

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASAS</b>		Versión <b>01</b>	Página <b>1 de 9</b>

<b>DOCENTES:</b> Lina María Múnera, Celene Gallego, Sughey Monroy, Yarley Murillo, María Eugenia Zapata, Lilia Vides, Walter Rodríguez, Leonardo Úsuga, John Aurelio Muñoz, Oscar Soto, Gustavo Zuluaga.			<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES	
<b>CICLO 5:</b> <b>GRADOS 10° Y 11°</b>	<b>GRUPOS:</b> 10-01, 10-02, 10-03, 10-04 y 11-01, 11-02, 11-03 y 11-04	<b>PERIODO:</b> 1	<b>FECHA:</b> <b>Enero 21</b>	
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 2	<b>FECHA DE INICIO</b> 25 de enero 2021	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 5 de febrero 2021		
<b>GUÍA DE INDUCCIÓN 2021</b>				
<b>EL AMOR Y LA VIDA: YO, MI FAMILIA, MI COLEGIO, MI ENTORNO</b>				
<b>Propósito de la actividad</b>				
Con el desarrollo de la guía el estudiante fortalecerá el compromiso de <b><u>“amar la vida, respetarla y cuidarla, desde la inclusión y los valores Abadistas”</u></b> , haciendo del colegio una Comunidad Fraterna, que oriente en valores, principios y en la alegría de seguir construyendo el Proyecto de Vida, llegando a ser seres humanos y ciudadanos excelentes.				

<b>ACTIVIDADES</b>
<b>ACTIVIDAD 1: REFLEXIÓN INICIAL</b>
<p>Iniciamos este año escolar con una sencilla y sentida reflexión sobre el amor y la vida: conmigo, con mi familia, con mi colegio y con la sociedad:</p> <p>Para actuar bien conmigo mismo, con mi familia, con mi colegio y con la sociedad, debe existir en mí, el amor, sentimiento que me induce a obrar bien. Que me lleva también a tener una vida plena de paz; tranquilidad y alegría, y, en consecuencia, de bienestar conmigo mismo.</p> <p>El amor es la fuerza que me impulsa para hacer las cosas bien; y me lleva a actuar bien en la vida, con las personas que amo, con mi familia, mi entorno y con mi colegio.</p> <p>Si en mi vida permanece el amor, realizaré todos mis deberes personales, familiares y escolares con esmero y agrado.</p> <p>Con amor nacerá en mí el verdadero compromiso de construir mi propio Plan de Vida, y por amor podré cuidar mi propia vida, mi salud y cuidaré también la vida de los demás.</p> <p>Me amo y Amo la vida cuando soy capaz de reconocermé y aceptarme tal como soy; amo la vida cada vez que miro a mis padres y a mis hermanos y los reconozco como una parte de mi ser; amo la vida cuando descubro que mi colegio quiere que yo sea el mejor ser humano y cuando me dejo orientar por El hacia el progreso; amo la vida cuando me descubro como ser creado para amar y ser amado, amo la vida cuando soy capaz de dar y recibir amor, cuando cultivo el amor propio, cuando agradezco cada día mi existencia y descubro que tengo una misión en la vida...</p> <p>Aquí les presentamos algunas frases para iluminar mejor la reflexión de inicio de año escolar:</p> <p><b>“El amor es el significado último de todo lo que nos rodea. No es un simple sentimiento; es la verdad, es la alegría que está en el origen de toda creación”. Rabindranath Tagore</b></p> <p><b>“Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance de por vida”. Oscar Wilde.</b></p>

Reflexiono y respondo:

- ¿De qué manera me demuestro que estoy en el proceso de amarme y aceptarme tal como soy?
- ¿Soy capaz de realizar mis deberes con amor?
- ¿Durante este año, a qué me comprometo para cuidar mi propia vida y la de los demás **con** por amor y responsabilidad?

## ACTIVIDAD 2: COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

❖ **HABILIDADES BLANDAS:** Las habilidades blandas son aquellas que impulsan la inteligencia emocional. También llamadas **soft skills**, habilidades transversales o competencias socioemocionales, enfocadas en desarrollar ciertos valores y rasgos que fomentan la comunicación y la relación efectiva de una persona con aquellas que le rodean.

Las competencias socioemocionales son aquellas que incluyen no solo el desarrollo de procesos cognitivos o mentales sino también áreas afectivas como la conciencia y gestión emocional, de relacionamiento con otros y de proyección hacia la sociedad. Así, les permiten a las personas conocerse mejor a sí mismas, manejar sus emociones, trazarse metas y avanzar hacia ellas, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables en su vida, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con su vida. El desarrollo de estas competencias es fundamental para lograr una salud mental positiva.

### Las 20 HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES más importantes

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Iniciativa</li><li>• Resiliencia</li><li>• Responsabilidad</li><li>• Asunción de riesgo</li><li>• Creatividad</li><li>• Autorregulación</li><li>• Adaptabilidad</li><li>• Gestión del tiempo</li><li>• Autodesarrollo</li><li>• Trabajo en equipo</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo en red</li><li>• Empatía</li><li>• Compasión</li><li>• Sensibilidad cultural</li><li>• Comunicación</li><li>• Habilidades sociales</li><li>• Liderazgo</li><li>• Organización</li><li>• Resolución de problemas</li><li>• Pensamiento crítico</li></ul> |
|---|---|

Psicología-Online 

Todos hablamos de estas habilidades o competencias, pero poco nos detenemos a pensar en cómo desarrollarlas y fortalecerlas. Existen muchos métodos, técnicas, recomendaciones, etc. La mejor es la que a ti te funciona, pero te proponemos que analices una técnica sencilla llamada **Ventana de Johari**.

❖ **LA VENTANA DE JOHARI** es una herramienta útil para el análisis de uno mismo. Fue creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham —las primeras letras de cuyos nombres conforman la palabra Johari. Según estos psicólogos cada uno de nosotros tenemos cuatro áreas:

**Área libre:** Es lo que tanto yo como los demás sabemos de mí, es decir, es la parte de nosotros mismos que los demás también ven. Por ejemplo, tanto los demás como yo podemos estar de acuerdo en que soy callado, o conversador, estudioso, poco estudioso, etc.

**Área ciega:** Es aquello que los demás perciben de nosotros, pero nosotros no. Son algunas de esas características que los otros ven en nosotros pero que nosotros no sabemos que tenemos. Por ejemplo, los demás pueden pensar que somos divertidos y nosotros creemos que somos aburridos; los demás pueden ver que somos organizados y quizás nosotros no reconocemos esa característica como una característica nuestra.

**Área secreta:** Es lo que nosotros sabemos de nosotros mismos pero que los demás no conocen. Por ejemplo, podemos ser bastante sensibles y aparentar ante los demás que somos muy fuertes; o podemos a veces mentir y los demás pueden creer que somos honestos.

**Área desconocida:** Es lo que ni nosotros ni los demás sabemos de nosotros mismos. De pronto a veces tenemos reacciones que ni nosotros ni los demás comprenden o tenemos comportamientos que no sabemos de dónde salen.

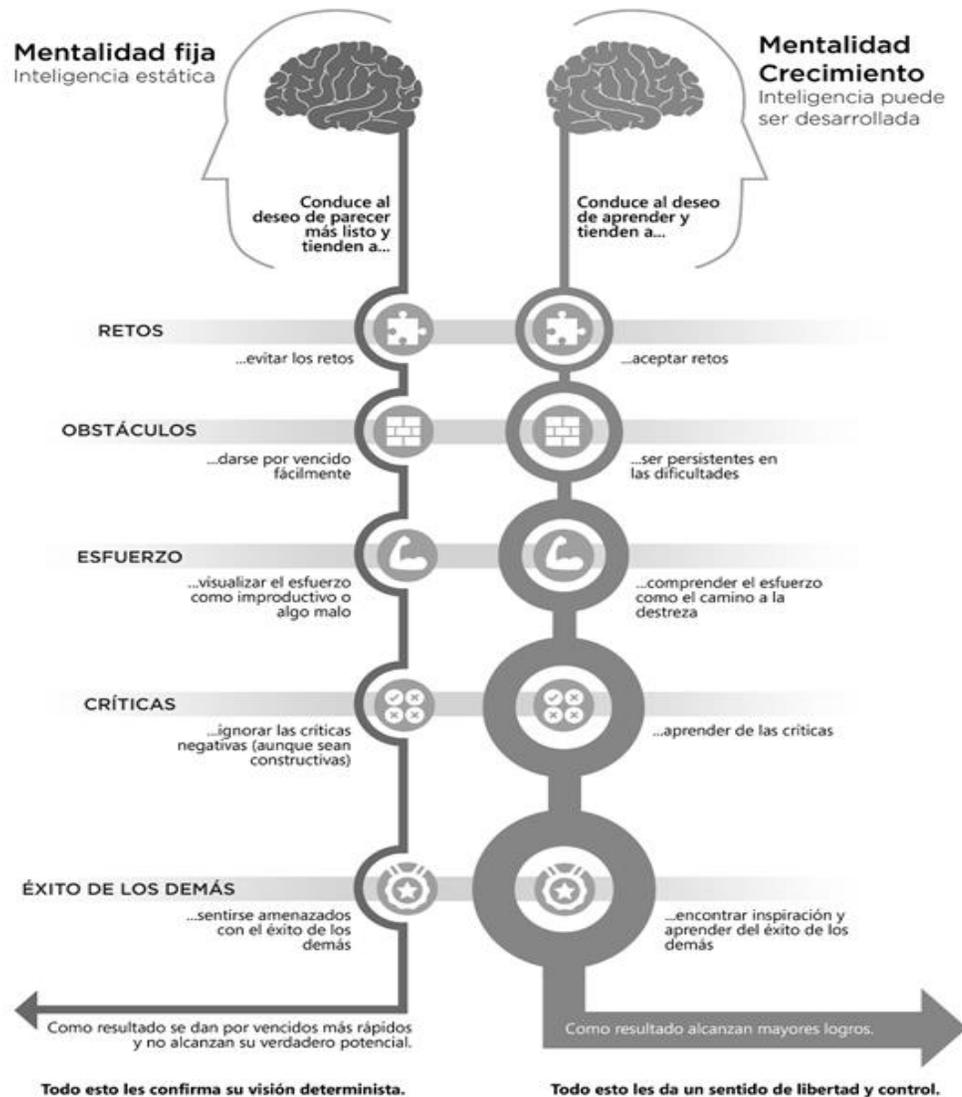
## VENTANA DE JOHARI



❖ **MI MENTE CRECE.** Ante una situación donde entren en juego nuestro autoconcepto y creencias, existen dos tipos de personas: las que poseen mentalidad fija y las que poseen mentalidad de crecimiento. Las personas que identificamos con mentalidad fija creen que la inteligencia y las habilidades que posee una persona son inamovibles. Por ese motivo rechazan los retos y desafíos que puedan poner en duda sus capacidades. Se dan por vencidos cuando se les presenta una tarea

que implica un esfuerzo extra, ya que creen que el talento y la inteligencia consiste en poder realizar estos desafíos sin apenas esfuerzo. En cambio, las personas que identificamos con mentalidad de crecimiento creen que la inteligencia y las habilidades de una persona pueden desarrollarse. Creen que el esfuerzo es el camino para poder desarrollarlas. Observa la infografía:

## DOS MENTALIDADES



Fuente: <https://www.mindsetworks.com/Science/Impact>

**PORQUE YO VALGO, ME CUIDAN Y ME CUIDO.** La situación de aislamiento preventivo en la cual nos encontramos nuevamente, invita a entender la importancia del cuidado mutuo, ya que, esta es la manera de evitar la propagación acelerada del COVID-19. En ese sentido, es fundamental sentir que la familia acompaña a los niños, niñas y adolescentes para que comprendan el valor y el impacto positivo de permanecer en casa. Se trata de lograr un afrontamiento positivo de la situación, lo cual si bien no

invisibiliza las tensiones que se puedan presentar debido a los prolongados periodos de permanencia en casa, con seguridad contribuirá a fortalecer los vínculos afectivos y a sentirnos responsables por las vidas de otros, especialmente de las personas de salud frágil.

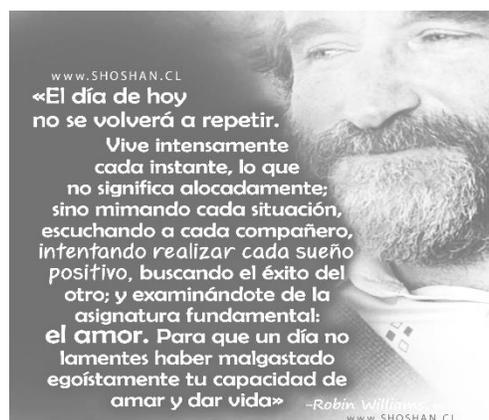
Algunas prácticas de cuidado emocional pueden ser:

- ✓ **Identificar el por qué de las emociones negativas y actuar juntos para transformarlas en positivas:** aprender a reconocer qué sienten, cómo se sienten (con ansiedad, rabia, agresividad, miedo, tristeza o estrés), identificar las causas de esas emociones negativas y saber qué pueden hacer juntos para transformarlas en positivas, como la alegría y la tranquilidad.
- ✓ **Afrontamiento positivo:** Centrarse que al quedarse en casa están haciendo un bien para todos, porque están ayudando a salvar vidas, el contribuir para que no se propague excesivamente la enfermedad.
- ✓ **Estar disponibles para ellos y ellas y expresarles su afecto:** Los niños y niñas pueden necesitar atención adicional de su parte y querer hablar sobre sus preocupaciones, miedos y preguntas. Permitir expresarse acerca de las preocupaciones, miedos y expectativas, dialogando en familia sobre el tema.
- ✓ **Ayudarse mutuamente:** Tomar conciencia de las dificultades psicológicas que implica el aislamiento preventivo; hacer acuerdos de convivencia pacífica y de apoyo mutuo desde el trabajo en equipo.

### ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

#### 1. Lee comprensivamente el texto que aparece en la imagen y responde:

- ¿Qué acciones dejan ver mi verdadero amor por la vida?
- ¿Cómo te has sentido contigo mismo y pasando más tiempo con tu familia?
- ¿Cómo se vive el amor en tu familia?
- ¿Qué aportas tú para una tranquila convivencia familiar?
- Escribe las dificultades que se viven en tu familia y cómo intentan solucionarlas.
- ¿Qué esperas durante este año de ti mismo, de tu familia, del colegio y de la sociedad?
- ¿Cómo puedes relacionar tu Plan de Vida, con las palabras del actor Robin Williams?



#### 2. En un momento de tranquilidad en casa, te proponemos que tomes lápiz y papel y elabores tu propia ventana de Johari. Busca las características que tanto tú como los demás piensan que tienes y escríbelas en el área libre; las que solo tú sabes que tienes en el área secreta y las que los demás creen que tienes y tú no sabías o no las reconoces en ti mismo en el área ciega. Deja el área desconocida en blanco (pues ni siquiera tú sabes que hay ahí).

Cuando termines tu análisis responde:

- ¿Por qué es importante saber cómo soy?
- ¿El hecho de que tenga algunos rasgos negativos me hace mala persona?
- ¿Qué cosas has hecho que no sabías que podías hacer?
- ¿Qué has descubierto y aprendido sobre ti en este tiempo de pandemia y de confinamiento?

**3. Teniendo en cuenta la información acerca de las DOS MENTALIDADES:**

**A. Escribe tus propósitos para el 2021:**

En este punto partiremos de las cuatro dimensiones que componen al ser humano. Debes elaborar un compromiso para cada dimensión y revisarlos durante el año, en cada periodo. Al lado izquierdo te entregamos la definición de cada dimensión para que te quede mucho más fácil elaborar tu compromiso. (Puedes realizar este cuadro en una hoja aparte o dibujarla en un cuaderno)

DIMENSIONES Y SUS DEFINICIONES	ELABORO MI COMPROMISO	REVISIÓN PRIMER PERIODO	REVISIÓN SEGUNDO PERIODO	REVISIÓN TERCER PERIODO
<b>DIMENSIÓN AFECTIVA:</b> Nos relacionamos con los demás; acogemos a unos y rechazamos a otros; es el aprecio, el amor, la indiferencia, simpatía y apatía por los demás...				
<b>DIMENSIÓN CORPORAL:</b> Somos un cuerpo compuesto por pies, manos, ojos, cerebro, manos, estómago... También involucra el bienestar físico, actividad física, ejercicio beneficioso y hábitos alimenticios saludables.				
<b>DIMENSIÓN INTELECTIVA:</b> Poseemos pensamiento. Analizamos, razonamos, estudiamos, hablamos, leemos...				
<b>DIMENSIÓN ESPIRITUAL O TRASCENDENTE:</b> Necesitamos expresar agradecimiento,				

<p>mejorar como seres humanos, practicar valores, acoger principios, comunicación con tu ser superior, orar, meditar, reflexionar...</p>					
--	--	--	--	--	--

**B.** Diseña una infografía (**a mano**) que represente la forma de potencializar tu mentalidad de crecimiento.

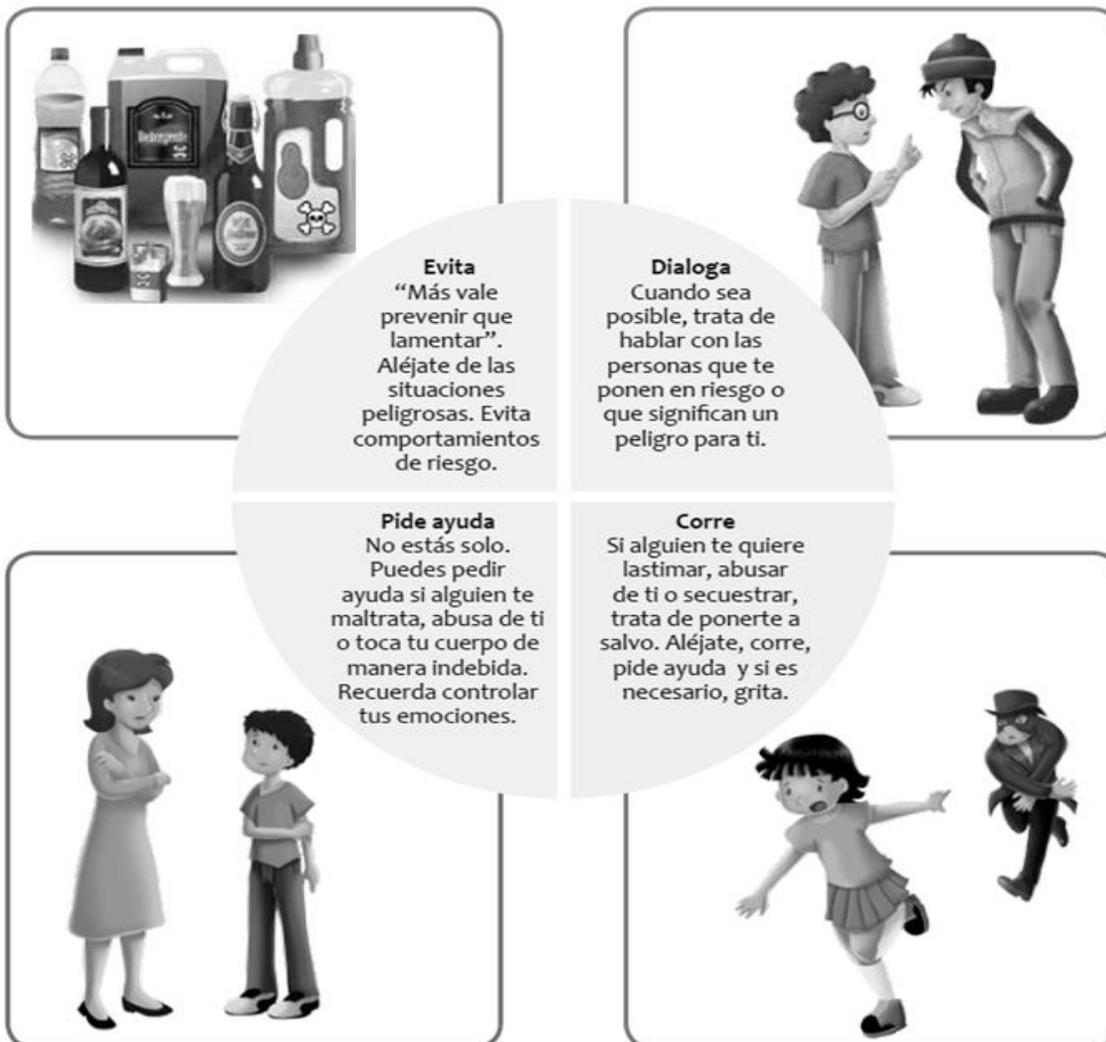
❖ **ACOMPAÑÁNDONOS EN FAMILIA**

Por segunda ocasión, los nuevos picos de la pandemia por Covid-19 nos ha llevado a quedarnos en casa con nuestros seres queridos en unas condiciones sociales, económicas y educativas que pueden estresarnos y generar conflictos y roces innecesarios. Pero podemos atender algunos aspectos para prevenir que las restricciones, el encierro y las limitaciones no nos sobrepasen:

- Llama a tus seres queridos, conversa con ellos, comparte sus gustos, bríndales tu ayuda, hazles saber que tú estás presente.
- Establece nuevas rutinas en las que participen activamente los integrantes del núcleo familiar y de acuerdo con las condiciones particulares de cada uno.
- Mantén la casa limpia y ordenada convirtiéndola en un lugar agradable y un espacio dónde te sientas seguro y protegido.
- Construye fuentes de disfrute, momentos para compartir en familia actividades como conversar, ver películas, jugar, hacer ejercicio, etc.
- Practica los rituales y tradiciones familiares ya que son una manera de transmitir valores, creencias, costumbres y saberes de generación en generación.
- Crea redes de apoyo social con familiares que estén lejos o con tus vecinos y amigos, etc.

Con tu **familia** elige y realiza de forma creativa uno de los anteriores aspectos o propongan otros que permitan evidenciar como están afrontando este nuevo ciclo de la pandemia. Para realizarlo puedes hacerlo a través de videos, fotos, cartelera, textos e imágenes diseñados por ti, juegos, canciones u otras actividades. Además, puedes utilizar los materiales que no utilizaste el año anterior.

- ❖ **MI ENTORNO CERCANO: ME CUIDO Y ME CUIDAN.** Aunque tienes derecho a que te cuiden, debes aprender a cuidarte. Para lograrlo necesitas saber lo que te conviene, lo que es bueno para ti y aprender a reconocer el peligro y evitarlo. La imagen muestra las acciones que forman parte del autocuidado. Sabemos que lo mejor es prevenir los riesgos, pero ¿qué hacer cuando ya no se puede prevenir? Si te encuentras en una situación de peligro, recuerda controlar tus emociones y buscar la manera de ponerte a salvo. No olvides que siempre puedes pedir ayuda. Algunas acciones se muestran en la siguiente infografía:



Elabora un afiche con todas las estrategias que utilizas para cuidarte.

C. Cine foro. Película: Billy Eliot

**FUENTES DE CONSULTA**

**10 claves para la vida en familia durante el Aislamiento Preventivo Obligatorio** (marzo 2020). Recuperado de <https://mlr.vicepresidencia.gov.co/Paginas/prensa/2020/10-claves-para-la-vida-en-familia-durante-el-Aislamiento-Preventivo-Obligatorio.aspx>

**Alma Beardo, Aron.** *Los 4 estilos de relaciones, según la Ventana de Johari.* (s.f.) Recuperado de <https://psicologiaymente.com/social/estilos-relaciones-ventana-johari>

**Guerri, Marta.** *Mentalidad Fija vs Mentalidad de Crecimiento: dos posturas básicas que dan forma a nuestras vidas.* Recuperado de <https://www.psycoactiva.com/blog/mentalidad-fija-vs-mentalidad-crecimiento-dos-posturas-basicas-dan-forma-nuestras-vidas/>

**MENTALIDAD DE CRECIMIENTO. (s.f.)** Recuperado de <https://educaprimaria.com/mentalidad-de-crecimiento/>

**Ministerio de Educación Nacional.** *Familias que cuidan y protegen* (s.f.). Recuperado de <https://movil.colombiaaprende.edu.co/aprende-en-casa/guias-y-orientaciones-para-familias-y-cuidadores>

**Morales, María.** *Conócete mejor a través de la ventana de JoHari* (abril,2019). Recuperado de <https://mariamorales.net/2019/04/17/conocete-mejor-a-traves-de-la-ventana-de-johari/>

**Regader, Bertrand.** *¿Qué es la Inteligencia Emocional?* (s.f.) Recuperado de <https://psicologiymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

**Sanchis, Sara.** *Habilidades socioemocionales: qué son, tipos y ejemplos* (mayo, 2020). Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/habilidades-socioemocionales-que-son-tipos-y-ejemplos-5059.html>

**Sanfeliciano, Alejandro.** *Las 6 emociones básicas: características y funciones.* (octubre 2018). Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-emociones-basicas-caracteristicas-y-funciones/>

**¿QUÉ SON LAS HABILIDADES BLANDAS?** (febrero, 2020) Recuperado de <https://blog.edacom.mx/que-son-habilidades-blandas#:~:text=Las%20habilidades%20blandas%20son%20aquellas.con%20aquellas%20que%20e%20rodean.>