
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Actividad de Sensibilización y Reflexión		Versión 01	Página 1 de 6

Un saludo muy especial de parte de la **Institución Educativa** a todos nuestros estudiantes y sus familias, integrantes del amplio grupo de modalidades. Educación regular (Bachillerato en sus dos modalidades (jornada de la mañana y caminar en secundaria), preescolar, primaria, grupos flexibles (brújula y aceleración), educación de adultos. (Nocturna, sabatina), grupos indígenas de las sedes placita de Flórez y Darío Londoño Cardona, Así como la Media Técnica en sus dos modalidades.

Esta semana iniciamos actividades de manera virtual como estrategia para cuidar nuestra salud y la de todos y cada uno de los integrantes de la comunidad educativa, ánimo y muchos éxitos.

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN Y REFLEXIÓN

Esta actividad será desarrollada por los estudiantes de bachillerato jornada de la mañana y caminar en secundaria, nocturna y sabatino. Podrás acompañarte de los miembros de tu familia, sus repuestas deberán ser enviadas a los correos de sus orientadores de grupo o al medio por el cual se establezca la comunicación con ellos.

Nos gustaría saber Cómo estás?

Cómo esta tu familia?

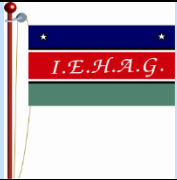

Y sí como comunidad educativa podemos apoyarte en esta situación de cuarentena que todos atravesamos?



“El mero conocimiento no es sabiduría. La sabiduría sola tampoco basta. Son necesarios el conocimiento, la sabiduría y la bondad para enseñar a otros hombres”.

Héctor Abad Gómez

Recuerda: #SOMOSABADISTAS

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Actividad de Sensibilización y Reflexión		Versión 01	Página 2 de 6

ACTIVIDAD 1

El libro rojo de Jung y la cuarentena

En el libro, presenciamos un dialogo que nos puede ayudar mucho a reflexionar durante esta cuarentena. Presentamos las palabras de “El capitán” ¿Quizás el propio Jung contando su experiencia? en negrita. El dialogo es el siguiente:

“Capitán el chico está preocupado y muy agitado debido a la cuarentena que nos han impuesto en el puerto”

“¿Qué te inquieta chico? ¿No tienes bastante comida? ¿No duermes bastante?”

“No es eso, capitán, no soporto no poder bajar a tierra y no poder abrazar mi familia”.

“¿Y si te dejaran bajar y estuvieras contagioso, soportarías la culpa de infectar alguien que no puede aguantar la enfermedad?”

“No me lo perdonaría nunca, aún si para mí la han inventado esta peste”

“Puede ser. ¿Pero si no fuese así?”

“Entiendo lo que queréis decir, pero me siento privado de la libertad capitán, me han privado de algo”

“Y tu private aún más de algo”

“¿Me estáis tomando el pelo?”

“En absoluto. Si te privas de algo sin responder de manera adecuada, has perdido”

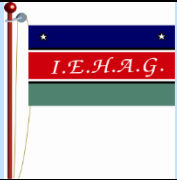

“Entonces, según usted si me quitan algo, ¿para vencer debo quitarme alguna cosa más por mí mismo?”

“Así es. Lo hice en la cuarentena hace 7 años.”

“¿Y qué es lo que os quitaste?”

“Tenía que esperar más de 20 días sobre el barco. Eran meses que esperaba de llegar al puerto y gozar de la primavera a tierra. Hubo una epidemia. A Port April nos vetaron de bajar. Los primeros días fueron duros.

Me sentía como vosotros. Luego empecé a contestar a aquellas imposiciones no utilizando la lógica. Sabía que tras 21 días de este comportamiento se crea una costumbre, y en vez de lamentarme y crear costumbres

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Actividad de Sensibilización y Reflexión		Versión 01	Página 3 de 6

desastrosas, empecé a portarme de manera diferente a todos los demás.

Antes empecé a reflexionar sobre aquellos que tienen muchas privaciones cada día de su miserable vida y luego, por entrar en la óptica justa, decidí vencer. Empecé con el alimento. Me impuse de comer la mitad de cuanto comía habitualmente, luego empecé a seleccionar los alimentos más digeribles, para que no se sobrecargase mi cuerpo. Pasé a nutrirme de alimentos que, por tradición, habían mantenido el hombre en salud.

El paso siguiente fue unir a esto una depuración de pensamientos malsanos y tener cada vez más pensamientos elevados y nobles. Me impuse de leer al menos una página cada día de un tema que no conociera. Me impuse hacer ejercicios sobre el puente del barco.

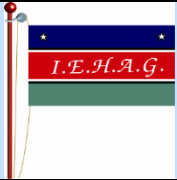

Un viejo hindú me había dicho años antes, que el cuerpo se potenciaba reteniendo el aliento. Me impuse hacer profundas respiraciones completas cada mañana. Creo que mis pulmones nunca habían llegado a tal capacidad y fuerza.

La tarde era la hora de las oraciones, la hora de dar las gracias a una entidad cualquiera por no haberme dado, el destino, privaciones serias durante toda mi vida.

El hindú me había aconsejado también de coger la costumbre de imaginar la luz entrar en mí y hacerme más fuerte. Podía funcionar también para la gente querida que estaba lejos y así esta práctica también la integré en mi rutina diaria sobre el barco.

En vez de pensar en todo lo que no podía hacer, pensaba en lo que iba a hacer una vez bajado a tierra. Visualizaba las escenas cada día, las vivía intensamente y gozaba de la espera. Todo lo que podemos obtener en seguida, nunca es interesante. La espera sirve a sublimar el deseo y hacerlo más poderoso. Me había privado de alimentos suculentos, de botellas de ron, de imprecaciones y tacos. Me había privado de jugar a las cartas, de dormir mucho, de ociar, de pensar solo en lo que me habían quitado.

“¿Cómo acabó capitán?”

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Actividad de Sensibilización y Reflexión		Versión 01	Página 4 de 6

“Adquirí todas aquellas costumbres nuevas. Me dejaron bajar después de mucho más tiempo del previsto.

“¿Os privaron de la primavera entonces?”

“Sí, aquel año me privaron de la primavera, y de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente, me había llevado la primavera dentro y nadie nunca más habría podido quitármela”.

De acuerdo a lo anterior y las experiencias vividas durante esta cuarentena, responde las siguientes preguntas justificando cada una de ellas.

1. Consideras que la cuarentena y pandemia producida por el COVID 19 ¿Es una oportunidad para construir un mundo mejor desde la reflexión personal frente al hecho de analizar cómo me cuido, como cuidar al otro y como cuidar nuestro medio ambiente?

2. La cuarentena y el COVID19 nos ha permitido revolucionar nuestro interior, para convertirnos en seres humanos más sensibles a nuestra realidad actual ¿Qué sentimientos y emociones te genera el texto? ¿Sientes

que esta experiencia ha favorecido en ti algún cambio a nivel personal?

ACTIVIDAD 2:

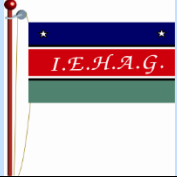

Teniendo en cuenta la actividad anterior nos gustaría compartir contigo el concepto de Resiliencia.

LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA

Objetivo: Analizar el concepto de Resiliencia y su aplicabilidad para el momento actual y para la vida.

El concepto de Resiliencia fue tomado de la metalúrgica en donde se toma este término de la resistencia de los materiales que se doblan sin romperse para recuperar la situación o forma original. La definición de resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano para superar situaciones adversas e incluso salir reforzado de ellas. Según la RAE (real academia española de la lengua) el significado de resiliencia es la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a situaciones difíciles o perturbadoras.

1. Teniendo en cuenta este concepto, ¿identifica de qué forma y en qué circunstancias de tu vida puedes ser resiliente?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Actividad de Sensibilización y Reflexión		Versión 01	Página 5 de 6

2. Desde tu posición personal prioriza de la menos importante a la más importante las características de las personas resilientes propuestas a continuación:

Busca soluciones a la situación en lugar de evitarlo -
Fomenta la expresión de sentimientos,

Se centra en el aquí y en el ahora - Es constante con las tareas – Cultiva la visión positiva de si

Mantiene la capacidad de afrontar las situaciones desde sus habilidades -

-Tiene expectativas ajustadas a la realidad - Maneja con calma emociones negativas

Flexibiliza para adaptarse a situaciones adversas – Es paciencia para manejar las situaciones difíciles

Mantiene una expectativa ajustada a la realidad - Mejora sus destrezas en comunicación y manejo de conflictos

Evita ver las crisis como obstáculos insuperables – Persiste en sus proyecciones a corto, mediano y largo plazo.

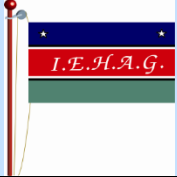

3. Define estrategias para fomentar y/o incrementar la resiliencia en ti y en tu familia?

- ¿Se puede ser una persona resiliente sin saberlo? Argumenta tu respuesta.
- Desde una perspectiva resiliente ¿Cómo analizas tu realidad?



Deseamos compartir contigo esta frase del psicólogo VIKTOR FRANKL

fue un neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco, fundador de la logoterapia y análisis existencial. Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis,

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Actividad de Sensibilización y Reflexión		Versión 01	Página 6 de 6

incluidos Auschwitz y Dachau. A partir de esa experiencia, escribió el libro best seller El hombre en busca de sentido.