



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

## PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:  
ED-F-40

VERSIÓN:  
1

FECHA: 14/01/2014  
Página 1 de 11

### 1. ENCABEZAMIENTO

PROYECTOS EJECUTORES:

La educación sexual, Prevención Integral de la Drogadicción y Cátedra Por la Paz

NOMBRE DE LAS ACTIVIDADES:

1. Autoconocimiento
2. Este es mi cuerpo y diario emocional - reconóctete

DOCENTE LÍDER: Lina María Uribe Bedoya

FECHA PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Según programación a nivel institucional

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: 2 horas de clase

### 2. INTEGRANTES DEL EQUIPO ORGANIZADOR:

NOMBRE	CARGO
Andrea Marcela Yepes (Proyecto Drogadicción)	Docente
Norelly González Gil (Proyecto Drogadicción)	Docente
Carmen Lucia Barrientos Barrientos (Proyecto Sexualidad)	Docente
Tiani Melissa Gómez Pulgarín (Proyecto Sexualidad)	Docente
Johana Andrea Álvarez Berrío (Proyecto Sexualidad)	Docente
Mery Machado Arrieta (Proyecto Cátedra por la Paz)	Docente
Lina María Uribe Bedoya (Proyecto Cátedra por la Paz)	Docente

### 3. OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Promover el desarrollo integral de los estudiantes desde la formación en autoconocimiento y reconocimiento del otro mediante actividades que favorezcan el desarrollo de una sexualidad sana, y la prevención del uso de drogas, contribuyendo también al crecimiento personal y a la apropiación positiva del entorno.

### 4. DESCRIPCIÓN DE LAS SUBACTIVIDADES:

HORA	SUBACTIVIDADES	LUGAR	RESPONSABLE
Bloque de la jornada	<b>ACTIVIDAD 1: AUTOCONOCIMIENTO</b> El autoconocimiento es la capacidad de poner "nombre y apellidos" a nuestros pensamientos y sentimientos con el objetivo de ordenar y comprender nuestro mundo emocional para la toma de decisiones.  En la adolescencia el trabajo de la inteligencia emocional y, más concretamente, del autoconocimiento, es clave para comprender los cambios que esta etapa conlleva, conectar con las propias necesidades y relacionarse a través de una comunicación que preserve la autoestima.  <b>PROPUESTAS</b>	<b>Aula de clase</b>	- Integrantes del equipo organizador - Docentes de la hora de clase, apoyado con tutores de vida. - Psicóloga y docente de apoyo



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

## PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:  
ED-F-40

VERSIÓN:  
1

FECHA: 14/01/2014  
Página 2 de 11

### Primaria

1. Observación de video: El autoconocimiento | Video para niños de Primaria | Área de Psicología:  
<https://www.youtube.com/watch?v=P0LJlsThZh8>

Preguntas y actividades complementarias acerca del vídeo propuesto:

- Elaboración de estrella con cinco aspectos que forman como seres humanos: espiritual, afectivo, biológico, intelectual y social
- Preguntas interactivas que se responderán en el cuaderno: ¿en qué no eres bueno en los 5 niveles anteriores? ¿Qué cosas te gustan de tí?, ¿Qué cosas no te gustan que tus padres y maestros te digan?, ¿Qué es la autovaloración?, ¿Qué son las virtudes?

2. Escribe una carta a tus padres o maestra con las cosas que no te gustan que te digan.

3. Lectura de cuento: carrera de zapatillas.

4. Juego del espejo  
objetivos:
  - A. Enseñar a los niños a quererse y valorarse.
  - B. Desarrollar el autoconcepto y la autoestima en los niños.  
<https://www.youtube.com/watch?v=letDkaDKhFs> (orientación para el maestro)

### Desarrollo del juego:

#### primera parte:

preguntas que se realizan a los estudiantes:  
dialogar durante 10 minutos sobre las cosas que les gustan, sus pasatiempos...



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

## PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:  
ED-F-40

VERSIÓN:  
1

FECHA: 14/01/2014  
Página 3 de 11

- A. ¿Te consideras un niño(a) atractivo?
- B. ¿Qué aspecto físico te gustaría mejorar o qué es lo que no te gusta de ti?
- C. si te cambiarás de escuela mañana, ¿cómo te gustaría que te recordaran tus compañeros?

### **segunda parte:**

El niño se sienta frente al espejo y se le hacen las siguientes preguntas:

- A. ¿ves a ese niño en el espejo?
- B. ¿lo conoces?
- C. ¿Qué es lo que más te gusta de él?
- D. crees que tiene cosas buenas, ¿cuáles?
- E. ¿Qué cambiarías de ese niño en el espejo?

**NOTA: CON ANTERIORIDAD SE SOLICITA UN ESPEJO PARA ESTE DÍA.**

### **Secundaría**

**1. Diálogo introductorio:** centrado en la pregunta ¿Nos conocemos?

### **2. Descripción anónima:**

En una hoja los estudiantes deben realizar la descripción de un compañero del curso escribiendo aspectos positivos o negativos, procurando que sean más los positivos y que los negativos no sean hirientes u ofensivos; además deben incluir algo que admiren de esa persona.

El escrito debe tener mínimo 5 renglones y que cada estudiante intente cambiar su letra para que no se identifique quién lo realizó.

### **3. Ronda de reconocimiento:**

Se pegan las hojas en la pared y se les pide a los estudiantes que vayan



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

## PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:  
ED-F-40

VERSIÓN:  
1

FECHA: 14/01/2014  
Página 4 de 11

pasando en forma de ronda frente a las hojas escribiendo el nombre del compañero al que crean que corresponde dicha descripción, **es más**, lo importante es que cada estudiante identifique la descripción que hace un compañero de él (no importa si en unas hojas escriben el nombre de varios compañeros).

#### 4. Identificación y socialización:

Cada docente les solicita a los estudiantes que tomen las hojas donde realizaron la descripción inicial y que corroboren si sus compañeros acertaron o no con su apreciación. Finalmente se entregan las hojas personalmente al estudiante del cual realizaron la descripción y se socializa entorno a las preguntas: ¿están de acuerdo con la descripción que te hicieron? Explica tú respuesta indicando qué le quitarías o qué agregarías.

#### 5. Reflexiones:

- Cada docente debe explicar lo importante del autoconocimiento. (ver descripción en anexo: 1 BACHILLERATO)
- Reflexionaremos sobre la singularidad, ya que cada persona es único e irrepetible, para ello se puede basar en la siguiente definición.

Singularidad es una noción que tiene su origen en el vocablo latino *singularitas*. Se trata de la característica de aquello que es singular: poco frecuente, fuera de la común o asombroso. La singularidad, por lo tanto, es la cualidad que distingue a algo de otras cosas de su tipo.

Los seres vivos pueden ser calificados de singulares si presentan ciertos rasgos, ya sea físicos o en su forma de ser, que los



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

## PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:  
ED-F-40

VERSIÓN:  
1

FECHA: 14/01/2014  
Página 5 de 11

	<p>distinga claramente del resto de los individuos de su especie o de su entorno. Una singularidad en el carácter de una persona o un animal puede ser algo que lo diferencia del resto, generalmente algo positivo, que lo vuelve especial y atrae la atención de los demás. Leamos la singularidad de la jirafa anexo 2 BACHILLERATO, a la vez que se discute con los estudiantes sobre lo singular que es cada persona, para ello podemos hablar de gustos particulares (lo que huele rico a una persona, puede oler maluco a otra persona, lo que es bello para uno es feo para otro y así)</p>		
Bloque de la jornada	<p><b>ACTIVIDAD 2:</b></p> <p><b>PRIMARIA</b></p> <p><b>ESTE ES MI CUERPO</b></p> <p><b>Objetivo:</b> Conocer el concepto que tiene cada estudiante de su propio cuerpo.</p> <p><b>PROPUESTA:</b></p> <p>1. Motivación a través de la lectura de cuento: "Cuentos infantiles: El cuerpo humano, mi primer libro de anatomía libro infantil en español" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IDymBstV2k4">https://www.youtube.com/watch?v=IDymBstV2k4</a></p> <p>2. Pediremos a los estudiantes que dibujen en una hoja de block sus cuerpos, sin ropa. Una vez que los han dibujado les daremos el nombre de varias partes del cuerpo (dependiendo del curso en el que nos encontremos) incluyendo los genitales, de esta forma podrán identificar las distintas partes que lo componen y sus nombres, algo muy importante para su desarrollo y para</p>	<b>Aula de clase</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Integrantes del equipo organizador</li><li>- Docentes de la hora de clase, apoyado con tutores de vida.</li><li>- Psicóloga y docente de apoyo</li></ul>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

## PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:  
ED-F-40

VERSIÓN:  
1

FECHA: 14/01/2014  
Página 6 de 11

conocer sus cuerpos con respeto y naturalidad.

3. Se observan las imágenes del cuerpo humano masculino y femenino en la pantalla del televisor y cada estudiante escribe las respectivas partes en cada hoja.

4. Observación de video:  
"Es mi cuerpo y yo lo cuido | Emma y Yo - Educación Sexual Integral"  
<https://www.youtube.com/watch?v=q2O4Zvb1Dv0>

### Secundaria:

### PROPUESTA: DIARIO EMOCIONAL - RECONÓCETE

#### 1. Diario emocional:

Vamos a empezar a construir un diario donde plasmaremos la descripción que el compañero realizó de nosotros, luego dedicaremos unas páginas a describirnos a nosotros mismos.

"Haz una agenda super cute para organizarte!!" (10 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=jJDEWNnWWYQ>

Cada docente explica la intención del diario:

Dedica unos minutos al día antes de irte a dormir para plasmar aspectos importantes del mismo, no importa si están llenos de amor u odio, felicidad o tristeza, rabia, frustración o simplemente aspectos de un día normal. Apunta tus virtudes, pasiones y defectos. Muchas personas nunca han reflexionado antes sobre sus virtudes y defectos. Para ello, ve colocando en una lista todas las virtudes y defectos que vayas descubriendo. Con ello, pensarás en quién eres y cuáles son tus cualidades. Haz lo mismo con tus aficiones. Ello te ayudará a mejorar tu automotivación y felicidad.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

## PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:  
ED-F-40

VERSIÓN:  
1

FECHA: 14/01/2014  
Página 7 de 11

El diario lo debes presentar en la clase ética y sólo leeremos la descripción que realices de ti mismo y la forma como construiste el diario, el resto es personal.

### 2. Reflexión:

Finalizar con la siguiente reflexión:

Escuchar nuestras emociones puede aportarnos muchos detalles sobre nosotros mismos, otras personas o diferentes situaciones. Debido a ello, el diario emocional es considerado una técnica para facilitar el autoconocimiento.

Conocer cuáles son las emociones que más se repiten en tu día a día o su origen, ser consciente de tu propio estado emocional puede facilitarte un mayor autoconocimiento en cualquier parcela de tu vida que desees.

### 3. Ley del espejo:

Vamos a buscar que escribamos en ese diario para reconocernos en el espejo a través de la ley del espejo:

Para ello vamos a observar el siguiente video:

“La Ley del Espejo | Tu herramienta de Crecimiento Personal” (9 minutos)

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_AHLcpFHMSE](https://www.youtube.com/watch?v=_AHLcpFHMSE)

Escribe 3 situaciones en el diario que indiquen algo que te molesta del alguien y si eres capaz de identificar que debes sanar en ti que te molesta del otro y no deja que tú energía fluya correctamente contigo y los demás, acorde a las situaciones explicadas en video sobre la ley del espejo. A continuación, escribe como debes transformar esa situación entendiendo tú singularidad y la de los demás.

## 5. INDICADORES UTILIZADOS PARA MEDIR EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS

Propiciar en el educando la afirmación de los conceptos del respeto por el otro y del disfrute de las diferencias, como condiciones para el desarrollo de una convivencia pacífica.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

## PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:  
ED-F-40

VERSIÓN:  
1

FECHA: 14/01/2014  
Página 8 de 11

Desarrollar un proyecto transversal que ayude a los niños y jóvenes de la Institución Educativa Jorge Robledo a tomar decisiones acertadas sobre la sexualidad y prevención del consumo de sustancias Psicoactivas, fortaleciendo su proyecto de vida.

### 6. FORMA DE ORGANIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES:

Disposición organizada en el espacio designado, aula de clase

Participación activa y ordenada de todos los estudiantes

Intervenciones organizadas en las reflexiones grupales sobre las temáticas desarrolladas en los talleres.

Participación organizada y respetuosa en foros de discusión sobre los resultados de las actividades.

### 7. ROL, FUNCIÓN O RESPONSABILIDADES DE LOS DOCENTES:

Preparación y planeación de las actividades por parte de todos los docentes.

Acompañamiento efectivo en las actividades propuestas.

### 8. RECURSOS REQUERIDOS:

DESCRIPCIÓN	CANTIDADES
<b>PRIMARIA</b>	
<b>Actividad 1</b>	
Hojas de block	2 resmas
Cartulina plana de colores	30 pliegos
Marcadores permanentes	10
Cinta transparente ancha	2
<b>Actividad 2</b>	
Hojas de block	2 resmas
Cartulina plana de colores	30 pliegos
Marcadores permanentes	10
Cinta transparente ancha	2
<b>BACHILLERATO</b>	
<b>Actividad 1</b>	
Hojas de block	1
Utensilios para escribir	1
Cinta de enmascarar	1 por grupo
<b>Actividad 2</b>	
Hojas de block	2
Cartón	1 hoja tamaño carta u oficio
Pegante (pagastick o colbón)	1
Papel decorativo (papel regalo o papel globo o corrugado, u otro)	2 hoja tamaño carta u oficio
Fommy	1 hoja
Tijeras	1
perforadora	1 por grupo
Legajador	1





# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

## PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:  
ED-F-40

VERSIÓN:  
1

FECHA: 14/01/2014  
Página 9 de 11

Utencilios para decorar (marcadores, cintas coloridas, mirella u otros)

A gusto de cada estudiante

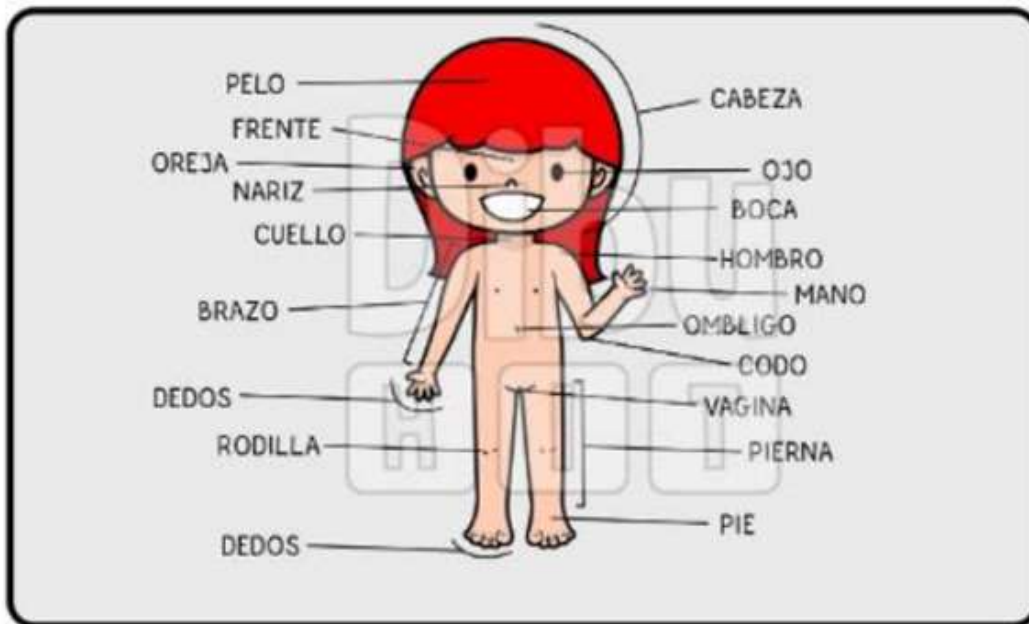
### 9. FORMA DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Aplicación del formato prediseñado para la evaluación del proyecto F41 por parte de docentes, estudiantes y padres de familia

### ANEXOS

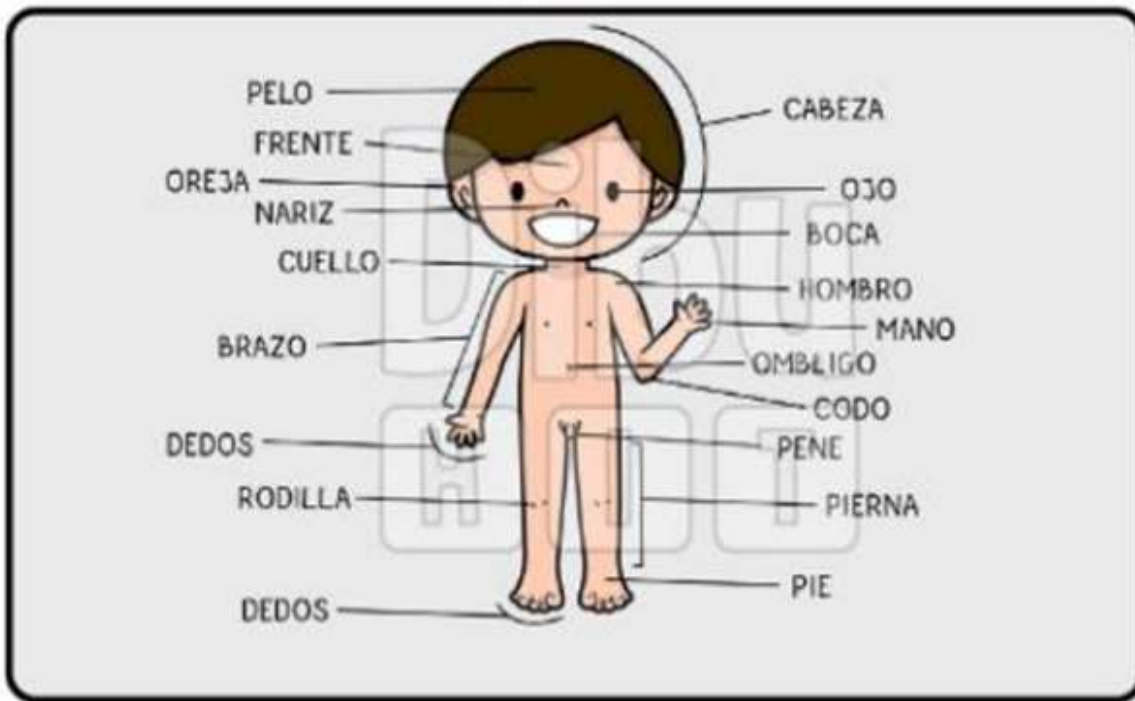
### IMAGENES PARA ACTIVIDAD 2 DE PRIMARIA

## PARTES DEL CUERPO





## PARTES DEL CUERPO



### ANEXO 1 BACHILLERATO: LECTURA PARA ACTIVIDAD 1

#### La importancia del autoconocimiento

Como podrás imaginarte, el autoconocimiento es clave para el bienestar psicológico. Conocerse uno mismo permite saber lo que queremos en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día. También permite saber gestionar mejor nuestras emociones incluso en las situaciones más difíciles. Además, el autoconocimiento está muy relacionado con la inteligencia emocional, ya que saber interpretar nuestra emoción está relacionado con el autorreflexión y la mejora de la salud mental.

Por otro lado, conocerse a uno mismo también es muy importante para el desarrollo personal. Esto nos ayuda a ponernos unas metas realistas y saber identificar en qué trayectoria de nuestra vida nos encontramos. Por este motivo es esencial en algunas etapas de la vida donde nos surgen muchas dudas. En definitiva, mejorar el autoconocimiento servirá para cuidar nuestro bienestar general.

#### Consejos para mejorar el autoconocimiento

Auto conocerse no es fácil, ya que requiere motivación, voluntad y tiempo. Si quieres mejorar tu bienestar y llegar a conocerte en profundidad, aquí te dejamos algunos consejos para que puedas conseguirlo.

#### Escribe un diario

Escribir un diario nos ayuda a conocernos mejor. Es bueno porque pensamos en lo que hemos hecho durante el día cómo nos hemos sentido. Además, volver a leerlo nos aportará un feedback de cómo somos. Solo tienes que dedicarle 10 minutos antes de irte a dormir.

Apunta tus virtudes, pasiones y defectos



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

## PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:  
ED-F-40

VERSIÓN:  
1

FECHA: 14/01/2014  
Página 11 de 11

Muchas personas nunca han reflexionado antes sobre sus virtudes y defectos. Para ello, ve colocando en una lista todas las virtudes y defectos que vayas descubriendo. Con ello, pensarás en quién eres y cuáles son tus cualidades. Haz lo mismo con tus aficiones. Ello te ayudará a mejorar tu automotivación y felicidad.

Pídele a alguien que te describa

Para tu mejor autoconocimiento, pídele algún amigo que te describa tal y como te ve. Podrás hacer una idea de la imagen que proyectas.

Asiste a un taller de Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional ayuda a gestionar las emociones para intervenir sobre el rendimiento y éxito en la vida. Por ello, para mejorar el autoconocimiento puedes asistir a un curso de inteligencia emocional. Este te aportará las herramientas necesarias para conocerte mejor.

### ANEXO 1 BACHILLERATO: LECTURA 2 PARA ACTIVIDAD 1

#### La singularidad de la Jirafa.

Según un estudio publicado en el diario Peer J., los científicos descubrieron que ciertos aspectos de los patrones de las manchas de una jirafa son hereditarios y parecen determinar la supervivencia de una jirafa joven. En concreto, es probable que las madres transmitan a sus crías la redondez y curvatura (una medida conocida técnicamente como “tortuosidad”) de sus manchas.

El estudio reveló que cuanto más grandes y más redondas son las manchas de las jirafas jóvenes, mayores son las tasas de supervivencia. Los autores destacan que no se sabe con certeza por qué esto es así –algunos sostienen que las manchas sirven como camuflaje. Pero las manchas también pueden determinar la capacidad del animal de regular su temperatura, además de tener, seguramente, otras características desconocidas pero útiles.

El rasgo más característico de la jirafa es su cuello largo. Pero el cuello no sólo sirve para alcanzar las hojas situadas en las copas de los árboles, también ha demostrado ser algo así como un musculoso brazo. Y es que las jirafas machos usan el cuello como arma y como señal de virilidad. Para ello los entrelazan como si fuesen a echar un pulso o agitan la cabeza como mazas medievales, con una fuerza terrible capaz de derribar o matar al oponente de un solo golpe (el esqueleto de una jirafa pesa más que un saco de boxeo e incluye hasta cinco cuernos cubiertos de piel).

Por esa razón, los cuellos de las jirafas macho nunca dejan de crecer en grosor y longitud. Porque son algo así como el miembro sexual humano. Cuanto más llamativo sea, más atrae a las hembras. La otra arma de las jirafas macho es su olor: en la dirección del viento se percibe a más de 240 metros de distancia. Y es un tufo considerable porque el elemento químico clave es el indol, el compuesto del nitrógeno que aporta a nuestras heces su olor característico.

No en vano, este hedor funciona como repelente de parásitos, además de matar a muchos microbios y organismos fúngicos que se alimentan de la piel de las jirafas. Para las jirafas, pues, oler mal es sinónimo de estar limpio y sano. Todo lo contrario que muchos humanos que estos calurosos días se pasean por los transportes públicos de la ciudad.

**NOTA:** Se recuerda al equipo organizador, que dentro de sus funciones está la de preparar la logística del evento.

\_\_\_\_\_  
**FIRMA RECTOR (Vo. Bo)**

\_\_\_\_\_  
**FIRMA DOCENTE RESPONSABLE**