



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:
ED-F-40

VERSIÓN:
1

FECHA: 14/01/2014
Página 1 de 6

1. ENCABEZAMIENTO

PROYECTOS EJECUTORES:

La educación sexual, Prevención Integral de la Drogadicción y Cátedra Por la Paz (Equipo #1)

NOMBRE DE LAS ACTIVIDADES:

1. Autoconocimiento
2. Reconócese

DOCENTE LÍDER: Lina María Uribe Bedoya

FECHA PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: martes 5 de marzo.

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Primer bloque de la jornada, 6:20 a.m. a 8:10 a.m.

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
Paula Andrea Rojas 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
Luz Marina Zapata Herrera (SPA)	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
Primer bloque de la jornada 6:20 a.m. a 8:15 a.m.	Secundaria: PROPUESTA: RECONÓCETE 1. Describámonos a nosotros 15 minutos. Vamos a tomar una hoja y allí vamos a realizar una descripción de lo que cada uno reconoce en sí, desde sus valores, fortalezas o debilidades, rasgos físicos e intelectuales. Escribe allí lo que te apasiona, los defectos que tú ves en tí y esa cualidad que te hace sobresalir por encima de los demás, es decir, tu mayor virtud. El estudiante debe escribir toda una hoja, hay que incitarlo a reconocerse. Desahogemos emociones 10 minutos	Aula de clase	Docente que tiene la clase agendada en cada grupo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:
ED-F-40

VERSIÓN:
1

FECHA: 14/01/2014
Página 2 de 6

A. Observar y reflexionar sobre el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I

¿Qué piensas de los personajes del video?

Después de observar y socializar sobre las actitudes observadas en el video, continuamos con la siguiente actividad:

B. Toma una hoja y escribe el nombre de mínimo 5 personas de la que hayas pensado algo negativo o que hayas criticado, que te produzca rechazo o rabia. Escribe eso que pensaste o dijiste, puedes escribir todo lo que quieras del otro, no te límites.

Las personas pueden ser de tú entorno familiar o social.

Ejemplo:

María Carolina Pérez: como se cree y ese pelo quemado que tiene.

X persona es un chismoso

X persona como es de feo, dientón.... etc. y mil cosas que quieras decir del otro

2. Ley del espejo:

Vuelve a leer todo lo que escribiste en el punto 2 y vamos a observar el siguiente video:

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

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

Después de terminar el video, el docente promueve una discusión grupal para reflexionar con las siguientes preguntas:

- ¿Realmente soy capaz de identificar que debo sanar en mí lo que me molesta en el otro?
- ¿Soy Capaz de reconocer que el otro es sólo el espejo de mi realidad?
- ¿Qué cosas, situaciones personas me causan dolor?

Ahora, teniendo en cuenta el punto 2 donde se escribió sobre otros, el estudiante debe responder en una hoja:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:
ED-F-40

VERSIÓN:
1

FECHA: 14/01/2014
Página 3 de 6

- ¿Qué aspectos de mi vida creo que debo sanar, según lo que veo, crítico o me produce rabia del otro? es decir, ¿En qué fortalezas o debilidades me debo enfocar de acuerdo a lo negativo que escribí de las 5 personas y cómo se está reflejando todo eso en mí, según las cuatro realidades que muestra el video:
- Oscuridad
- Lo opuesto de lo que eres
- Qué hacemos a los demás (abuso, bullying, aprovecharse, manipulación)
- Idealización; Porque quieres cambiar una situación o a una persona

Ejemplo:

X persona es un chismoso:

La ley del espejo me diría que me gusta hablar de los demás y eso que veo en esa persona sólo significa que el chismoso soy yo, pues ahora mismo estoy hablando mal del otro y criticándolo y la realidad que me está mostrando de acuerdo al video es mi oscuridad.

Debilidad en la que debo enfocarme:
cambiar a la crítica por elogios positivos como:

X es buena persona, X sólo dice lo que es pertinente.

3. Tormenta Emocional

Ayudar de una manera constructiva a canalizar las emociones y la resiliencia.

Materiales:

Hojas de papel

Lápices, bolígrafos o marcadores de colores

Una caja o bolsa

Listado con diferentes emociones: Anexo

Reunir a los participantes en un círculo o en el espacio del aula de clase.

Actividad diseñada para ayudar a explorar y canalizar las emociones.

Desarrollo:

Un participante comienza sacando un papel de la caja o bolsa que contiene las emociones y lee en voz alta la emoción que está escrita en él.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:
ED-F-40

VERSIÓN:
1

FECHA: 14/01/2014
Página 4 de 6

Una vez que la emoción se ha revelado, el participante comparte una experiencia personal en la que haya experimentado esa emoción. Puede ser una experiencia pasada o algo que estén sintiendo en ese momento. Después reflexionar sobre cómo canalizó esa emoción de una manera constructiva o cómo podría haberlo hecho de manera diferente para manejarla de manera más efectiva.

Los demás participantes pueden hacer preguntas, ofrecer apoyo o compartir sus propias experiencias relacionadas con esa emoción si lo desean.

Repetir este proceso con otros participantes, permitiendo tengan la oportunidad de compartir sus emociones.

Reflexión:

Después de que los participantes hayan tenido la oportunidad de compartir, sus experiencias sobre las emociones, reflexionar sobre las diferentes estrategias que cada persona utilizó para canalizar sus emociones.

Hablar sobre la importancia de reconocer y expresar las emociones de manera saludable, así como de buscar apoyo cuando sea necesario.

Animar a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria.

4. Realizar una carta de perdón.

Lee la siguiente frase:

“no vemos a los demás tal y como son, sino que los vemos tal y como somos nosotros.” *Kant*

Cada docente explicará a los estudiantes lo siguiente:

Ahora, si crees que hiciste un ejercicio consciente, realiza una carta de perdón a alguna de las personas que escribiste cosas negativas en el primer punto, tú eliges a quién. A la vez que te disculpas, agradécele todo aquello que te ha brindado y así no le hables o nunca le entregues la carta, analiza que sólo el hecho de pensar en ella ya es unas gracias, porque ella existe para mostrarte algún aspecto de tú realidad.

Terminemos con la siguiente frase:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO
PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:
ED-F-40

VERSIÓN:
1

FECHA: 14/01/2014
Página 5 de 6

	Trata a los demás y al mundo con la misma dulzura y amor que quieras que el mundo y los demás te brinden.		
--	---	--	--

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.

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
Actividad 2	
Hojas de block	3
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
Cartulina	1 hoja
Tijeras	1
perforadora	1 por grupo
Legajador	1
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



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO
PLANEACIÓN DE ACTIVIDAD COMUNITARIA

CÓDIGO:
ED-F-40

VERSIÓN:
1

FECHA: 14/01/2014
Página 6 de 6

ANEXOS

Lectura complementaria para el profesor

La Ley del Espejo, en el ámbito de la psicología, defiende que todo lo que nos pasa en la vida es el resultado de lo que ocurre en nuestro interior. Según esta ley, la vida es un espejo que permite ver cómo somos a nivel personal y nos da la oportunidad de modificar y desarrollarnos hasta donde cada uno quiera llegar.

Esta propuesta, en las relaciones humanas, viene a decir que los sentimientos negativos hacia alguien provienen de nuestro interior y no directamente de la otra persona. Los sentimientos, creencias y pensamientos, pues, se originan en «nuestro corazón» y nosotros somos los últimos responsables de gestionarlos adecuadamente.

Según Kant, no vemos a los demás tal y como son, sino que los vemos tal y como somos nosotros.

Las emociones desagradables que nos suscitan los otros pueden ser el reflejo de algún aspecto propio que no queremos ver, que debemos tener en cuenta y trabajar para modificarlo. Es decir, no debemos buscar la solución a los problemas externamente, en los demás, sino que es necesario ser autoconscientes y poner voluntad para cambiar aquello interno que lo genera.

Escrito por Judit Lachica Bravo

ANEXO TORMENTA EMACIONAL

Listado de emociones

Felicidad	Tristeza
Alegría	Rabia
Gratitud	Miedo
Amor	Ansiedad
Esperanza	Culpa
Satisfacción	Vergüenza
Admiración	Envidia
Serenidad	Frustración
Entusiasmo	Celos
Empatía	Desesperación

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