Informe de actividades proyecto de convivencia 2021

Este año el comité del proyecto de convivencia viene trabajando a través de su grupo de WhatsApp, desde donde se articulan las acciones en pro del fortalecimiento de la convivencia y las competencias sociemocionales de la comunidad educativa. A través de este espacio se hacen los aportes, sugerencias y contribuciones conceptuales y logística de las diferentes actividades.

Para este año lectivo, se plantearon dos macro estrategias con las cuales se busca impactar a las familias y a la comunidad comunalista en general, estas son:

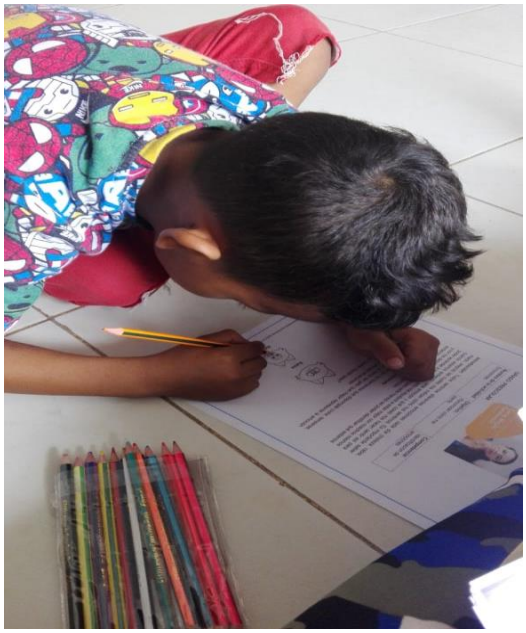
1º fortalecimiento de competencias socioemocionales a través del ajuste y desarrollo de guías (tomadas de los documentos “emociones para la vida” y “paso a paso” del portal Colombia aprende); dirigidas a todos los estudiantes de los diferentes grados y sedes de nuestra institución, las cuales se envían de manera impresa al igual que en archivo digital, además son acompañadas de audios o videos explicativos y complementadas con una clase virtuales por grados. Todos los estudiantes pueden contar con el apoyo y acompañamiento de sus cuidadores en estas temáticas que benefician también a las familias, además tienen el deber de enviar las evidencias de la realización de estas al WhatsApp de la docente orientadora, quien hace la retroalimentación de manera personalizada. Así mismo, se plantea la realización de videoconferencias para el acompañamiento socioemocional con padres de familias y docentes con temáticas como gestión emocional, manejo del estrés, manejo de la crisis y autocuidado.

2º Realización de videos conmemorativos o explicativos sobre valores y personajes destacados; esta actividad se hace con la participación de los diferentes líderes del proyecto por sede, quienes se vinculan de acuerdo con su afinidad y sus posibilidades. Es un aporte del proyecto de convivencia en su articulación con el proyecto de valores y democracia, por lo cual se tiene en cuenta el cronograma organizado para las izadas de bandera en donde se especifica el valor y personaje destacado de cada mes. Cada video es editado

y enviado a los diferentes grupos de WhatsApp con el apoyo de los directores de grupo de cada curso.

Evidencias

Realización de guías de educación socioemocional



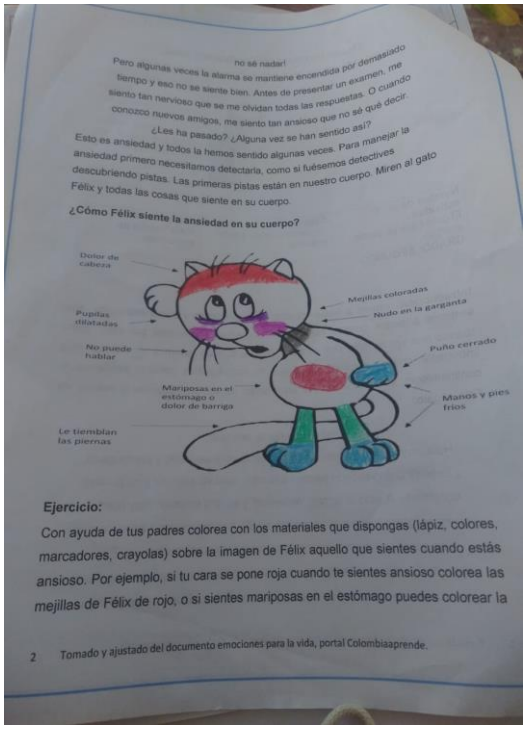


Preescolar





Primero



no sé nadar!

Pero algunas veces la alarma se mantiene encendida por demasiado tiempo y eso no se siente bien. Antes de presentar un examen, me siento tan nervioso que se me olvidan todas las respuestas. O cuando conozco nuevos amigos, me siento tan ansioso que no sé qué decir.

¿Les ha pasado? ¿Alguna vez se han sentido así?

Esto es ansiedad y todos la hemos sentido algunas veces. Para manejar la ansiedad primero necesitamos detectarla, como si fuésemos detectives descubriendo pistas. Las primeras pistas están en nuestro cuerpo. Miren al gato Félix y todas las cosas que siente en su cuerpo.

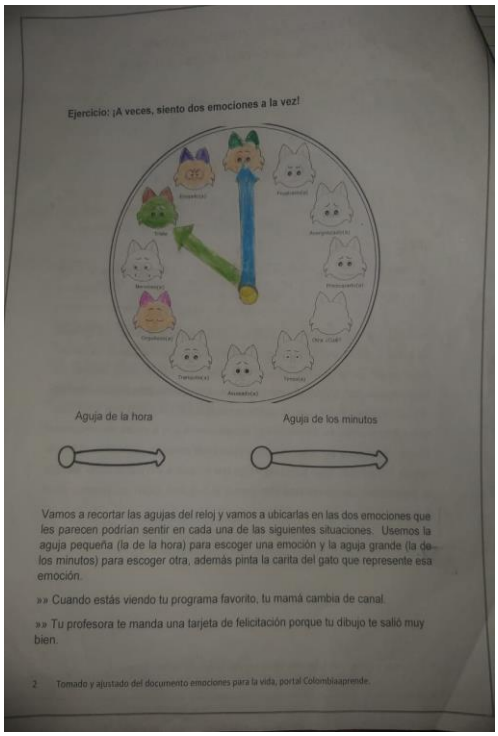
¿Cómo Félix siente la ansiedad en su cuerpo?

Dolor de cabeza
Mejillas coloradas
Pupilas dilatadas
Nudo en la garganta
No puede hablar
Puño cerrado
Mariposas en el estómago o dolor de barriga
Manos y pies fríos
Le tiemblan las piernas

Ejercicio:

Con ayuda de tus padres colorea con los materiales que dispongas (lápiz, colores, marcadores, crayolas) sobre la imagen de Félix aquello que sientes cuando estás ansioso. Por ejemplo, si tu cara se pone roja cuando te sientes ansioso colorea las mejillas de Félix de rojo, o si sientes mariposas en el estómago puedes colorear la

2 Tomado y ajustado del documento emociones para la vida, portal Colombiaaprende.



Ejercicio: ¡A veces, siento dos emociones a la vez!

Aguja de la hora

Aguja de los minutos

Vamos a recortar las agujas del reloj y vamos a ubicarlas en las dos emociones que les parecen podrían sentir en cada una de las siguientes situaciones. Usemos la aguja pequeña (la de la hora) para escoger una emoción y la aguja grande (la de los minutos) para escoger otra, además pinta la carita del gato que represente esa emoción.

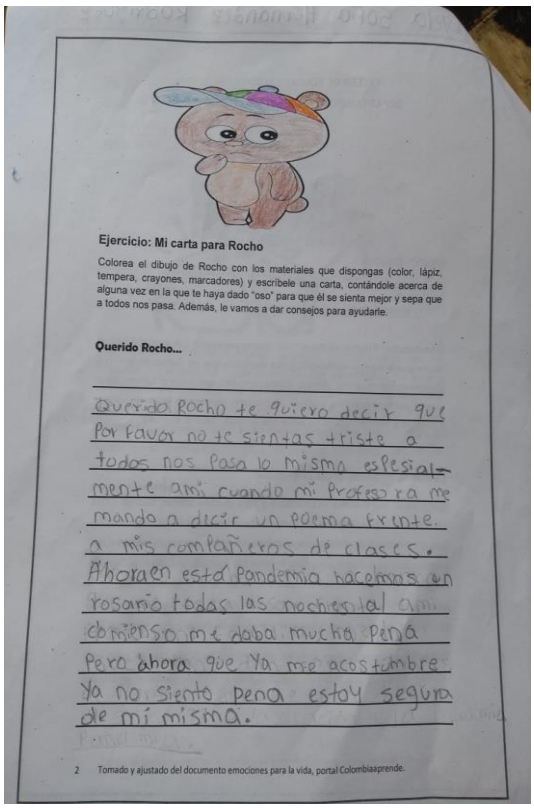
»» Cuando estás viendo tu programa favorito, tu mamá cambia de canal.

»» Tu profesora te manda una tarjeta de felicitación porque tu dibujo te salió muy bien.

2 Tomado y ajustado del documento emociones para la vida, portal Colombiaaprende.

Segundo

Tercero



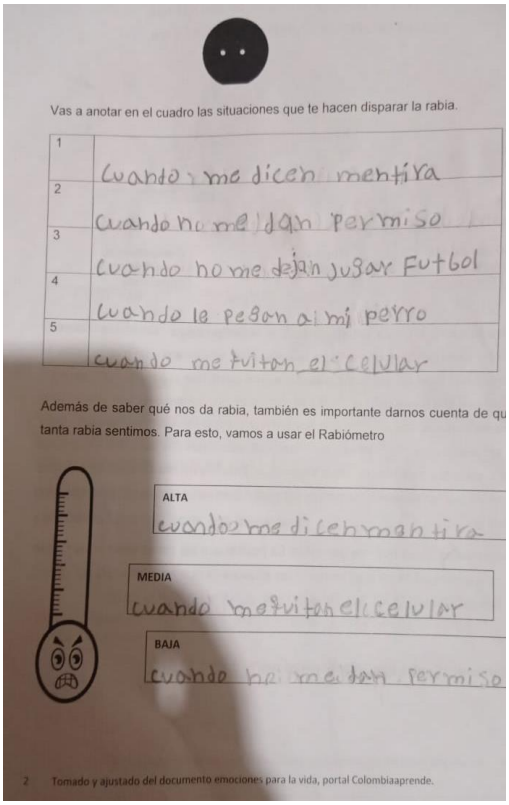
Ejercicio: Mi carta para Rocho

Colorea el dibujo de Rocho con los materiales que dispongas (color, lápiz, tempera, crayones, marcadores) y escríbele una carta, contándole acerca de alguna vez en la que te haya dado "oso" para que él se sienta mejor y sepa que a todos nos pasa. Además, le vamos a dar consejos para ayudarle.

Querido Rocho...

Querido Rocho te quiero decir que por favor no te sientas triste a todos nos pasa lo misma espesialmente ami cuando mi Profesora me manda a decir un poema frente a mis compañeros de clases. Ahoraen esta Pandemia hacemos en rosario todas las noches tal como comenso me daba mucha pena Pero ahora que Ya me acostumbre Ya no siento pena estoy seguna de mi misma.

2 Tomado y ajustado del documento emociones para la vida, portal Colombiaaprende.



Vas a anotar en el cuadro las situaciones que te hacen disparar la rabia.

1	
2	Cuando me dicen mentira
3	Cuando no me dan permiso
4	Cuando no me dejan jugar Futbol
5	Cuando le pegan a mi perro
	Cuando me quitan el celular

Además de saber qué nos da rabia, también es importante darnos cuenta de qu tanta rabia sentimos. Para esto, vamos a usar el Rabiómetro

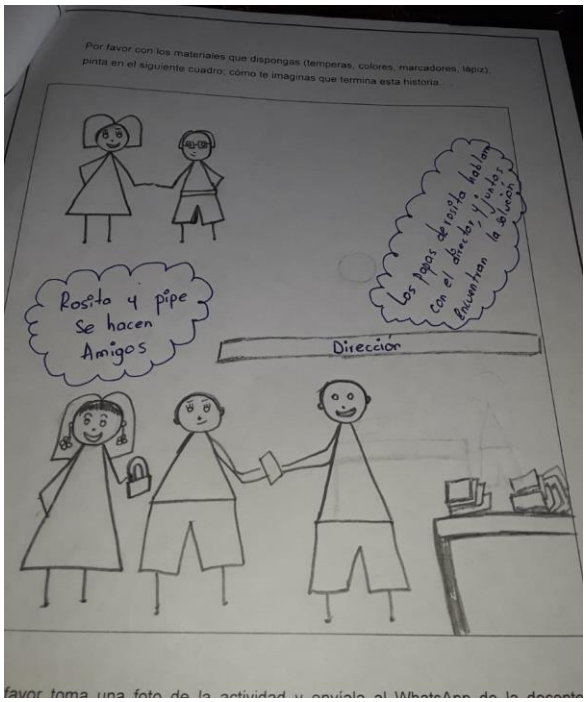
ALTA
Cuando me dicen mentira

MEDIA
Cuando me quitan el celular

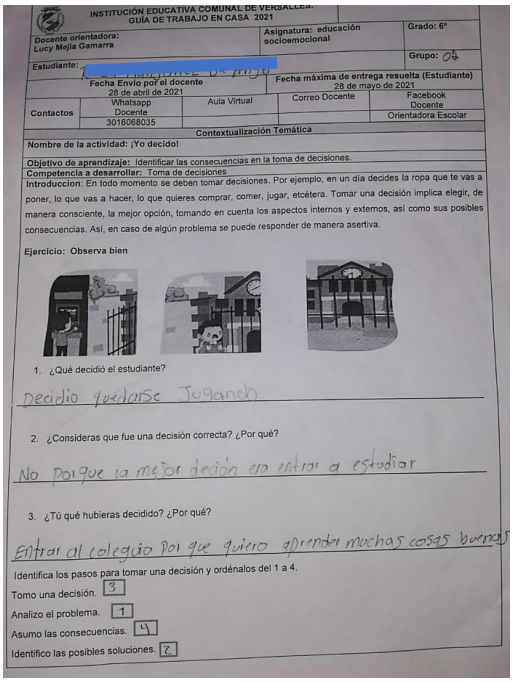
BAJA
Cuando no me dan permiso

2 Tomado y ajustado del documento emociones para la vida, portal Colombiaaprende.

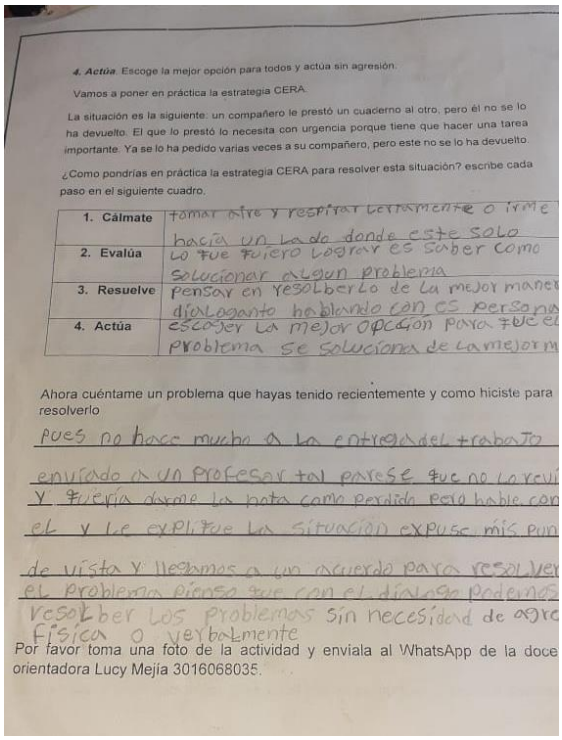
Cuarto

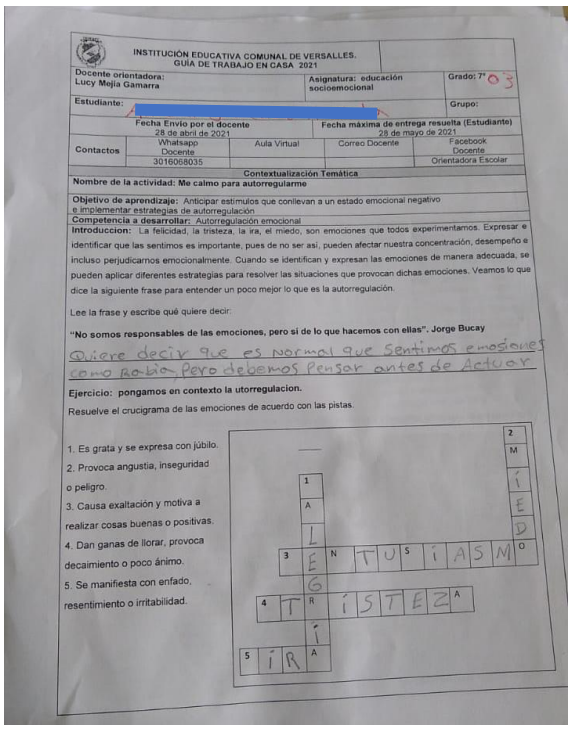


Quinto

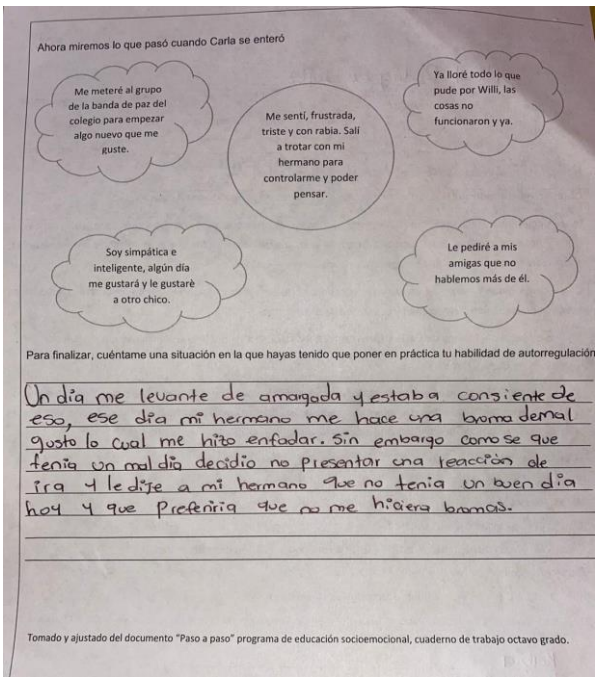


Sexto





Séptimo



Ahora miremos lo que pasó cuando Carla se enteró

Me meteré al grupo de la banda de paz del colegio para empezar algo nuevo que me guste.

Me sentí, frustrada, triste y con rabia. Salí a tratar con mi hermano para controlarme y poder pensar.

Ya lloré todo lo que pude por Willi, las cosas no funcionaron y ya.

Soy simpática e inteligente, algún día me gustará y le gustaré a otro chico.

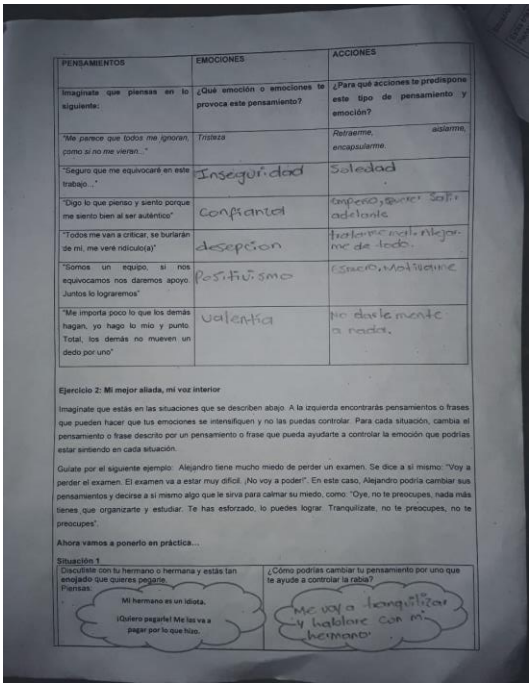
Le pediré a mis amigas que no hablemos más de él.

Para finalizar, cuéntame una situación en la que hayas tenido que poner en práctica tu habilidad de autorregulación

Un día me levanté de amargada y estaba consiente de eso, ese día mi hermano me hace una broma demal gusto lo cual me hizo enfadar. Sin embargo como se que tenía un mal día decidió no presentar una reacción de ira y le dije a mi hermano que no tenía un buen día hoy y que preferiría que no me hiciera bromas.

Tomado y ajustado del documento "Paso a paso" programa de educación socioemocional, cuaderno de trabajo octavo grado.

Octavo



PENSAMIENTOS	EMOCIONES	ACCIONES
Imagínate que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
"Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran..."	Tristeza	Retraerme, aislarme, encapsularme.
"Seguro que me equivocaré en este trabajo..."	Inseguridad	Soledad
"Digo lo que pienso y siento porque me siento bien al ser auténtico"	confianza	empezar, querer salir adelante
"Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridículo(a)"	desepción	frustrarme, no salir bien de todo.
"Somos un equipo, si nos equivocamos nos daremos apoyo. Juntos lo lograremos"	Positivismo	esfuerzo, motivación
"Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno"	valentía	no desalmente a nada.

Ejercicio 2: Mi mejor aliada, mi voz interior

Imagínate que estás en las situaciones que se describen abajo. A la izquierda encontrarás pensamientos o frases que pueden hacer que tus emociones se intensifiquen y no las puedas controlar. Para cada situación, cambia el pensamiento o frase descrito por un pensamiento o frase que pueda ayudarte a controlar la emoción que podrías estar sintiendo en cada situación.

Guíate por el siguiente ejemplo: Alejandro tiene mucho miedo de perder un examen. Se dice a sí mismo: "Voy a perder el examen. El examen va a estar muy difícil. ¡No voy a poder!". En este caso, Alejandro podría cambiar sus pensamientos y decirse a sí mismo algo que le sirva para calmar su miedo, como: "Oye, no te preocupes, nada más tienes que organizarte y estudiar. Te has esforzado, lo puedes lograr. Tranquilízate, no te preocupes, no te preocupes".

Ahora vamos a ponerlo en práctica...

Situación 1

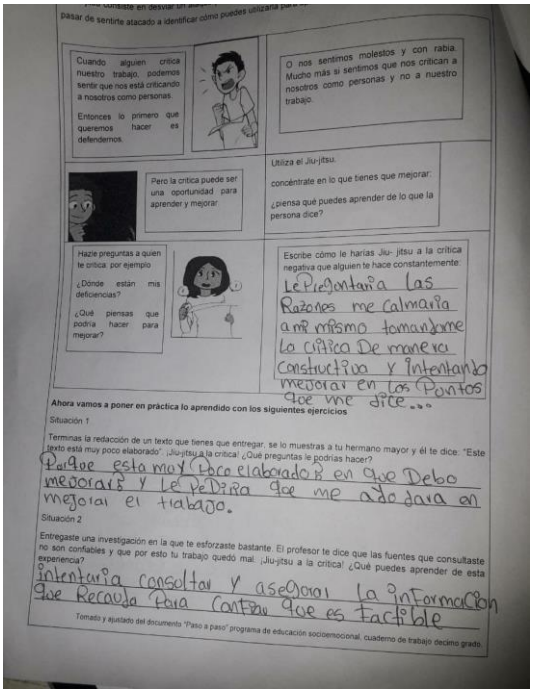
¡Discutiste con tu hermano o hermana y estás tan enojado que quieres pegarle. Piensas:

Mi hermano es un idiota. ¡Quiero pegarle! Me las va a pagar por lo que hizo.

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la rabia?

Me voy a tranquilizar y hablaré con mi hermano.

Noveno



pasar de sentirte atacado a identificar cómo puedes utilizarla para

Cuando alguien critica nuestro trabajo, podemos sentir que nos está criticando a nosotros como personas.

Entonces lo primero que queremos hacer es defendernos.

O nos sentimos molestos y con rabia. Mucho más si sentimos que nos critican a nosotros como personas y no a nuestro trabajo.

Pero la crítica puede ser una oportunidad para aprender y mejorar.

Utiliza el Jiu-jitsu.

concéntrate en lo que tienes que mejorar.

¿piensa qué puedes aprender de lo que la persona dice?

Hazle preguntas a quien te critica: por ejemplo

¿Dónde están mis deficiencias?

¿Qué piensas que podría hacer para mejorar?

Escribe cómo le harías Jiu- jitsu a la crítica negativa que alguien te hace constantemente:

Le Preguntaría las Razones me calmaría a mí mismo tomaría la crítica De manera constructiva y intentaría mejorar en los Puntos que me dice...

Ahora vamos a poner en práctica lo aprendido con los siguientes ejercicios

Situación 1

Terminas la redacción de un texto que tienes que entregar, se lo muestras a tu hermano mayor y él te dice: "Este texto está muy poco elaborado". ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué preguntas le podrías hacer?

Porque esta muy poco elaborado en que Debo mejorar? Y le pediría que me ayudara en mejorar el trabajo.

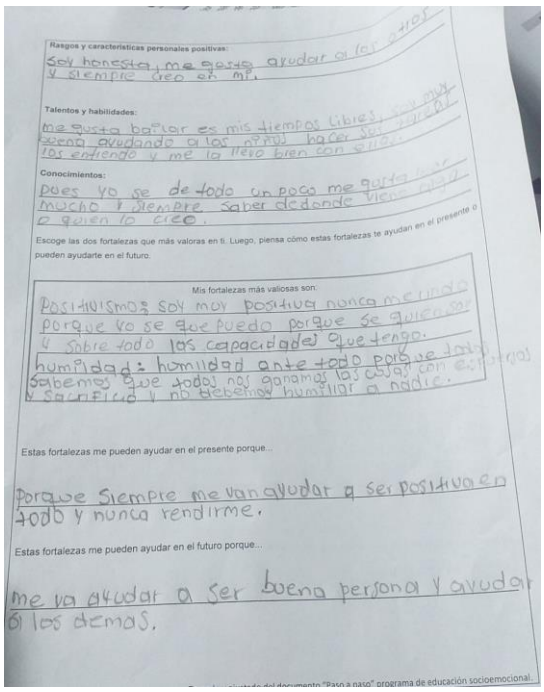
Situación 2

Entregaste una investigación en la que te esforzaste bastante. El profesor te dice que las fuentes que consultaste no son confiables y que por esto tu trabajo quedó mal. ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué puedes aprender de esta experiencia?

Intentaría consultar y asegurar la información que Recauda para confiar que es factible

Tomado y ajustado del documento "Paso a paso" programa de educación socioemocional, cuaderno de trabajo decimo grado.

Decimo



Rasgos y características personales positivas:

Soy honesta, me gusta ayudar a los demás y siempre creo en mí.

Talentos y habilidades:

Me gusta bailar es mis tiempos libres, soy muy buena ayudando a los niños hacer las tareas los entiendo y me la llevo bien con ellos.

Conocimientos:

Pues yo se de todo un poco me gusta leer mucho y siempre saber de donde viene algo o quien lo creó.

Escoge las dos fortalezas que más valoras en ti. Luego, piensa cómo estas fortalezas te ayudan en el presente o pueden ayudarte en el futuro.

Mis fortalezas más valiosas son:

Positivismo: soy muy positiva nunca me rindo porque yo se que puedo porque se quien soy y sobre todo las capacidades que tengo.

humildad: humildad ante todo porque todos Sabemos que todos nos ganamos las cosas con esfuerzo y sacrificio y no debemos humillar a nadie.

Estas fortalezas me pueden ayudar en el presente porque...

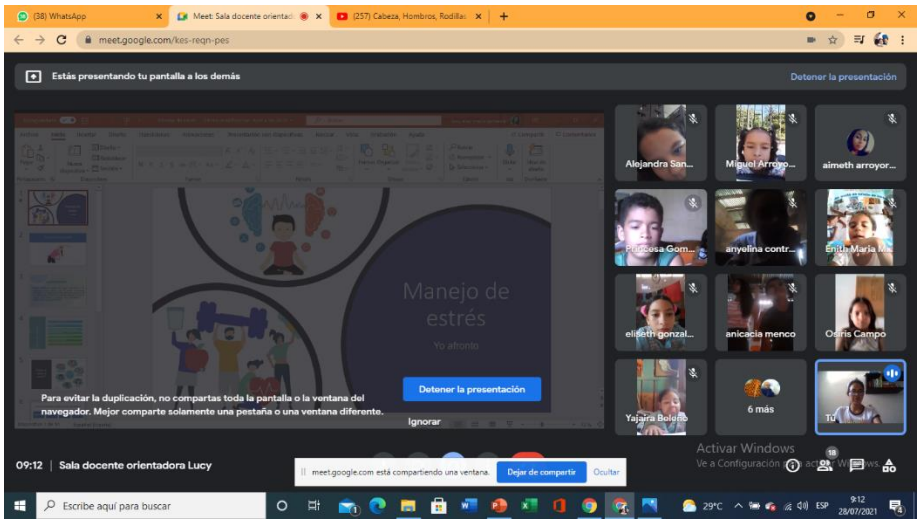
Porque siempre me van ayudar a ser positiva en todo y nunca rendirme.

Estas fortalezas me pueden ayudar en el futuro porque...

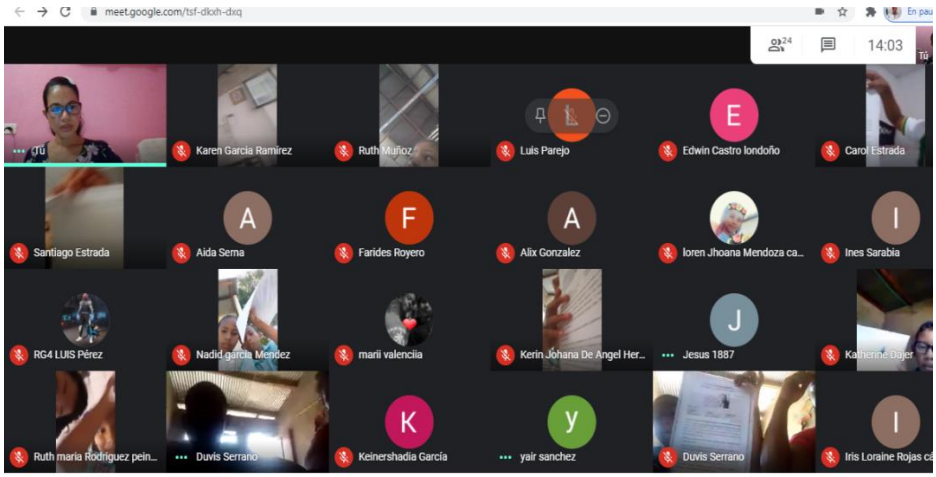
me va ayudar a ser buena persona y ayudar a los demas.

Undécimo

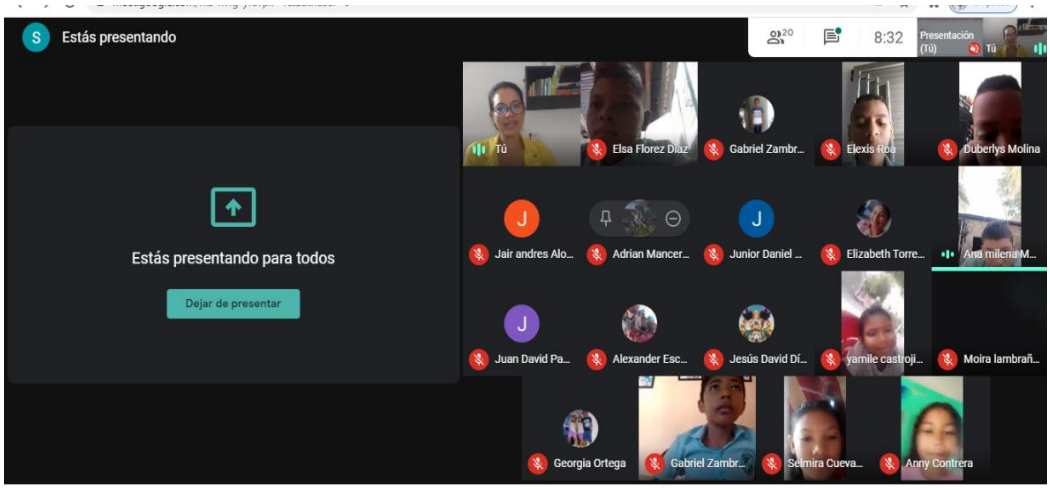
Clases virtuales de educación socioemocional



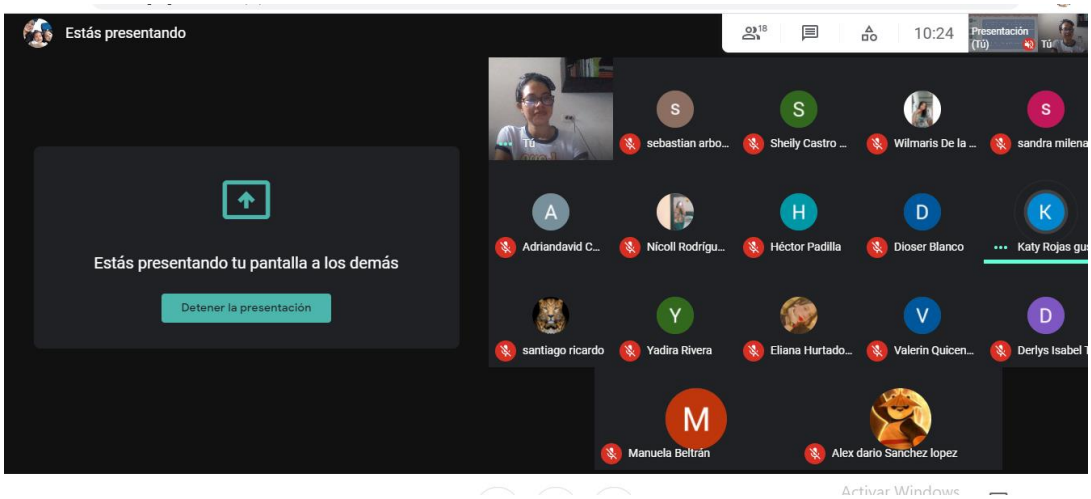
Clase con estudiantes de 4º



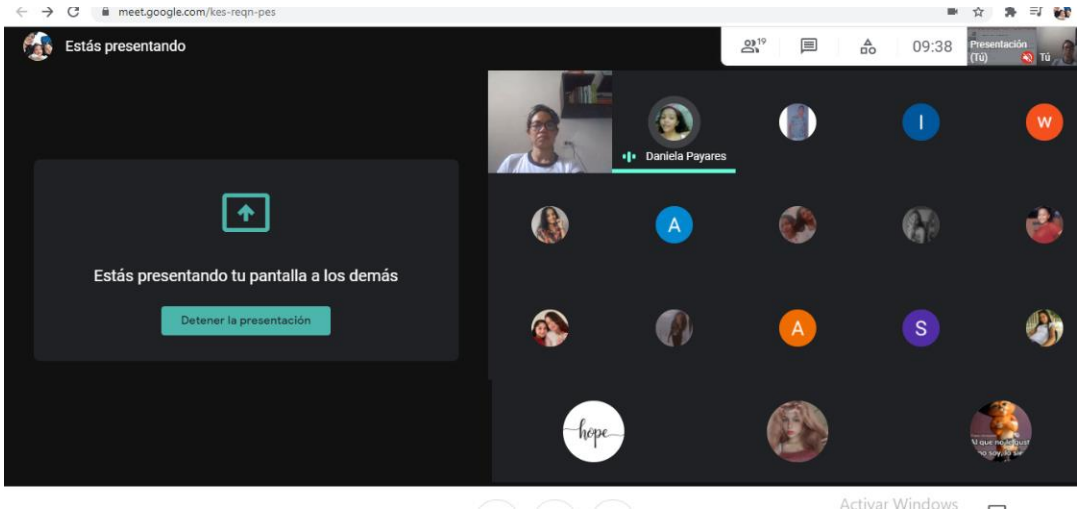
Clase con estudiantes de 6º



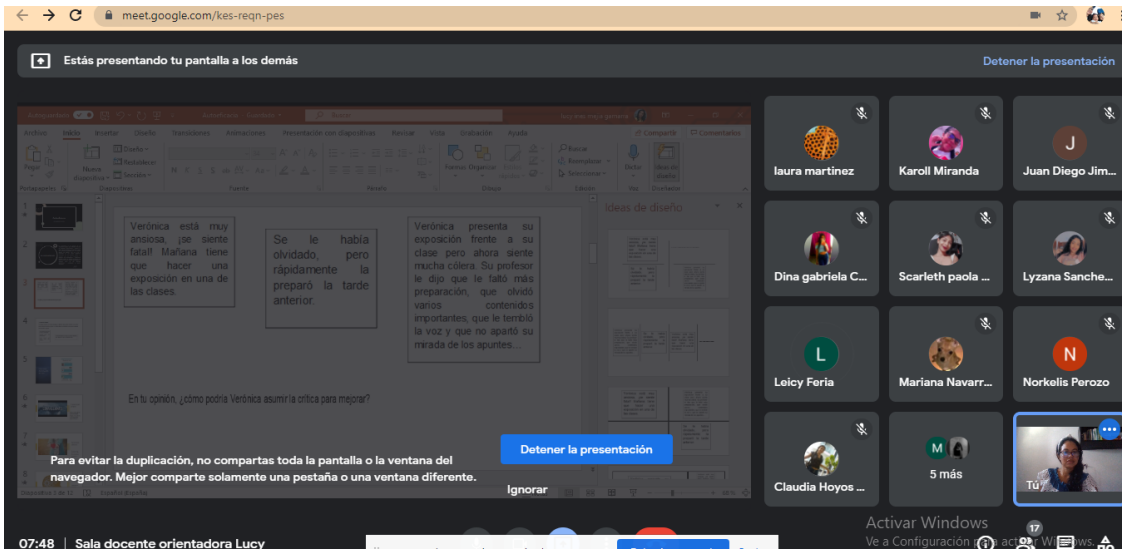
Clase con estudiantes de 7º



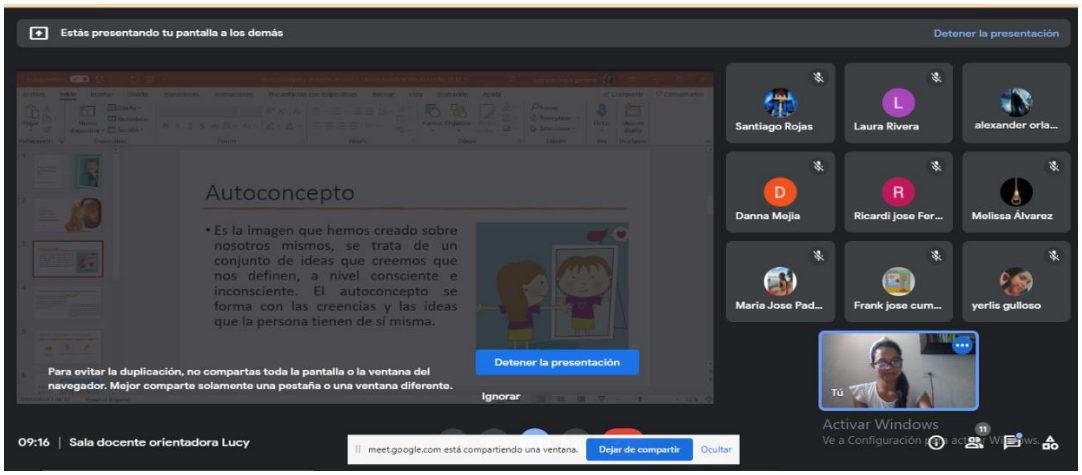
Clase con estudiantes de 8º



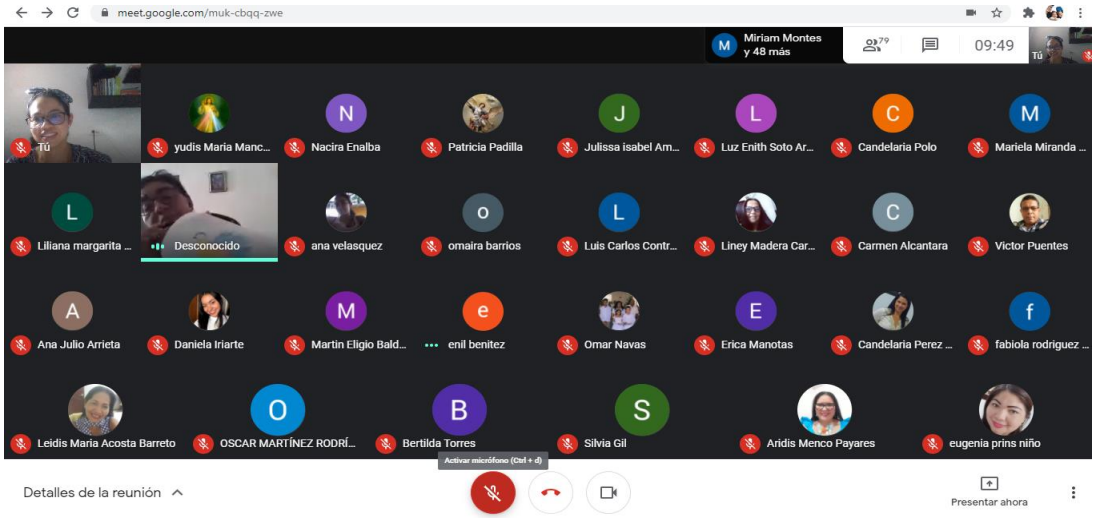
Clase con estudiantes de 9º



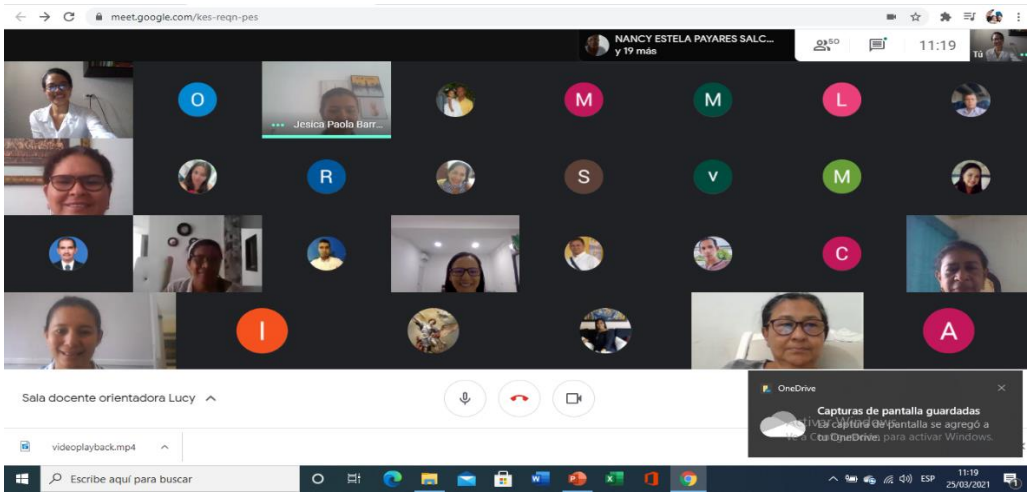
Clase con estudiantes de 10º



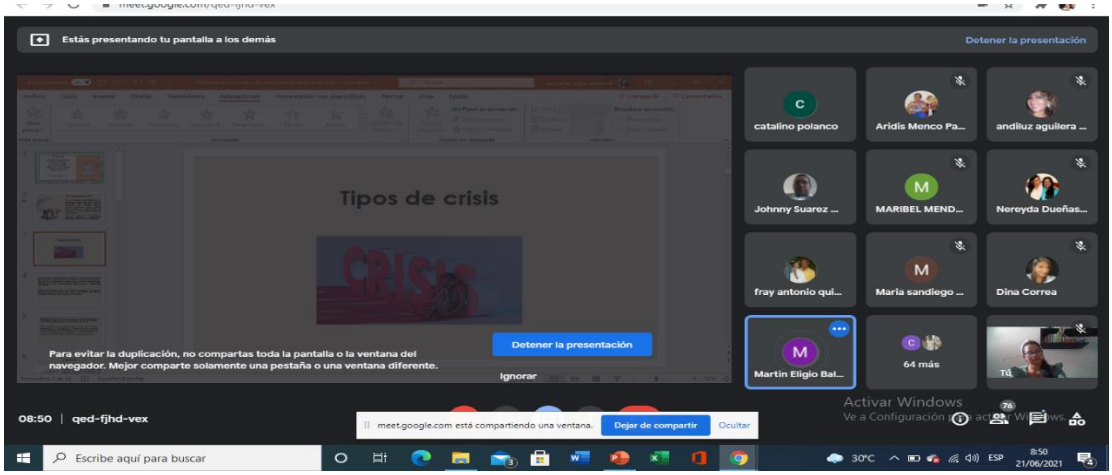
Clase con estudiantes de 11º



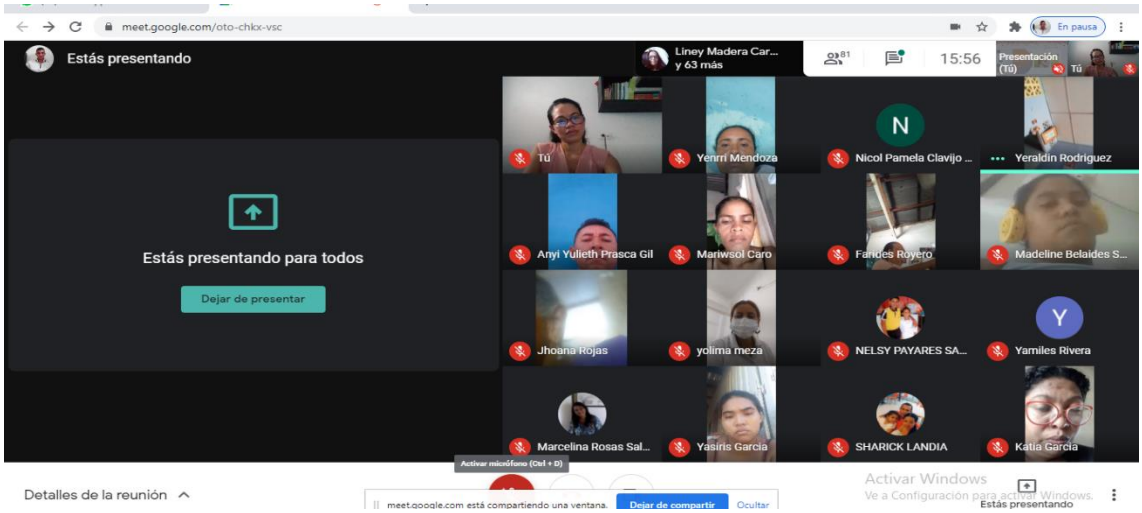
Actividad con docentes sobre gestión emocional



Actividad con docentes sobre manejo del estrés



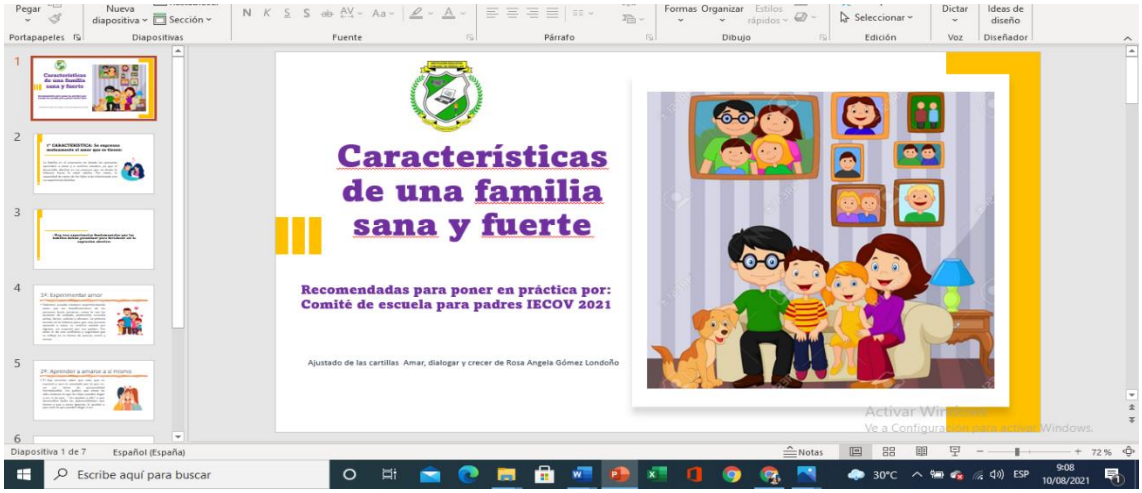
Actividad con docentes sobre manejo de la crisis



Actividad sobre buen trato y acompañamiento con padres de familia.



Video sobre “cómo fortalecer el proyecto de vida de mi hijo para padres de familia”



Infografías sobre las características de una familia sana y fuerte enviado a padres de familia

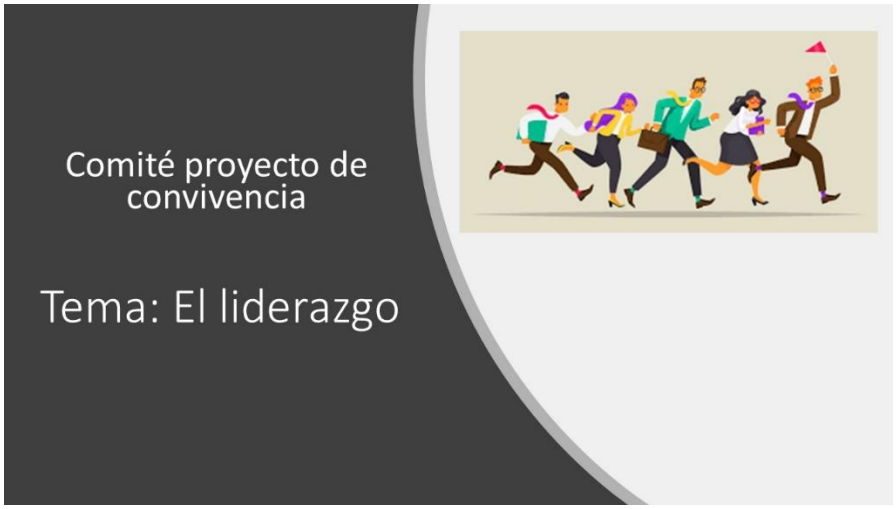
Videos conmemorativos



Día de la mujer 8 de marzo



Día del hombre 19 de marzo



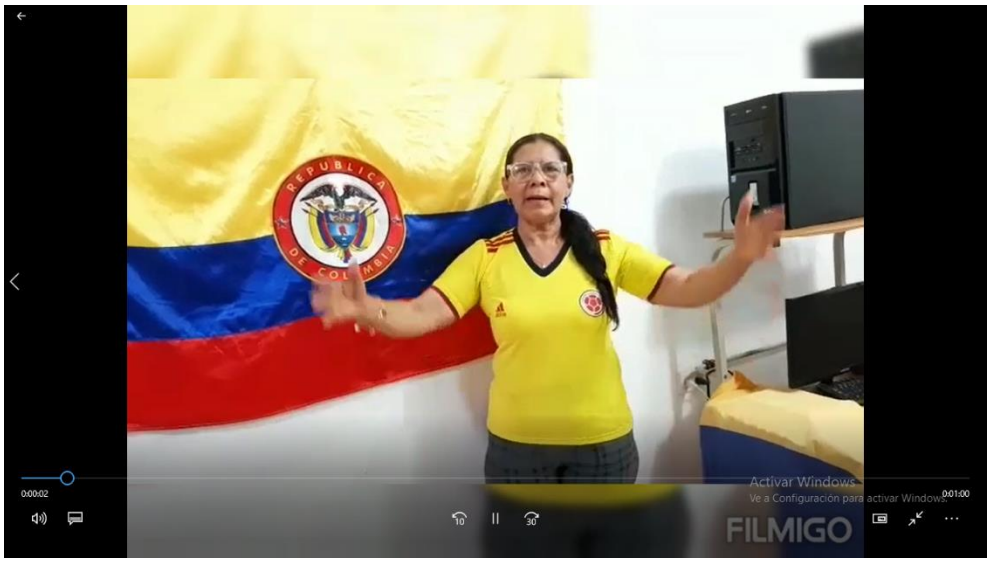
Liderazgo mes de abril



Personaje del mes de abril



Video sobre la Batalla de Boyacá y el patriotismo



Trovas al patriotismo y la Batalla de Boyacá