



Actividades de Orientación	Correo E: dorisforerom@gmail.com / gloriacastellanos2009@gmail.com	
Curso: 7° a 11°	Jornadas Mañana y Tarde	Sede: A
Título o Tema: Habilidades Socio - Emocionales en familia	Fecha de entrega: julio 31	
Objetivos: Fomentar la solidaridad y cooperación.		

Habilidades Emocionales

Queridas familias Jazminianas, hoy más que nunca estamos necesitados de hacer un alto en el camino para fortalecernos de manera individual y familiar, por eso los invitamos a hacer un cambio en la educación y formación de sus hijos, teniendo como base que educar es enseñar a pensar a comunicarse, a convivir, comenzando por los quehaceres cotidianos. Lo más importante es el corazón, las actitudes, las emociones, darles estrategias y formar en habilidades para la vida, es formar a los ciudadanos como seres humanos poniéndose en el lugar del otro, es decir, ser empáticos.

Se deben hacer debates para que intercambien temas, para examinar la pertinencia de las cosas, educar no es transmitir información es ayudar a pensar, dialogando con los hijos, más cuidado al corazón y al afecto, qué piensan, que sienten, qué les gusta. Se debe transformar la escuela facilitando una lectura comprensiva. Se busca que los medios de comunicación sean formativos y aprender qué es lo más importante en la vida y disfrutarlo todo.

Actividad Bolsa de Zapatos

Participantes: Toda la familia. Nombrar un moderador.

Objetivo: Fomentar la solidaridad y cooperación.

Material: Bolsas de papel

Actividad: Se hacen dos grupos y se entrega una bolsa a cada grupo, solicitando que se quiten los zapatos y los introduzcan en la bolsa. El moderador explica que deben revolver los zapatos en la bolsa y luego vaciarla en el piso cuando se indique. La meta es que cada equipo se coloque los zapatos bien puestos, con los cordones amarrados o las hebillas cerradas lo más rápido posible. Ganará el equipo cuyos participantes tengan los zapatos bien puestos, para ello se sentarán en el piso y mostrarán los zapatos. Entonces se pregunta al equipo ganador cómo se las ingeniaron para ganar y porqué creen que ganaron. Se conversa sobre lo que pasó en el puesto donde están sentados. Si no mencionan la cooperación y las acciones de ayuda entre los miembros del grupo, se intervendrá y se explicará la diferencia entre el trabajo individual en donde sólo se piensa en las propias necesidades, frente al trabajo en grupo que tiene en cuenta a los demás para alcanzar mayores logros. Se debe recalcar que en la vida cotidiana todos necesitamos de los demás para alcanzar las metas fijadas y que con ello pensamos en el otro y es más fácil vencer las dificultades que se nos presenten. Si durante el juego alguien jala, tira o esconde los zapatos de otra persona, se debe parar el juego y explicar que este tipo de conducta la debemos evitar porque siempre hay que jugar limpio y sin hacer trampa.

Reflexión

Una de las cualidades que debemos formar para la vida, es el servicio, servir al otro, ayudar al otro en sus dificultades y procurar ponerme en sus zapatos, conectarme con sus emociones. El triunfo se obtiene cuando a través de mí permito que el otro salga adelante y se sienta seguro, importante y feliz consigo mismo, si logro que el otro venza sus miedos, temores y dificultades, habré obtenido el éxito total de él y el propio, porque desafortunadamente estamos acostumbrados a pensar sólo en nosotros mismos y nuestro bienestar y allí no encontramos el crecimiento sino la dificultad, la derrota y la frustración.

Porque la felicidad y el bienestar se alcanzan cuando unimos nuestras fuerzas para trabajar por una misma meta u objetivo, que es crecer juntos y ser mejores personas. Cuando cada uno pone al servicio de los demás sus propias habilidades sin pensar en sí mismo, por eso los invitamos a salir de nuestro propio egoísmo y empezar a pensar en los demás. Todos podemos hacerlo.

¡Ánimo lo lograremos!

Gracias por su valiosa colaboración y envía las conclusiones y aportes al correo

dorisforerom@gmail.com Jornada Mañana gloriacastellanos2009@gmail.com Jornada Tarde



Actividad: Me voy, pero me llevo

Prueba Socio emocional

Participantes: Todos los integrantes de la familia

Objetivo: Que sean capaces de reconocer las cualidades de cada uno de los integrantes del hogar. Que expresen y reciban afecto entre unos y otros.

Desarrollo: Se nombra un moderador quien pide que se organicen en un círculo. Se inicia la actividad de izquierda a derecha diciendo "Yo me voy de viaje y me llevo, por ejemplo, el buen humor de Andrea", destacando una buena cualidad de la persona que está a su lado. Después la que está al lado repite "Yo me voy de viaje y me llevo el buen humor de Andrea y la tranquilidad de Juan" y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.

A continuación, el moderador realiza las siguientes preguntas para todos los participantes, esperando su respuesta:

1. ¿Cómo se sintieron con la dinámica?
2. ¿Cómo recibieron la cualidad que les dijeron?
3. ¿Qué les ha parecido tener que escoger algo para llevarse de la otra persona?
4. ¿Es fácil reconocer las cualidades de otros?
5. ¿Por qué es importante conocer y reconocer las cualidades ajenas?

Cierre: El moderador explica que todos tenemos cualidades, pero no siempre las conocemos y el conocerlas les ayuda mucho a la autoestima, porque nos permite ver qué piensan los demás de uno. Si todos mencionan nuestras cualidades y virtudes, cada persona puede llegar a conocerse y valorarse mejor, comenzando a quererse tal y como es.

Recuerden que el éxito y la felicidad de todo ser humano está en aceptarse y amarse cómo es, no como lo desean los demás.

Gracias por su valiosa colaboración y envía las conclusiones y aportes al correo dorisforerom@gmail.com Jornada Mañana

gloriacastellanos2009@gmail.com Jornada Tarde

Fecha de entrega: Julio 31



SOPA DE LETRAS:

P	O	Z	A	P	L	C	O	N	C
A	L	I	D	O	L	S	D	O	U
A	D	A	L	D	O	A	I	D	L
Z	O	O	C	A	E	R	C	R	P
E	L	G	E	F	O	O	O	E	A
T	O	E	E	N	D	A	M	P	R
S	R	P	I	E	N	S	A	L	O
I	R	A	I	N	O	I	S	A	P
R	A	M	O	R	A	M	L	A	C
T	A	L	E	G	R	I	A	S	C

Busca las siguientes Emociones y Sentimientos en la sopa de letras:

- Alegría
- Enfado
- Miedo
- Tristeza
- Culpa.
- Placer.
- Pasión
- Perdón
- Ira
- Calma
- Amor
- Dolor
- Paz
- Apego

Después de encontrar las emociones y sentimientos en la sopa de letras, resuelve lo siguiente:

1. Cuáles de esos son emociones y cuales sentimientos.
- 2.Cuál es la diferencia entre una emoción y un sentimiento.
3. Cuáles de esas emociones son positivas y cuales negativas.

Gracias por su valiosa colaboración y envía las conclusiones y aportes al correo dorisforerom@gmail.com Jornada Mañana

gloriacastellanos2009@gmail.com Jornada Tarde

Fecha de entrega: Agosto28



Actividades de Orientación	Correo E: dorisforerom@gmail.com / gloriacastellanos2009@gmail.com	
Curso: 7° a 11°	Jornadas Mañana y Tarde	Sede: A
Título o Tema: Habilidades Socio - Emocionales en familia		Fecha de entrega: Agosto 28
Objetivos: Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción		

Emociones y reacciones físicas

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo relaciona las emociones con tus reacciones físicas.

Emociones	Reacciones
Rabia	Vellos erizados (piel de gallina) Respiración entrecortada Enrojecimiento de la cara Temblor
Miedo	Sudor en las manos u otras partes del cuerpo Pulso rápido Latidos del corazón rápidos
Vergüenza	Escalofríos Dolor de cabeza Dolor de estómago Falta de energía, inactividad
Entusiasmo	Nudos en el estómago o la garganta Cosquilleo en el estómago Sensación de falta de aire Calor en el rostro o en la cabeza
Tristeza	Ganas de huir Llanto Sonrisas Tensión, agitación Irritabilidad.

Reflexión:

Las emociones pueden desencadenar sensaciones físicas muy intensas. Tomar conciencia de esas sensaciones nos ayudará muchísimo a reconocer y a manejar nuestras emociones. Si sabemos qué pasa en nuestros cuerpos, por ejemplo, sentir latidos acelerados en nuestro corazón, podemos pensar en cómo calmarnos, utilizando diversas estrategias como respirar profundamente, cerrar los ojos y tratar de despejar nuestra mente, entre otras, es decir, aprenderemos cómo orientar o reorientar nuestros pensamientos y, progresivamente, estaremos mejor preparados para manejar nuestras emociones.

Gracias por su valiosa colaboración y envía las conclusiones y aportes al correo dorisforerom@gmail.com Jornada Mañana; gloriacastellanos2009@gmail.com Jornada Tarde



Actividades de Orientación	Correo E: dorisforerom@gmail.com / gloriacastellanos2009@gmail.com	
Curso: 7° a 11°	Jornadas Mañana y Tarde	Sede: A
Título o Tema: Habilidades Socio - Emocionales en familia		Fecha de entrega: Septiembre 30
Objetivos: Asociar las emociones con conductas		

Las tarjetas amigas

Participantes: Toda la familia

Objetivo: Asociar las emociones con conductas

Tiempo: 25 minutos

Materiales: Tarjetas que contengan nombres de emociones

Tarjetas que tengan las mismas emociones en imágenes (gestos faciales)

Una pandereta o un tambor

Desarrollo:

Se nombra un moderador y se divide el grupo en dos equipos, buscando que el número de integrantes sea igual. Cada miembro del primer equipo recibe una tarjeta con la imagen que corresponde a la expresión facial de una emoción; la observa y no la muestra a nadie. Cada miembro del segundo grupo recibe una tarjeta que contiene una emoción escrita. La lee en silencio y no la muestra a nadie.

Todos empiezan a caminar en círculo al ritmo de la pandereta o del tambor. Cuando deje de sonar, los miembros del primer grupo, sin mostrar la imagen, representan la emoción que les correspondió a cada uno. Los miembros del segundo equipo tratarán de adivinar cuál de las emociones representadas corresponde a su tarjeta, se acercan en silencio a quién creen que representa su emoción y sin decir nada, le muestran la tarjeta para confirmar si acertaron. De ser así, permanecen con su pareja, esperando que llegue el momento de presentarse al resto del grupo.

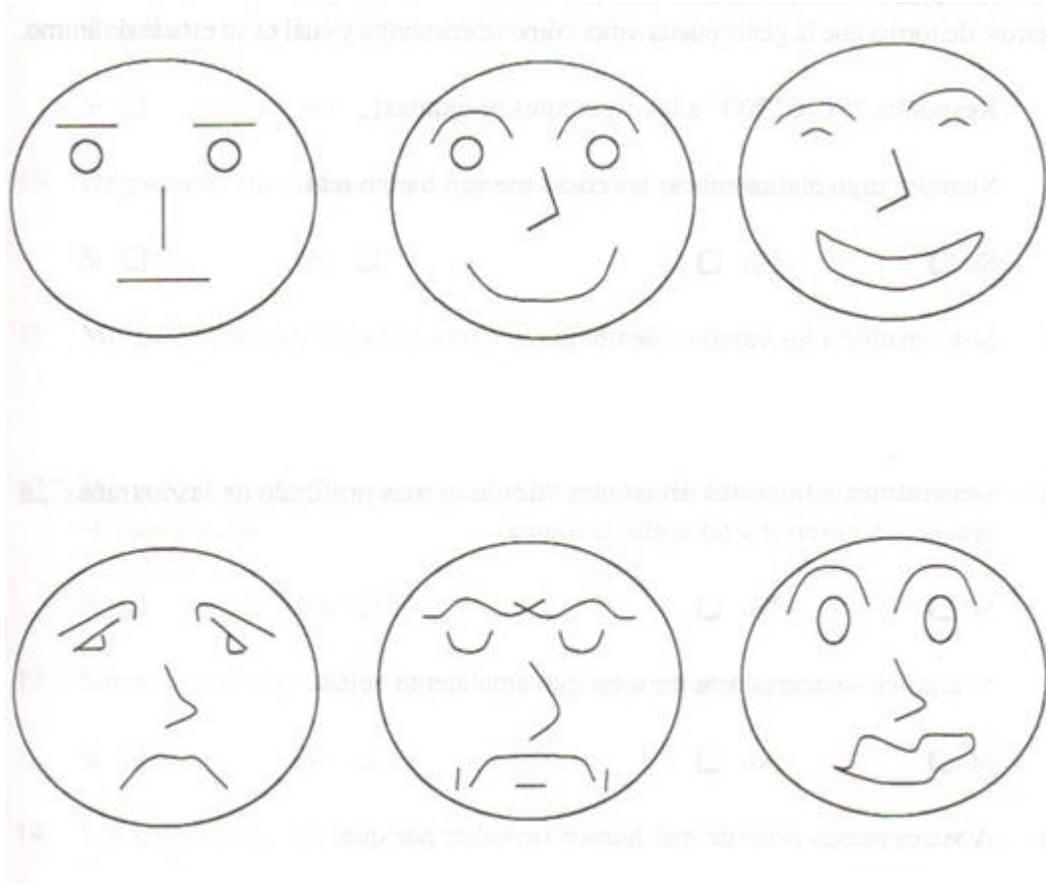
Cuando todos hayan encontrado a su pareja, se les pide que hagan un círculo y se da la oportunidad para que cada pareja se presente al grupo sin palabras: esta vez las dos personas deben representar la emoción y el grupo debe adivinar. Luego mostrarán el nombre de la emoción y con ello confirman si el grupo adivinó o no. Cuando todos terminen de representar sus emociones, permanecen en círculo y se pregunta al grupo:

1. ¿Fue fácil encontrar a sus parejas? ¿Por qué?
2. ¿Cómo supieron que la conducta correspondía a su emoción?
3. ¿Alguna vez han tratado de reconocer la emoción de otro con sólo ver sus gestos?
4. ¿Qué hacen si ven a una persona con cara asustada, molesta, alegre, triste, sorprendida? (Indicar el nombre de las emociones con las que se trabajó)
5. ¿Qué hacen si esa persona es su mamá, su mejor amigo, su vecino, su abuelito?

El moderador escucha con atención y anota las respuestas dadas en una pizarra o papel.

Cierre:

Se debe dejar en claro que es natural tener temores. Se les explica que las emociones se expresan mediante conductas y gestos. La mayoría de las personas expresan sus emociones de manera similar y teniendo en cuenta el ejemplo recibido. Mediante estos gestos y conductas podemos darnos cuenta como se está sintiendo la persona con sólo observarla (sin hablar). Es importante aprender a comprender lo que otras personas nos dicen con sus gestos, pues estas señales nos ayudan a entenderlas y saber cómo actuar con ellas. En una comunicación adecuada, el lenguaje no verbal es tan relevante como el lenguaje verbal. Por lo anterior, es importante cuidar nuestros gestos para no ofender a los demás.



CALMA

AGRADO

ALEGRÍA

TRISTEZA

ENFADO

MIEDO

Gracias por su valiosa colaboración y envía las conclusiones y aportes al correo dorisforerom@gmail.com Jornada Mañana

gloriacastellanos2009@gmail.com Jornada Tarde



Actividades de Orientación	Correo E: dorisforerom@gmail.com / gloriacastellanos2009@gmail.com	
Curso: 7° a 11°	Jornadas Mañana y Tarde	Sede: A
Título o Tema: Taller Escuela de Padres		Fecha de entrega: Septiembre 30
Objetivos: Valorar la opción por la NO VIOLENCIA y el trabajo por la paz, dentro del ambiente familiar y de estudio.		

EDUCAR PARA LA NO VIOLENCIA

OBJETIVO: Valorar la opción por la NO VIOLENCIA y el trabajo por la paz, dentro del ambiente familiar y de estudio.

AMBIENTACIÓN: Dinámica: “El juego de los cubiertos”

El Padre de familia explica el juego a los miembros del hogar preguntando cuáles son las características de cada uno de los cubiertos y de acuerdo con las respuestas dadas complementa la información haciendo la siguiente presentación:

El tenedor: pincha, desgarrar, molesta. Si se acerca lo hace hiriendo, deja a los demás resentidos.

La Cuchara: empuja, anima, lo hace suavemente, sin herir, reúne, facilita las cosas, recoge lo disperso.

El cuchillo: corta, separa, divide, aísla, hiere.

A continuación, invita a todos los integrantes de la familia a reflexionar y a contestar de manera individual las siguientes preguntas:

- 1) ¿Con qué cubierto se identifica cada miembro de la familia? ¿Y por qué? (Tenedor, cuchara o cuchillo)
- 2) ¿Qué características de uno o de otro de estos elementos, reconoce cada miembro de la familia en él? Intente definirse.

Una vez realizada la reflexión personal los participantes se organizan por parejas y contestan las siguientes preguntas:

- 1) Cada uno manifiesta cómo se reconoce.
- 2) Cada participante debe expresar qué sintió
- 3) Cada persona debe expresar qué ha descubierto en el otro.
- 4) Y finalmente cada uno comenta qué puede concluir de la experiencia.

A continuación, se entrega a cada participante el siguiente cuestionario:

1. ¿Cuál es la causa más frecuente de las peleas en mi hogar?
 ➤ -----

2. ¿Con qué miembro de mi familia peleo más y por qué?
 ➤ -----

3. ¿Cree que sus discusiones en la familia afectan a los demás miembros?
 ¿Cómo?
 ➤ -----

4. ¿En qué me comprometo a cambiar para mejorar el ambiente familiar?
 ➤ -----

5. ¿Qué propongo para cambiar mi relación con la persona que más me cuesta comunicarme?
 ➤ -----

6. ¿Cómo evito que mis peleas dañen a los demás?
 ➤ -----



7. ¿Qué imagen cree que tiene su familia de usted, frente a la solución de un conflicto? ¿Por qué?
➤ -----

8. Comente un episodio en el que se comportó de forma agresiva con su familia y qué obtuvo de ello
➤ -----

9. ¿De qué otra forma habría podido actuar para evitar la violencia?
➤ -----

10. ¿Cómo puede manejar los conflictos que se le presenten con su familia?
➤ -----

11. ¿Cree Usted que lo que vive con su familia repercute en su comportamiento y comunicación con los demás? ¿De qué forma?
➤ -----

12. ¿De qué manera puede cambiar?

Gracias por su valiosa colaboración y envía las conclusiones y aportes al correo dorisforerom@gmail.com Jornada Mañana
gloriacastellanos2009@gmail.com Jornada Tarde



Actividades de Orientación	Correo E: dorisforerom@gmail.com / gloriacastellanos2009@gmail.com	
Curso: 7° a 11°	Jornadas Mañana y Tarde	Sede: A
Título o Tema: Taller Escuela de Padres		Fecha de entrega: Octubre 30
Objetivos: Reflexionar sobre nuestras incoherencias personales.		

LA TRANSPARENCIA PERSONAL. NUESTRAS MÁSCARAS.

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre nuestras incoherencias personales.
- Reconocer la necesidad interior de ser aceptado.
- Iniciar el proceso de autodescubrimiento.

DESCRIPCIÓN:

Se trata de la lectura de un poema de Gilbert Brenson del Instituto de Psicología Neo-humanista, llamado «Máscaras».

Procedimiento:

1. Leer el siguiente texto: «Máscaras».

Máscaras

*Cada vez que me pongo una máscara para tapar mi realidad
fingiendo ser lo que no soy,
fingiendo no ser lo que soy,
lo hago para atraer a la gente;
luego descubro que solo atraigo a otros enmascarados,
alejando a los demás debido a un estorbo: La máscara.*

*Lo hago para evitar que la gente vea mis debilidades;
luego descubro que, al no ver mi humanidad, los demás
no me pueden querer por lo que soy, sino por la máscara.*

*Lo hago para preservar mis amistades;
luego descubro que cuando pierdo un amigo
por haber sido auténtico,
realmente no era amigo mío sino de la máscara.
Lo hago para evitar ofender a alguien y ser diplomático;
luego descubro que aquello que más ofende a las personas
con quienes quiero intimar, es la máscara.*

*Lo hago convencido de que es lo mejor que puedo hacer
para ser amado; luego descubro la triste paradoja:
Lo que más deseo lograr con mis máscaras
es precisamente lo que impido con ellas.*

*Gilbert Brenson.
Instituto de Psicología Neo-humanista.*

2. Responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió? O, ¿qué sintió al leer el poema?
- Evocar una situación de su vida donde se haya cumplido la frase: «Ser lo que no soy o no ser lo que soy».
- Cómo explica la frase: «Lo hago para atraer a la gente..., luego descubro que atraigo a otros enmascarados».
- «Cada vez que me pongo una máscara». ¿Cuántas máscaras cree usted que existen? sinceramente, usted, ¿cuáles se ha puesto?
- Haga una reflexión sobre la conclusión del autor: «Luego descubro la triste paradoja. Lo que más deseo lograr con mis máscaras es precisamente lo que impido con ellas».
- ¿Por qué nos gusta actuar e interactuar usando «máscaras»? ¿Qué piensa usted de las veces que lo ha hecho?
- ¿Qué ventajas cree que le traería el hecho de ser transparente?
- Señale las enseñanzas que le deja este ejercicio.



3. Conclusiones.

Pistas para la reflexión:

- Las máscaras o las defensas que comúnmente manejamos en la cotidianidad son mecanismos frecuentes en nuestra condición de seres humanos. Nadie está tan perfectamente equilibrado como para decir que no las usa, y que es totalmente transparente ante las demás personas. Sin embargo, vale la pena llamar la atención sobre lo paradójico de presentar máscaras: Conseguir alejarnos de las personas. Debe haber un esfuerzo continuo por acceder en la transparencia personal y encontramos con el otro desde nuestras limitaciones y posibilidades, en una relación cálida y sincera.
- No debemos avergonzarnos de mostrar lo bueno que tenemos, ni de nuestra religión, ni de nuestras prácticas altruistas.

Gracias por su valiosa colaboración y envía las conclusiones y aportes al correo dorisforerom@gmail.com Jornada Mañana

gloriacastellanos2009@gmail.com Jornada Tarde