

PROYECTO BIENESTAR LABORAL



RESPONSABLE

VALERIA OSPINA VERGARA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA SOFÍA

DOSQUEBRADAS, RISARALDA



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	3
1. JUSTIFICACIÓN	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEORICA	5
3. OBJETIVOS.....	8
3.1. OBJETIVO GENERAL	8
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	8
4. POBLACIÓN BENEFICIADA.....	9
5. METODOLOGIA.....	10
6. ACTIVIDADES.....	11



INTRODUCCIÓN

El talento humano es uno de los factores más importante de las instituciones, puesto que son ellos quienes dirigen y guían los procesos que hacen posible la formación y el acompañamiento a los cientos de estudiantes que pasan por las aulas de clases; por ende, se deben unir esfuerzos hacia el desarrollo laboral y personal de los docentes, para satisfacer sus necesidades y lograr una autorrealización laboral.

Por lo anterior se considera esencial plantear un proyecto que busque generar un mejor ambiente laboral en la Institución Educativa Santa Sofía, El programa de bienestar laboral pretende abordar temáticas que ayuden a fomentar un ambiente laboral sano, personal motivado y calidad de vida laboral.

Estas actividades se realizarán teniendo en cuenta los espacios y tiempos destinados a la formación de los docentes durante algunas de las semanas institucionales, y según la temática a abordar se podrá contar con personal especializado para brindar la capacitación al profesorado.



1. JUSTIFICACIÓN

Brindar espacios para el bienestar y fortalecimiento del talento humano es un compromiso emocional que toda empresa o Institución debe plantearse, puesto que con estos espacios de contacto se logra generar una estadía mas amena, mejora las relaciones interpersonales y la comunicación entre los compañeros.

A medida que avanzan las políticas laborales se ha identificado la importancia que tiene el abordar al trabajador como un ser integral, evidenciando que quienes trabajan mas felices hacen mejor su trabajo y por lo tanto se obtiene mejores resultados para la Institución o empresa en general. Es por esto que se debe tener en cuenta cada una de las áreas que compone la persona y buscar complementar estas dimensiones para su bienestar.

Al igual que los problemas personales de una persona pueden influir en el trabajo, también ocurre lo mismo al revés. Si una persona no está contenta en su lugar de trabajo, sea por el motivo que sea, también le afectará a su vida personal. Es por esto que tener una apertura a abordar las diferentes áreas de la vida (familiar, emocional, físico, laboral, social...) podrá facilitar la disposición del empleado y fortalecer su sentido de pertenencia a la Institución.

El lograr abordar estos campos proporciona en los empleados una mejor calidad de vida, que se ve reflejado en un ambiente mas positivo de trabajo, mejores relaciones laborales, mayor motivación en sus tareas y es la oportunidad de ofrecer espacios donde es importante la expresión y participación de cada persona que hace parte de la planta docente.



2. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

El trabajo de bienestar laboral incluye diferentes aspectos que deben explicarse con detenimiento para comprender con claridad la interacción entre una organización y el individuo que allí trabaja. A continuación, algunas definiciones tomadas de fuentes bibliográficas que describen el marco teórico del cual se basa el presente proyecto.

Calidad de Vida Laboral El término surge de la necesidad de humanizar el entorno de trabajo, enfocado en mejorar la calidad de vida mediante el logro de los intereses organizacionales, a través del incremento de la productividad y eficacia por parte de la satisfacción de las necesidades y demandas de cada trabajador. La calidad de vida debe considerarse dentro de una perspectiva cultural, es un concepto que cambia de acuerdo al entorno en que se ubique, cambia con las culturas, con las épocas y con los grupos sociales existentes. El objetivo principal de la calidad de vida laboral es alcanzar una mayor humanización del trabajo, por medio de puestos de trabajo cómodos, condiciones seguras y saludables con organizaciones democráticas y participativas y oportunidades de crecimiento profesional y personal. Gómez (2012)

La Motivación y la Satisfacción Las necesidades de los trabajadores dirigen su conducta laboral; estas necesidades deben ser tomadas en cuenta por la organización como un punto de importancia, ya que mientras más motivados estén los trabajadores, en esa misma medida se maximizará la eficiencia de los mismos en el logro de los objetivos organizacionales. Robbins (1999). De ahí que la motivación en el trabajo sea un proceso mediante el cual un trabajador, impulsado por fuerzas internas o que actúan sobre él, inicia, dirige y mantiene una conducta orientada a alcanzar determinados incentivos que le permiten la satisfacción de sus necesidades, mientras simultáneamente intenta alcanzar las metas de la organización. Pernaleté (2005)



La motivación y el Sentido de Pertenencia El compromiso e identificación de los empleados hacia la organización puede optimizarse a través de diversas actividades donde se integre al empleado profesionalmente y personalmente. La motivación, el suministro de los implementos necesarios para realizar las labores diarias, la recreación, entre otros son factores que brindan mayor bienestar, satisfacción en los trabajadores y por ende sentido de pertenencia

Es importante que el empleado sea escuchado y considerado no solo como una persona que se dedica a ejecutar una tarea, sino también como un generador de ideas y una fuente de aportes para mejorar los procesos con base en la experiencia; esta acción puede llegar a elevar el nivel de motivación y pertenencia dentro de la organización y de esta manera ser más productiva. Porras (2012)

Cultura Organizacional y Clima Laboral El comportamiento de un individuo en su lugar de trabajo no depende solo de su percepción de vida, sino también de las condiciones en las que percibe su clima de trabajo. Según (Litwin & Stringer, 1968, p. 190) “El clima organizacional es una propiedad del ambiente organizacional descrita por sus miembros. En este sentido, el clima organizacional se origina producto de efectos subjetivos percibidos por los trabajadores, respecto del sistema formal en que se desenvuelven, del estilo informal de los administradores y de factores organizacionales características del trabajo,

La cultura organizacional según (Trice y Breyer, 1993, p. 300) “Emerge a partir de los esfuerzos desplegados por sus miembros para afrontar incertidumbres y ambigüedades de todo tipo, proporcionándoles individual y colectivamente conjuntos más o menos articulados de ideas que les permitan responder a sus experiencias.

Comunicación Actualmente la comunicación como parte de la cultura organizacional se ha convertido en uno de los ejes centrales de una empresa, ya que por medio de ella existe una mejor relación comunicativa entre empleados y esto se refleja en el trato con los clientes. (Molina, 2004). Según la (Lic. Urrutia, 2000, p. 15) “La información interna es inherente a las organizaciones. Y es que,

INSTITUCION EDUCATIVA SANTA SOFIA

Nit. 816002678-2

Tel.: 3401531- Dirección: Cra. 24 9-46



una empresa es, al fin y al cabo, un conjunto de personas que interaccionan intercambiando información. Por ello, la información interna en una organización se considera mucho más importante (su volumen es generalmente mayor) que la información externa: La información externa que le llega al empleado y que le sirve para realizar su trabajo debe de ser de calidad”. Por ello, la calidad de esta información tiene que asegurarse en el centro donde es recibida y procesada, en el centro de información de la empresa, que debe ser también el centro de operaciones del sistema de información y de aseguramiento de la calidad informativa (Arias y Portela, 1997, p. 87). No hay que olvidar que un trabajo elaborado con calidad genera una información de calidad.



3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de bienestar laboral, donde se brinden espacios de capacitación e integración que ayuden a mejorar el sentido de pertenencia, la comunicación y el clima laboral dentro de la Institución educativa Santa Sofía

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ψ Elaborar y aplicar un cuestionario que evalúe el clima laboral de la Institución, donde se pueda evidenciar aspectos por mejorar y temáticas necesarias por abordar con el personal.
- ψ Brindar espacios de integración y recreación en los cuales se pueda apartar las preocupaciones y el estrés de las tareas laborales y se pueda compartir como compañeros de otros aspectos.
- ψ Capacitar a los docentes en aspectos relacionados con la salud y el bienestar del empleado a nivel físico, emocional, social y laboral.
- ψ Unificar la base de datos de las fechas especiales de todos los integrantes de las 4 sedes para festejar la vida de cada uno de los empleados y agradecer sus aportes a la Institución.



4. POBLACIÓN BENEFICIADA

La Institución Educativa Santa Sofía cuenta con un talento humano de aproximadamente 80 personas entre las que se encuentra personal administrativo, el rector Álvaro Alfonso Taborda Duque, 4 coordinadores: Albertina Villegas (Japón secundaria), Carlos Castrillón (Japón primaria) Andrea García (sede Villa Fanny) y Hermilson Valencia (Sede Aurora), una docente orientadora Valeria Ospina Vergara y una planta docente calificada según su asignatura y grado escolar.

El proyecto de bienestar laboral va dirigido a todos los directivos y docentes que hacen parte de la Institución Educativa Santa Sofía, el personal humano está convocado a participar de los diferentes espacios y actividades programadas que se general durante las semanas institucionales a lo largo del año escolar.



5. METODOLOGIA

El trabajo se realiza con una participación activa de los docentes de la Institución Educativa Santa Sofía, inicialmente los encuentros se realizaban de manera presencial durante las semanas institucionales que dan lugar durante el año escolar; sin embargo, debido a la pandemia desencadenada por el virus Covid-19 se vienen realizando las reuniones a nivel virtual por la plataforma de Google Meet.

Esta metodología ha cambiado un poco el modo de relacionarse, pero igualmente da pie para desarrollar otros tipos de actividades que fortalecen el compañerismo y el ambiente laboral.

Se han utilizado diversidad de metodologías para la implementación de los ejercicios de bienestar laboral, desde actividades lúdicas y recreativas, hasta talleres reflexivos y capacitaciones magistrales. Cada uno de los encuentros ha contado con sus ventajas según el objetivo a trabajar dando buenos resultados en cuanto a los aportes e interacción de los participantes. Igualmente se visualiza continuar realizando de esta manera los encuentros próximos.

No solo se ha brindado espacios para el fortalecimiento personal durante los encuentros virtuales, sino también por medio de los diferentes canales de comunicación como redes sociales se les ha facilitado a los empleados ejercicios y actividades varias que impulsan su bienestar en la cotidianidad.

Las temáticas a tratar durante el proyecto se pueden dividir en algunos subprogramas que abarcan el bienestar laboral, cada uno de estos aspectos se irán trabajando de manera cronológica según la disponibilidad y las necesidades que se presenten en el transcurso de las jornadas laborales. Así mismo se tendrán en cuenta las sugerencias de temáticas brindadas por los mismos docentes para su formación e interacción.



PROGRAMAS	
RECRÉATE	- actividades lúdicas, deportes diversos, baile, yoga, boxeo entre otras.
POR TU SEGURIDAD	- Seguridad y salud en el trabajo, pausas activas, posturas, accidentes laborales, buena alimentación, hábitos saludables, entre otros
FESTEJEMOS	- Días especiales, cumpleaños,
APRENDAMOS JUNTOS	- capacitaciones, talleres y actividades sobre trabajo en equipo y liderazgo, manejo de emociones, motivación, compañerismo, etc.

6. ACTIVIDADES

las actividades que a continuación se describen se han venido trabajando con los docentes y directivos de la Institución Educativa Santa Sofía como parte del proyecto de bienestar laboral. Se visualiza continuar con este tipo de ejercicios prácticos durante las jornadas de semanas Institucionales y con las recomendaciones cotidianas frente a la calidad de vida.

ψ OLIMPIADAS DOCENTES

Se brinda un espacio de presentación y encuadre, donde se les pide a los participantes que se dispongan con apertura a las actividades que se van a realizar, así como una actitud proactiva para lograr el cumplimiento de los objetivos planteados que son el generar bienestar y un espacio de diversión



e integración entre los compañeros. Se explica la importancia de los espacios de bienestar laboral... 5 minutos

Como dinámica de presentación se les pide que recuerden un refrán o dicho popular con el que se sientan identificados o que repitan con frecuencia, finalizando con el nombre de cada uno, la asignatura que brinda o el grado escolar que está a cargo. 20 minutos

- Para propiciar un ambiente de tranquilidad y apertura, se les pide que cierren los ojos en la posición más cómoda posible descargando lo que tienen encima y descruzando las manos y las piernas, seguido de esto con música de fondo se inicia una corta relajación donde se es consciente de la respiración y de cada una de las partes del cuerpo. Al conectarse con el aquí y él ahora se les brinda un espacio de encuentro con lo que sienten y piensan. 15 minutos

- Al finalizar la relajación se les pide que pasen al patio donde se realizarán algunas actividades lúdicas de integración como: “jirafa y elefantes” ejercicio que consiste en que todos los participantes realizan un círculo y las psicólogas pasan por fuera de este y tocan la cabeza de algunos de los asistentes diciéndoles “jirafa” o “elefante”, al decirle jirafa la persona debe alzar las manos y los compañeros de los lados se inclinan y le tocan los tobillos, al decirle elefante la persona hace las manos como la trompa y los compañeros le ponen manos a los lados de las orejas, las personas que se equivoquen o se demoren en reaccionar irán saliendo del juego.

Como segundo juego se realizan grupos de 3 personas de los cuales 2 serán árboles y 1 será ardilla. Los participantes que representan a los árboles deben estar tomados de las manos, mientras que las personas que representan a la ardilla deben estar en medio de los que son árboles; luego el moderador indicará que se debe cambiar de ardilla, en este momento los árboles tomados de las manos deben buscar otra ardilla y cuando el moderador diga cambio de árboles, las ardillas deben buscar otro árbol; pero cuando el moderador diga revolcón en la selva se deben hacer grupos



diferentes, es decir realizar árboles y ardillas con personas diferentes a los que estaban. Cuando se hagan los cambios quedarán algunos participantes por fuera y deberán contestar algunas preguntas como penitencia: contar una anécdota, chiste, cantar una canción, recitar una poesía, decir un trabalenguas.

DESCANSO

Se retoma las actividades explicándoles a los participantes que a partir de ese momento se inician las olimpiadas docentes, las cuales consisten en diversidad de competencias que se realizaran por sub grupos, y al finalizar el ganador tendrá un premio. Se les pide a los docentes que se enumeren de 1 a 2, los números 1 quedaran a cargo de una de las moderadoras y el número 2 con otra moderadora. Al pasar a los salones se les ubicara en 4 subgrupos empezando con las siguientes pruebas:

- 1- Charadas: Acertijo que consiste en adivinar una palabra a partir de las pistas que se dan sobre su significado. Cada uno de los participantes del grupo pasara al frente y se pondrá una ficha en su frente, tendrán 5 minutos para adivinar la mayor cantidad de palabras, en esta actividad solo los participantes del subgrupo podrán indicarle a la persona del frente describiendo las características o similitudes que le ayuden a identificar la palabra correcta. Al finalizar los 5 minutos se sumarán las palabras acertadas y continúan los siguientes equipos. 20 minutos

- 2- Adivina la canción: durante esta actividad se dispondrá de sonido donde se pondrá diversidad de canciones las cuales los participantes deben descifrar el nombre correcto de la canción; se pondrá un objeto en la parte de adelante, acto seguido se pondrá la canción y el equipo que llegue primero y tome el objeto tendrá la oportunidad de decir el nombre de la canción y ganar punto. 15 minutos.

- 3- Semántica palabras encadenadas: Es un juego perfecto para entrenar el lenguaje, pero al mismo tiempo se convierte en una actividad muy útil para



ejercitar nuestra memoria verbal, la velocidad de procesamiento y recuperación de información. Consiste, tal y como su nombre indica, en encadenar una palabra tras otra. De este modo, una persona dice una palabra y la siguiente tiene que decir otra que empiece por la última sílaba de la palabra anterior. Por ejemplo: si empiezo diciendo impresora, el siguiente participante deberá decir una palabra que empiece por la sílaba «ra» como por ejemplo rastrear, el siguiente deberá decir una palabra que empiece por «ar» como armario, y así sucesivamente. PALABRAS: escarabajo- zapatilla- zapote- cartulina. A cada subgrupo se le indicara una de las palabras anteriores para iniciar, se dará un tiempo de 1 minuto para que logren expresar la mayor cantidad de palabras, al finalizar se sumaran las palabras correctas, dando esta cantidad de puntos. 10 minutos

- Al finalizar las pruebas se suman los puntos y el equipo ganador pasa a una ronda final con el equipo ganador del grupo número 2. Ubicados en el patio por subgrupos se continua con la prueba final:

- 4- Ronda final de conocimiento: sentados en sus puestos cada uno de los participantes por subgrupos se encuentra atento de las preguntas realizadas por la moderadora, quien después de leerlas dará un tiempo de 30 segundos para que analicen la respuesta en grupo, después de sonar el silbato una persona elegida del grupo correrá hasta la mesa y cogerá el objeto, la primera persona que lo haga tiene derecho a responder la pregunta, si es correcta se sumara un punto a su equipo, si no es correcta el equipo contrario tiene la oportunidad de responder. Al finalizar se suman los puntos y el equipo con mayor cantidad es el campeón. 15 preguntas en 20 minutos

Se hace entrega de la ancheta y el cheque al equipo ganador. 5 minutos

MATERIALES:

-Sonido, música relajante.



- Cheque
- Tarjetas bibliográficas 10 equipos
- tarjetas charadas
- canciones adivina la canción
- tarjetas piensa
- Ancheta ganador
- Dulce para todos.
- objeto para adivina la canción.
- pito
- sillas en el patio
- mesa en patio
- sillas y sonido salón

ψ **MOTIVACION LABORAL**

- CARRERA DE OBSERVACIONES

Ver anexo 1

- VIDEO 1

<https://www.youtube.com/watch?v=zGtvPC9GBSg>

¿Porque creen ustedes que van a ser recordados?

Como un profesor que se entrega por sus alumnos, que escucha, que está dispuesto a ayudar, a buscar soluciones o como el docente que solo se encarga de entregar información sin importarle si la reciben o no, o como aquel que llega malhumorado y se desquita con sus alumnos... o son profesores que pasaron al olvido.

El video nos habla de la hulla que puede dejar un gran maestro, pero la otra cara de la moneda es la herida que podemos generar en estas vidas, en ocasiones no nos damos cuenta del poder que tenemos para influir en la vida de las demás personas,



Conozca todas las teorías, domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana, se apenas otra alma humana. A veces ese estudiante que está al frente del tablero la única persona que tiene para apoyarlo o para darle una palabra de aliento o recordarle que si es capaz son ustedes.

En ocasiones el reconocer el valor de esta profesión con el pasar de los años se nos va olvidando, por ejemplo, remontémonos al primer día de trabajo de cada uno, si recuerdan como estaban vestidos, cual fue ese primero colegio, los estudiantes que los recibieron, alguna anécdota de ser primerizos... y piensen si esos nervios, ese entusiasmo, la emoción, el deseo de cambiar el mundo y transformar vidas es el mismo en la actualidad.

Con frecuencia el 31 de diciembre nos hacemos propósitos de año nuevo, cosas que queremos hacer, cambiar, mejorar, desechar... los invito a hacer esa misma lista para su año laboral, que creen ustedes que necesitan cambiar en su quehacer como docentes, que los desmotiva de este trabajo o por el contrario que los llena de energía y entusiasmo para continuar. ¿Si no fueran docentes en este momento que serían? ¿Creen que siendo eso serían más felices de lo que son aquí?

La invitación hoy es a reencontrarse con el deseo de ser maestro, de impactar positivamente la vida de las personas que se cruzan por su camino y que recuerden cuanto aman hacerlo.

- VIDEO 2
<https://www.youtube.com/watch?v=l8WKbDf6y64>
- RECONOCIMIENTO.

Hace parte de las necesidades del ser humano el reconocimiento, el ser reconocido por el otro, no como un deseo de vanagloria, sino de permanencia, de pertenecer a un lugar a un grupo y ser importante dentro de ese grupo por lo que hace o especialmente por lo que se es. Si ves algo lindo en alguien díselo.



ANEXO 1 CARRERA DE OBSERVACIONES.

- Allí nos reunimos para nuestro cuerpo alimentar y también para descansar, si te demoras mucho en llegar sin desayuno te puedes quedar.
- Soy grande y silenciosa... a mi puedes acudir si quieres una mente grandiosa, puesto que tengo estantes llenos de información poderosa
- Soy el único lugar donde encuentras privacidad, solo por momentos me vienes a visitar cuando tienes una gran necesidad.
- Muchos ratones aquí vas a encontrar, ¡no te preocupes! Ninguno te lastimará, información te ayudaran a encontrar porque de tecnología rodeados están.
- Felicitaciones tu carrera estas a punto de terminar, al lugar de inicio debes regresar.
- Por mi marco debes pasar si a la institución quieres entrar, no olvides saludar a la persona que allí siempre está.
- Si dificultades sueles tener una orientación aquí vas a obtener, pero deber reconocer que días y horarios estaré.
- Así como subes tienes que bajar, en tu jornada laboral las tendrás que utilizar, de otro modo no llegarás.
- Muchos salones encontraras aquí, pero soy el último que pudieron compartir, durante el año pasado los estudiantes vi partir con muchos sueños que cumplir.
- Muchos profesores aquí encontraras, todas sus pertenencias ellos dejarán, es un gran espacio para comenzar y su día terminar.
- En mi puedes jugar y también caminar, recuerda que muchas personas allí puedes encontrar, por lo tanto, con cuidado debes transitar para un accidente evitar.



ψ ACTIVIDAD LÚDICA Y DE RELAJACIÓN

Se dispone de un espacio de sano esparcimiento donde se genere una interacción y socialización desde la lúdica y la recreación, se dividen los participantes por grupos donde según cada categoría se suman las puntuaciones y al finalizar se cuenta con un equipo ganador. Se anexa los cuadros de subgrupos.

✓ ANAGRAMAS 1: Con una palabra formar varias: 1:00

1: **Manantial:** mana, tia, ama, tina, lana, mina, nata, lima, lata, manta, nana, nina, mani, lama, namati,

2: **amor:** roma, mora, omar, ramo, amo, mar, armo,

3: **fabuloso:** oso, losa, lobo, fab, osa, uso, sofa, solo, alo, bola, bolo,

4: **maravilloso:** oso, mar, villa, losa, lora, loro, llama, ara, aro, liso, lisa, vilma, mara, rama, masa, mira, visor, ramo,

5: **espectacular:** pesa, tasa, tala, talar, pela, culpa, pasta, esta, casa, secular, tula, tela, sepa, este, arte,

6: **maratón:** mar, ratón, mata, mano, ara, aroma, nota, toma, rata, ama, amar, rato, mato, nata, aro, ora, rama, ramo, ron.

✓ ANAGRAMAS 2: En letras completas encontrar muchas palabras:1:00

1: **sorepa:** apreso, áspero, posare, prosea, sopear, sopera, repaso, reposa, separo.

2: **arposet:** aportes, apresto, posarte, postear, toparse, esparto, repasto, trepaos. Optares,

3: **rotcsena:** ancestro, cantores, cartones, contraes, cortasen, roncaste, troncase, contares, contarse,

4: **ortpa:** parto, optar, raptó, tropa, topar, porta, potra,

5: **ocsa:** asco, caos, caso, cosa, saco,



✓ **ENCUENTRA LA CANCIÓN: Canciones Que Tengan La Palabra: 2:00**

Lluvia, amor, corazón, flor, amigo, noche, beso, ventana

✓ **MIMICA: Dramatización: 1:30**

Película: la vida es bella, kun fu panda, contratiempo, crepúsculo, avatar, los vengadores, Transformers, Frozen, Harry Potter, rápido y furioso, el rey león.

Famoso: princesa Diana, Madona, Brad Pitt, Elvis Presley, Nelson Mandela, Sócrates, Lionel Messi, William Shakespeare, Steve Jobs, hello Kitty

Canción: no me doy por vencido (Luis Fonsi), amor prohibido (Selena), A puro dolor (Son By Four), Mariposa Traicionera (Mana) El gran Varón (Willi Colon)

Telenovela: Padres e hijos, Betty la fea, la hija del mariachi, María la del barrio, Rebelde, Café con aroma de mujer. Mi gorda bella. La Usurpadora, Pedro el escamoso

Libro: “el coronel no tiene quien le escriba” Gabriel García “crónicas de una muerte anunciada” Gabriel García “el olvido que seremos” Héctor Abad Faciolince “El caballero de la armadura oxidada” Robert Fisher. “Don Quijote de la Mancha” Miguel de Cervantes

✓ **RELAJACIÓN**

Bueno ahora vamos a pasar a la segunda parte del encuentro donde abordamos un poco lo que hemos vivido en los últimos meses y donde se nos presenta la importancia de reeducar el pensamiento si es que no nos hemos sentido muy bien que digamos.

En la actualidad estamos viendo como el autocuidado se ha convertido en un desafío personal, nuestra mente por lo general se encuentra o en el pasado o en el futuro, no disfrutamos de la ducha en la mañana por estar pensando en todos los trabajos que tenemos que calificar, o añoramos volver al pasado donde teníamos mayor control de las situaciones y del aula de clase. Pero ninguna de estas dos



posturas nos hace sentirnos mejor en el presente, y eso es lo que realmente necesitamos reconocer que solo en el aquí y en el ahora podemos hacer los cambios que requerimos para vivir mejor o aumentar nuestro bienestar.

Existen 4 hormonas de la felicidad que las podemos estimular de manera natural en nuestra cotidianidad:

- 1- Dopamina: Dormir bien, celebrar los logros diarios, hacer ejercicio (mantener el cuerpo en movimiento) adecuada alimentación.
- 2- Oxitocina: ser amables, dar abrazos, ser generosos, meditar
- 3- Serotonina: agradecer, disfrutar la naturaleza, recordar momento importantes y felices, tomar el sol,
- 4- Endorfina: practicar “hobbies”, reír, bailar, cantar.

Y aunque de pronto esto ya lo conocemos o es repetitivo, es necesario recordarlos si es que no lo hemos aplicado: Consejos personales para comenzar a superar el estrés:

1: como me siento 2: límites de tiempo y tiempo de descanso 3: conoce tu ritmo:

4: más horas de sueño: 5: ejercicio: caminar, yoga, 6: cambia poco a poco: si deseamos cambiar malos hábitos es necesario empezar con pequeños cambios

7: enseñar con el corazón: encontrar un sentido en lo que hacemos así sea enseñar en la distancia nos ayuda a reducir el agotamiento emocional.

Permanecer en el aquí y en el ahora, aceptar la situación, cuidar nuestra vida social, encontrar tres cosas para estar agradecido, apagar el teléfono, despertar con suavidad, reírse, silencio

Retrospección 4 meses (el poder del ahora)

Relajación, sentir cada parte del cuerpo, agradecer por lo que somos, hacemos y tenemos, viaje en el tiempo de 5 puertas 1: primera semana todos para la casa empiecen a preparar 2: vacaciones, incertidumbre? ¿Descanso? 3: primera semana trabajo virtual con estudiantes, estrés, preocupación, llanto, ansiedad, angustia,



cansancio, emoción y gracias 4: últimas semanas, ya más adaptados? ¿O igual de estrés? ¿Organizaron mejor su tiempo, que sigue faltando para que de verdad disfrute de mi trabajo pese a que sea virtual? 5: como quiero verme desempeñar mi labor en los próximos meses, que de eso que viví no quiere repetir y que me puede ayudar a mejorar. Observar esas 5 emociones y agradecerlas, ya sean poco gratificantes de eso se construye la vida, eso nos hace más humanos.

Dibujar en cada etapa algo que represente esa puerta y compartir.

ANEXO 2: Cuadro de juegos

SECUNDARIA 38			
Marisol Valencia	Carlos Arenas	Kelly Guevara	María Elsy Suarez
Fredy Zapata	Julián Montes	Daniela Ramos	German Obando
Marino Villegas	Otoniel Aria	Claudia González	Pedro Pájaro
Viviana Mesa	Margot Ballesteros	Yesica Pulgarín	Luis Monsalve
Diana Montoya	Carlos Muñoz	Beatriz García	Walther Zuleta
Claudia García	Armando Restrepo	Ana Gilma Gutiérrez	Fernando Vergara
Tatiana Salazar	Miguel Cortés	Angela Castro	Derly Ortiz
Vilma Jordán	María Eugenia Henao	Jairo Arboleda	Juan David Bedoya
Jorge González	Dánae Mosquera	Humberto Morales	Andrea Garcia
Albertina Villegas	Miryam Gómez		

PRIMARIA 34			
Ana Lida Isaza	Edgar Farid Toro	Lady Guerrero	Sandra Trejos
Francy Llanos	Nancy Pulgarín	Lina Mónica Gallego	Martha Figueroa
Nora Jaramillo	Victoria Duque	Mónica Henao	Adelaida Vargas

INSTITUCION EDUCATIVA SANTA SOFIA

Nit. 816002678-2

Tel.: 3401531- Dirección: Cra. 24 9-46



Fanny Vélez	Luz Dary González	María Cenelia Ramírez	Martha Cano
Mercedes Tabares	María Limbania Gómez	Luz Mery Velásquez	Nelcy Franco
Olga Lucia Valencia	María Del Carmen Bernal	Gloria Pérez	Jakeline Loaiza
Ana Lilia Trujillo	Luz Marina Yepes	Lina Montoya	Margarita Martínez
Clara Inés Jiménez	Luz Yolanda Moscoso	Adriana Cardona	Gloria Patricia Vargas
Carlos Castrillón			Hermilson Valencia

SECUENDARIA				
	Rojo	Amarillo	Verde	Azul
Anagramas1				
Anagramas 2				
Canciones				
Mímica				
Total				

PRIMARIA				
	Rojo	Amarillo	Verde	Azul
Anagramas1				
Anagramas 2				
Canciones				
Mímica				
Total				



ψ ACTIVIDAD ROMPE HIELO JORNADA INCLUSIÓN

- LISTA DE SUPER PODERES: Pensar que harían con cada uno de ellos, a donde iríamos, Ruleta.
- RECONOCER ESTOS SUPER PODERES QUE SE TIENEN: Y quisimos empezar con esta actividad por dos aspectos, primero porque muchas veces olvidamos agradecer esos super poderes que tenemos, los damos por hecho y no nos damos cuenta de lo afortunados que somos al tenerlos, quizás no los valoramos lo suficiente. Que sea la oportunidad para AGRADECER, agradecer por distinguir los colores, por abrazar la familia, por sentir el calor del sol, el soplo del viento en el rostro. Por qué más quisieran ustedes en esta mañana agradecer de esos super poderes que tenemos. Y segundo porque hoy también queremos resaltar la importancia de seguir trabajando en la inclusión en nuestra institución, y para esto necesitamos mucha empatía para comprender como es el mundo o la vida desde otra perspectiva en la cual tal vez no se cuente con una adecuada visión, o se tenga una movilidad

reducida, o tal vez no se comprenda con la agilidad que se espera. Así que esperamos que continuemos trabajando por ser cada día más inclusivos y si está en nuestras manos hacer mucho más agradable y sencilla la estadía de estos chicos en el colegio pues que podamos hacerlo así implique un poco más de compromiso o esfuerzo.



ψ PLAN DE MEJORAMIENTO PERSONAL

Constantemente es necesario realizar una autoevaluación de las cosas que hacemos y de como nos sentimos, puesto que este ejercicio nos ayudará a identificar que necesitamos mejorar, transformar o cambiar para mejorar en todos los aspectos de nuestra vida, por lo tanto, se les socializa a docentes y directivos el siguiente plan de mejoramiento personal para plasmar los pensamientos al respecto y empezar un cambio positivo frente a su vida laboral y personal.



PLAN DE MEJORAMIENTO PERSONAL

COMPONENTE	OBJETIVO	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	TIEMPO
Espacio de trabajo				
Posturas corporales- pausas activas				
Alimentación				
Actividad física				
Descanso y ocio.				

PLAN DE MEJORAMIENTO PERSONAL

COMPONENTE	OBJETIVO	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	TIEMPO
Espacio de trabajo	Disponer de un espacio tranquilo y agradable que propicie la concentración.	Organizar el lugar de trabajo con todos los implementos necesarios.	😊	Todas las mañanas
Posturas corporales	Realizar constantemente pausas activas que ayuden a mejorar la postura de mi cuerpo mientras trabajo.	Estiramiento, movimientos circulares de muñecas, parpadeo, cambio de posición.	😊	Cada dos horas
Alimentación	Consumir alimentos saludables respetando los horarios de alimentación.	Tomar agua constantemente y consumir frutas.	😊	Consumir frutas entre comidas, tomar 1 litro de agua al día.
Actividad física	Aumentar la energía positiva movilizandome mi cuerpo.	Salir a caminar y realizar aeróbicos en casa	😊	Caminar dos veces a la semana, aeróbicos una vez a la semana
Descanso y ocio.	Disfrutar de espacios de descanso y desconexión laboral	Ver una película, leer un libro, salir con la familia, disfrutar del silencio.	😊	Todas las noches.

ψ RETIDOCENTES

Se envía un video a los docentes y directivos donde se les invita a participar de unos retos fáciles y sencillos que ayudaran a fortalecer el compañerismo y a recordar situaciones y eventos en los cuales han podido contar con la presencia y apoyo de sus amigos y compañeros del trabajo.



Los retos se envían durante una semana diariamente por medio de las redes sociales, a la semana siguiente se realiza la retroalimentación compartiendo los aprendizajes y como se sintieron al realizar los retos.

Lo logramos, sé que no fue fácil, pero lo hicimos posible. A pesar de las largas jornadas, de las energías agotadas y de los contratiempos presentados los superamos y logramos desarrollar destrezas que quizás no hubiéramos aprendido si continuáramos en la comodidad o en la zona de confort donde estábamos.

Pueden ser talentos o capacidades que no tienen que ver con nuestra rama profesional pero que, si nos sirve para la vida, por ejemplo, el lograr manejar esta tecnología, el hacer videos, imágenes, el enfrentar la resistencia de hablar por medio del computador, o el manejo del estrés, el conocerse mejor en estas situaciones límites o en el control de las emociones desfavorables y el recuerdo de las anécdotas vividas.

- Somo se sintieron haciendo los retos
- Cual fue el que más les gusto
- El más complejo de hacer
- Como se sintieron recibiendo los mensajes



RETIDOCENTES

1- Saluda, escribe o llama a un compañer@ con el que no hayas tenido contacto durante la pandemia.

Si necesitas su teléfono, solo pídelo.



RETIDOCENTES

2- Reconoce en tus compañer@s sus talentos y virtudes y elige a un@ al que quieras compartirle cuánto lo admiras.

Si necesitas su teléfono, pídelo.



RETIDOCENTES

3- Son muchas las ayudas recibidas durante el quehacer laboral, recuerda una persona que te hizo un favor desinteresado y fue de gran ayuda para ti. Escríbele y agrádecete nuevamente su colaboración.



RETIDOCENTES

4- Recuerda todos los aprendizajes que has adquirido desde el momento que ingresaste a la Institución Educativa, agrádecete por medio de un mensaje a algún compañer@ que te ha brindado nuevos conocimientos.



RETIDOCENTES

5- Mas que compañeros tenemos la fortuna de contar con grandes amigos, elige un recuerdo vivido y compártelo con quienes hicieron parte de un momento especial para ti.



RETIDOCENTES

6- En las buenas y en las malas ¿cuál compañer@ te ha acompañado en momentos felices y difíciles de tu vida? si tienes alguno no dejes pasar la oportunidad de agradecerle su incondicionalidad.



RETIDOCENTES

7- Quizás en algún momento con un comentario, gesto o actitud has incomodado o afectado a alguno de tus compañer@s, aprovecha este reto y ponte en contacto con el, dialoga de lo sucedido y ofrece disculpas si es necesario.



RETIDOCENTES

ELICITACIONES HAS TERMINADO TUS RETOS DE LA SEMANA



RETIDOCENTES

4- Mas que compañeros tenemos la fortuna de contar con grandes amigos, ¿cuál de ell@s te ha acompañado en momentos felices y difíciles de tu vida? elige un recuerdo vivido y compártelo con quienes hicieron parte de un momento especial para ti.



RETIDOCENTES

5- Quizás en algún momento con un comentario, gesto o actitud has incomodado o afectado a alguno de tus compañer@s, aprovecha este reto y ponte en contacto con el, dialoga de lo sucedido y ofrece disculpas si es necesario.





ψ **MANEJO DE EMOCIONES.**

1- Introducción

La tarea del docente implica no sólo la preparación intelectual y el manejo de los contenidos. La vida emocional del maestro (vinculada tanto a cuestiones laborales como personales) puede interferir con sus metas y objetivos, pero también puede ser un elemento poderoso para potenciar sus capacidades. Cuando el docente está en capacidad de entender y utilizar de manera eficaz sus propias emociones y las de sus alumnos para lograr sus objetivos como maestro, hablamos de inteligencia emocional.

Todos conocemos la importancia de las emociones, de eso no hay duda. La capacidad de experimentarlas es algo tan natural e innato que creemos que lo sabemos todo sobre ellas. Pero, la realidad es otra. No lo sabemos todo, no nacemos con la capacidad de tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y sobre todo de regularlas.

Venimos a este mundo con ese “click” que activa la tristeza, la alegría, el miedo, la rabia y muchas más, pero nadie nos enseña a tratar y a convivir, con nuestras emociones y la de los demás, en beneficio de nuestro bienestar y de nuestra salud física y mental.

además de experimentarlas, podemos adquirir competencias que nos permita tomar conciencia de nuestras emociones y saber gestionarlas, así, tendremos un gran faro que alumbre por siempre nuestro recorrido por el largo camino de la vida. La inteligencia emocional puede convertirse en nuestra mejor fortaleza si nos lo proponemos, y puede ayudarnos a hacer frente a las adversidades de la vida, a la prevención de problemas de salud física y mental y, sobre todo, a promover y potenciar lo positivo que ahora mismo nos rodea.

Antes de profundizar en este mundo de las emociones vamos a reconocer que ser docente es una profesión de alto riesgo en padecer trastornos relacionados con la



depresión, la ansiedad la frustración, síndrome de estar quemado, alteraciones fisiológicas, úlceras, insomnio, dolores de cabeza. y esto en gran parte se genera por los nuevos retos y desafíos, por los cambios y los modelos de autoridad, problemas de comportamiento en el aula, excesivo número de alumnos, falta de motivación por aprender y en esta actualidad por la nueva modalidad virtual.

La inteligencia emocional es un factor protector del docente, no cambia drásticamente nuestra vida, pero si puede facilitar nuestra tarea y disminuir el desgaste psicológico de todos estos problemas diarios.

Primero vamos a realizar un pequeño test que su función es medir el desgaste profesional, la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout (agotamiento, o sentirse “quemado”) se explica el test y los indicadores.

Es posible que a algunos nos haya salido alto el nivel de agotamiento en este test, y por esto lo importante es empezar a buscar estrategias para mejorarlo, es decir que podemos hacer para trabajar en los factores protectores de nuestra salud mental y física. Una de estas herramientas ya la vimos la semana pasada que fue el plan de mejoramiento personal. Si la han olvidado ahorita se las vuelvo a mostrar para que trabajemos en el plan de año nuevo, con los nuevos propósitos, pero hoy específicamente vamos a abordar la inteligencia emocional como factor protector.

La inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que nos permiten relacionarnos mejor con nosotros mismos, con quienes nos rodean y nos permiten afrontar mejor las demandas del ambiente.

Capacidades y componentes de la inteligencia emocional

-conciencia emocional: capacidad para reconocer nuestras propias emociones y las de quienes nos rodean, incluye además dos capacidades fundamentales como el autoconocimiento y la autovaloración. Ejercicio: reconocer 3 momentos felices, tristes y especiales, cual emoción en mi es la más común, la más agradable, la que me cuesta detectar, la que me cuesta expresar.



-Autocontrol: capacidad de encauzar y controlar de forma ajustada nuevas emociones, no se trata de reprimir. Incluye capacidades como el autocontrol, asumir responsabilidad, adaptabilidad a los cambios. Aceptar que no siempre se puede no es un fracaso, es un signo de madurez que puede abrir otras puertas

Si quieres mejorar tu vida profesional tras un fracaso puedes emplear una técnica de autoevaluación mediante cinco preguntas: qué puedo aprender, qué hubiera hecho diferente, qué competencias debo entrenar, de quién puedo aprender y cuál es el próximo paso. Ejerció: pensamientos positivos, detención de pensamientos, auto instrucciones, contar hasta 10.

-Motivación: actitud o disposición para emprender acciones, es decir el combustible para movernos.

-Empatía: es ser conscientes de lo que sienten los demás, es conectar emocionalmente. Practica la escucha activa.

-Habilidades sociales: capacidad para relacionarnos de forma satisfactoria con otras personas

- Reforzar el plan de mejoramiento personal
- CUESTIONARIO CLIMA LABORAL



PROYECTO BUEN TRATO

“SI LAS CICATRICES ENSEÑAN, LAS CARICIAS TAMBIEN”.

RESPONSABLE

VALERIA OSPINA VERGARA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA SOFÍA

DOSQUEBRADAS, RISARALDA



TABLA DE CONTENIDO

Canción Cuidame (Cantoalegre).....	3
1. ¿Qué es el Buen Trato?	4
2. Buen Trato En La Escuela.....	6
3. Las 12 Habilidades Del Buen Trato	8
4. Decálogo del buen trato.....	11
5. Acróstico Buen Trato Familias.....	12
6. Acróstico Buen Trato Amigos	13
7. Buzón Del Buen Trato	14
8. Juego De Mesa “Amigos Y Parceros”	15
BIBLIOGRAFIA	16



Canción Cuidame (Cantoalegre)

Cuida de mis labios Cuida de mi risa
Llévame en tus brazos llévame sin prisa
No maltrates nunca mi fragilidad
Pisaré la tierra que tu pisas

Cuida de mis manos, cuida de mis dedos
Dame la caricia que descansa en ellos
No maltrates nunca mi fragilidad
Yo seré la imagen de tu espejo

Cuida de mis sueños, cuida de mi vida
Cuida a quien te quiere
Cuida a quien te cuida
No maltrates nunca mi fragilidad
Yo seré al abrazo que te alivia

Cuida de mis ojos, cuida de mi cara
Abre los caminos dame las palabras
No maltrates nunca mi fragilidad
Soy la fortaleza de mañana...

Cuida de mis sueños cuida de mi vida
Cuida a quien te quiere cuida a quien te cuida
No maltrates nunca mi fragilidad
Yo seré el abrazo que te alivia



1. ¿Qué es el Buen Trato?

El buen trato es la relación entre personas, que está basada en un profundo sentimiento de respeto y valoración hacia la dignidad del otro.

En el cuidado infantil, el buen trato se refleja en poner en el centro la satisfacción de las necesidades de cuidado y bienestar del niño/a, de modo que se asegure el desarrollo de sus máximas potencialidades en ambientes cariñosos, respetuosos y seguros afectivamente.

El Buen Trato se refiere a prácticas y relaciones de amor y respeto que se tienen consigo mismo y con los demás, para formar niñas, niños y adolescentes más felices, creativos y con mayor posibilidad de llevarse mejor con sus padres, hermanos, abuelos, amigos y todas las personas con las que convivimos.

CARACTERÍSTICAS DEL BUEN TRATO:

- Empatía para entender las necesidades de los demás
- Comunicación Efectiva
- Resolución NO violenta de conflictos
- Adecuado ejercicio de la jerarquía y el poder en las relaciones

TIP 1	TIP 2	TIP 3
Para que los adultos cuidadores puedan desarrollar comportamientos de buen trato, es necesario ejercer adecuadamente la autoridad en la crianza de los niños/as. Aprendizaje de normas y Límites Para educar, es importante encontrar un equilibrio entre la	Las normas y los límites aportan enormemente a mejorar la convivencia y son herramientas necesarias para resolver los conflictos. Las normas y límites son una necesidad de desarrollo y es deber de los adultos satisfacerlas, de esta manera estarán promoviendo una sana	Elementos Clave para el Buen Trato en el Ámbito Familiar: 1. Proporcionar Afecto y apoyo. 2. Dedicar tiempo para interactuar con los hijos. 3. Comprender el comportamiento de los hijos, pues este está asociado a una determinada edad. 4. Comunicarse abiertamente con los hijos. 5. Límites, normas y consecuencias para orientar el adecuado comportamiento.

INSTITUCION EDUCATIVA SANTA SOFIA

Nit. 816002678-2

Tel.: 3401531- Dirección: Cra. 24 9-46



<p>firmeza para poder normar y el cariño de los padres para educar y criar desde el amor y el respeto.</p>	<p>convivencia en la sociedad. Normas Importantes en la Infancia: 1. Hora de acostarse y levantarse 2. Horarios de comida 3. Formación de hábitos 4. Limitar el tiempo que se dedica a la televisión 5. Supervisar los programas de televisión que tienen permiso de ver y si son aptos para su edad. 6. Establecer obligaciones en el hogar 7. Tener límites claros en los permisos</p>	<p>¿Cómo poner en práctica un estilo de disciplina Bien Tratante?</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantener el autocontrol emocional en el momento de corregir o disciplinar un comportamiento.- Comunicar al niño por qué son importantes las normas, por ejemplo, para sentirse mejor, aprender a cuidarse, pasarla bien, etc.- En situaciones de conflicto, evitar desgastarse con explicaciones largas que intenten convencer al niño/a; se puede correr el riesgo de perder autoridad y nos exponemos a perder la paciencia y el control.- Conversar ocasionalmente sobre temas relacionados con la disciplina, por ejemplo “por qué no es bueno ver más de una hora al día de televisión”.- No dar explicaciones al niño cuando este enojado porque posiblemente no va a estar escuchando el mensaje.- Intentar cumplir los acuerdos lo más rigurosamente posible.
--	--	--



2. Buen Trato En La Escuela

5 PRINCIPIOS

La escuela es el lugar idóneo para educar dentro de la cultura para la paz, cultura que debe ser acompañada por padres y/o tutores, para que los niños y las niñas crezcan con herramientas que le permitan desarrollarse emocionalmente y sin violencia. Por ello, te compartimos 5 principios de buen trato en la escuela.

1. Reconocimiento: todos somos diferentes y eso es perfecto.

Se puede definir como la necesidad que tienen todas las alumnas y alumnos de ser aceptados en su individualidad, como seres diferentes y especiales, con derecho a ocupar un espacio físico, intelectual y afectivo en su entorno escolar.

Si existe este reconocimiento es poco probable que se den situaciones de marginación o exclusión, cualquiera que sea el origen, nacionalidad, capacidad intelectual o apariencia física del alumnado, porque habrá un respeto a la diversidad por parte de todas las personas que integran la comunidad educativa. Este reconocimiento conduce al fortalecimiento de la autoestima y contribuye al establecimiento de un clima adecuado de convivencia en el centro educativo.

2. Empatía

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, de percibir cómo siente y comprender sus sentimientos. Cuanto más abiertos estamos a reconocer y manifestar nuestros propios sentimientos, más fácilmente podremos aceptar y reconocer los sentimientos ajenos. La falta de empatía puede provocar comportamientos de rechazo hacia otras personas, de maltrato físico, verbal o psicológico, sin mostrar remordimiento, sin entender ni preocuparse por lo que les pase, sin aceptarlas ni reconocerlas.



3. Colaboración y participación

En la interacción de las personas se intercambian ideas y opiniones, se realizan tareas y se responden adecuadamente a los sentimientos y preocupaciones que se plantean. Se trata de una relación de doble vía que permite que unas personas y otras se vean y se reconozcan. La capacidad de interacción permite trabajar en equipo, colaborar hacia el logro de metas comunes, establecer lazos de afecto y amistad, y convivir pacíficamente.

4. Comunicación efectiva

Todas las formas que empleamos para decir lo que pensamos, sentimos, deseamos, esperamos y vivimos constituyen la comunicación. Para comunicarse de forma efectiva se necesita libertad para expresar, asertividad, interés por lo que se está diciendo, respeto a las opiniones ajenas y capacidad de escucha. Hay que evitar los estilos autoritarios y rígidos y la transmisión de modelos de carácter agresivo o violento porque no favorecen la comunicación.

5. Negociación y mediación

La negociación es la capacidad para llegar a un acuerdo cuando se ha producido un conflicto. El acuerdo puede ser totalmente satisfactorio o bien el resultado de un acuerdo entre las partes, que ceden en algo para llegar a un punto. No se trata de imponer ni tampoco de aceptar sin más lo que otras personas digan. Para ello, es necesario construir la tolerancia y el respeto por las diferencias para poder otorgar razones en los desacuerdos.

Ser capaces de resolver los desacuerdos es fundamental para mantener un clima de buen trato. Cuando las personas en conflicto no son capaces de resolverlo por sí mismo, es aconsejable recurrir a la mediación de terceras personas ajenas al conflicto, imparciales y aceptadas por las partes



3. Las 12 Habilidades Del Buen Trato

HABILIDAD 1. Amando a mi familia y a mí mismo. Es sentirte protegido, aceptado, querido y saber que serás escuchado con la comprensión de no ser juzgado cuando expresas tus anhelos, deseos y experiencias de vida. Cuando te sientes seguro y protegido, es porque tienes personas con las que creas lazos de amor, afecto, cuidado, confianza, aprecio y reconocimiento.

HABILIDAD 2. Conociéndome. Conocerte es saber cómo eres, cómo piensas, qué te gusta, cómo reaccionas cuando las personas dicen algo que te hace sentir bien o mal. Conocerte te ayuda a formar la imagen que tienes de ti, cuanto valoras lo que eres y puedes hacer.

HABILIDAD 3. ¿Quién soy? ¿Qué tengo? ¿Dónde estoy? y ¿Qué puedo hacer? Esta habilidad nos da la posibilidad de cultivar la autoconfianza, el auto-respeto y la autoestima, y crear relaciones basadas en el reconocimiento amoroso mutuo y de buen trato con uno mismo o misma y con los integrantes de la familia, compañeros y profesores de la escuela, las amigas, amigos y los vecinos. Es el valor que le das a una persona por su forma de ser, sus acciones, sentimientos y lo que hace por los demás.

HABILIDAD 4. Escuchar y ser Escuchado Aquello que te ayuda a decir y compartir lo que piensas, sientes, y haces, así como enterarte de lo que piensan sienten y hacen las otras personas. Saber escuchar es estar atentas y atentos a los diferentes lenguajes: corporal, gestual, gráfico y verbal que empleamos para enterarnos de las necesidades emocionales, corporales, de seguridad, de atención, intereses, creencias y sentimientos cuando estamos dialogando y comunicándonos con nuestra familia, amigos y personas con las que interactuamos.

HABILIDAD 5. Convivir pacíficamente con mi familia, amigos y vecinos Es una habilidad que nos ayuda a convivir de manera tranquila y respetuosa con tus padres, hermanos, primos, tíos, abuelos, amigos y vecinos, así como a enfrentar y manejar los problemas en el respeto mutuo, tratando de no hacer daño, ni dañar a los demás,



estableciendo un diálogo, claro y sincero. Es aprender a tomar y respetar acuerdos, siendo flexibles, comprendiendo las diferencias de pensamiento e ideas, así como identificar nuestras propias emociones y sentimientos.

HABILIDAD 6. Compartiendo mis sentimientos y emociones Saber hacer amigos, compartir con ellas y ellos lo que sentimos, los juegos, la escuela, es llevarte bien con tus familiares, profesores y vecinos. Consiste en formar y mejorar las redes de afecto, soporte emocional por lo que es muy importante promover ambientes donde estén presentes los cuidados, la protección y los buenos tratos que dan sentido a la existencia personal, familiar, y social.

HABILIDAD 7. Aprender a dar y recibir. Es la base de la convivencia pacífica, nos ayuda a reconocer las necesidades, sentimientos y expectativas de otras personas para diferenciarlas de las propias, saber negociar las necesidades y tolerar la frustración cuando no son satisfechas para uno u otra persona, los sentimientos no son expresados en forma asertiva o se trata de imponer las ideas

HABILIDAD 8. Ayudar a los demás. Consiste en ayudar a las personas y hacerlas sentir bien, sin esperar nada a cambio, a través de acciones de ayuda mutua, apoyo, cooperación, corresponsabilidad y solidaridad, tanto con uno mismo como con las demás personas, son las conductas y actitudes que guían a la búsqueda del bien común, en situaciones cotidianas, difíciles o de emergencia. También considera el saber cuidar y proteger a la naturaleza, nuestra casa, la escuela, la colonia o comunidad donde vivimos.

HABILIDAD 9. Aceptar las ideas y opiniones de los demás. Aceptar que las personas no piensan, sienten y hacen las cosas como yo; que hay personas diferentes a mí. Es una habilidad que nos apoya para aceptar, tratar con bondad, respeto y comprensión las ideas y formas de pensar de las personas, incluso cuando se está en desacuerdo con sus opiniones, creencias y valores, lo que implica considerar las diferencias de raza, género, edad, etnia, credo, discapacidad e ideología.

HABILIDAD 10. Respetar los valores y reglas sociales. Ser responsables de lo que hago, respetar las reglas que hay en mi casa, en la escuela y en los lugares o



personas con las que convivo. Consiste en poner en práctica las normas, valores o principios morales y de convivencia que se dan en la familia, la escuela, la comunidad y en la sociedad, basado en los buenos tratos.

HABILIDAD 11. Disfrutar la vida con una sonrisa. Disfrutar la vida con una sonrisa, ser alegre y positivo para resolver los problemas Esta habilidad nos da la oportunidad de tener una actitud optimista, serena y de tranquilidad, aligerando la vida misma, ya que nos ayuda a disminuir las tensiones, superar las circunstancias estresantes y devolvernos una perspectiva positiva.

HABILIDAD 12. Lograr lo que quiero en la vida. Saber lo que quiero ser de grande y agradecer a mi familia, amigos y personas que me quieren que estén conmigo viviendo el presente y mirando hacia un futuro. Nos ayuda a encontrar el “para qué” frente a diferentes circunstancias de vida y de actuar sobre la realidad para transformarla.



4. Decálogo del buen trato

1. Digamos todos los días con palabras, caricias y abrazos cuánto nos amamos.
2. Tratemos a todos por igual respetando siempre las diferencias de edad, características e intereses.
3. Platiquemos en familia, intentando escuchar las ideas y opiniones de los demás y creamos en lo que nos dicen.
4. Digamos en qué momento nos sentimos contentos o enojados, cuidando no dañar o lastimar a alguien.
5. Hablemos de nuestros gustos y preocupaciones con la confianza de ser escuchados.
6. Celebremos los éxitos y logros, reconociendo el esfuerzo personal y familiar.
7. Encontremos la mejor manera de solucionar los problemas y lleguemos a acuerdos pacíficos.
8. Dedicuemos tiempo a la convivencia con nuestra pareja, padres e hijos y entre hermanos.
9. Desde nuestra manera de pensar y actuar, respetemos los derechos de las niñas, los niños y los adolescentes.
10. Recordemos que somos un equipo, apoyemos a nuestra familia y a las familias de la comunidad.



5. Acróstico Buen Trato Familias

RECOMENDACIONES DE BUEN TRATO PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA FAMILIAR

- B**ririndar afecto con abrazos, caricias, besos y palabras para expresar su amor y cariño.
- U**sar unos minutos diariamente para platicar en familia: cómo les fue en casa, en el trabajo, en la escuela, con los amigos, en la colonia o en la calle.
- E**nseñar a las hijas e hijos que el diálogo, la comprensión y el amor ayudan a la sana convivencia familiar.
- N**o olvidar que la mejor enseñanza se da con el ejemplo.
- T**ratar con respeto da seguridad y ayuda a la autoestima de los integrantes de la familia.
- R**esponsabilizar a todos los integrantes de la familia en las tareas y cuidado de la casa.
- A**nimar como familia a quien se sienta triste, solo o preocupado con frases como "tu puedes", "eres capaz", "estamos contigo".
- T**omar con sentido del humor los problemas que enfrenta la familia, ayuda a resolverlos de manera sana.
- O**rganizar las actividades que les gusta realizar en familia con la participación de todos.



6. Acróstico Buen Trato Amigos

IDEAS DE BUEN TRATO PARA SER MEJORES AMIGAS O AMIGOS

Buenos amigos y amigas llaman a las personas por su nombre o como les gusta que les digan. No se burlan, ni ponen apodos que lastimen.

Usan el "por favor" y "gracias" para pedir y recibir las cosas.

Escuchan las ideas y opiniones de los demás, aunque sean diferentes a las suyas.

No se fijan en la apariencia física, en si tiene o no dinero, en el color de la piel o en la religión para que sean tus amigos o amigas.

Tratan bien y protegen a quienes no pueden defenderse por diferencia de edad o alguna discapacidad.

Resuelven los problemas platicando y así evitan solucionarlos con ofensas, insultos o golpes.

Aceptan las sugerencias y consejos que les hacen para ser mejores amigas y amigos.

Tratan a las personas de la misma manera como les gusta ser tratados.

Opinan y dicen lo que piensan y sienten, sin humillar o lastimar a nadie con sus palabras.





7. Buzón Del Buen Trato

Elabora en casa el Buzón del Buen Trato de tu familia. ¡Anímate e invita a tu papá, mamá, hermanos, abuelos u otros parientes a expresar lo que sientes y a escuchar lo que tu familia siente!

Tiene como propósito propiciar en los integrantes de la familia, la escucha y ser escuchados, expresar lo que sienten y cómo se sienten, así como continuar aprendiendo a dar y recibir buen trato.

PARA DE	PAPÁ	MAMÁ	HIJAS	HIJOS	ABUELOS	PARIENTES
PAPÁ						
MAMÁ						
HIJAS						
HIJOS						
ABUELOS						
PARIENTES						

Buzón del Buen Trato de la Familia



8. Juego De Mesa “Amigos Y Parceros”

Adaptación del juego “Cuates y Re-cuates, SNDIF”; juego para niñas y niños de 6 años a 11 años 11 meses cuyo propósito es que conozcan y lleven a la práctica acciones y conductas de buen trato, se fortalezcan los vínculos de afecto, respeto y apoyo mutuo con los amigos y amigas; habilidades que contribuyen a prevenir las conductas agresivas, los malos tratos y el acoso escolar. Consta de un Tablero de 40 casillas con frases e ilustraciones que enseña a convivir, compartir y divertirse sanamente. No es un juego de competencia sino de convivencia.

Instrucciones de juego:

- Colocar su ficha en el lugar de inicio. Quien saque el puntaje más alto tirando el dado inicia el juego del puntaje
- Cada participante lanza por turnos el dado y avanza con su ficha tantas casillas como el dado le indique.
- El jugador leerá en voz alta la frase de la casilla que le corresponda y compartirá con los participantes qué le dice la frase o alguna experiencia.
- Si algún participante cae en las casillas donde – la mano con el dedo hacia arriba, indica subir, avanza a la casilla señalada. – la mano con el dedo hacia abajo, indica bajar, retrocede a la casilla señalada.
- Las casillas 2-B 6-U 10-E 15-N 17-T 22-R 28-T 32-A 36-O forman las palabras “Buen trato” si un jugador cae en alguna de estas casillas tiene derecho a lanzar por segunda vez el dado para avanzar.
- Si cae en las casillas 5, 21, y 30, debe hacer lo que la frase le pide.
- El juego termina cuando todos los jugadores llegan a la casilla 40 y reciben un aplauso, una porra o una felicitación.



“Tratar bien a un niño, niña o adolescente, es darle los utensilios para que desarrolle su capacidad de amar, de hacer el bien y de apreciar lo que es bueno y positivo”

BIBLIOGRAFIA

- *El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias en México*
- *Información tomada de la web Jardín infantil Montessori planet*
- *Amigos la revista, A.C. Angélica Meza*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA SOFÍA



PROYECTO ESCUELA DE PADRES

"EL DESAFÍO DE CRECER CON LOS HIJOS"

RESPONSABLES: PSICO-ORIENTADORA Y DOCENTES



"Los vínculos que unen a los padres con sus hijos trascienden los lazos de sangre, porque son el amor y el respeto las bases de las verdaderas familias"

DOSQUEBRADAS, RISARALDA

2021



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	4
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
2. OBJETIVOS.....	8
2.1 OBJETIVO GENERAL	8
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
3. POBLACIÓN BENEFICIADA	9
4. DIAGNÓSTICO.....	10
5. METODOLOGIA.....	12
6. ACTIVIDADES.....	15
7. CRONOGRAMA.....	16
8. EVALUACIÓN	16



INTRODUCCIÓN

La Escuela de familia es un espacio creado por la Institución Educativa Santa Sofía con el propósito de brindar orientación, informar y reflexionar con los padres sobre el proceso formativo de sus hijos.

En consecuencia, el primer propósito es orientar y apoyar a las Familias para que puedan desarrollarse adecuadamente y cumplan con su función de educar y socializar a cada uno de sus miembros, inculcando el conjunto de valores y normas culturales que formen su conducta y les facilite su interacción en el medio social.

En relación al segundo propósito, en la escuela de familia, se promueve acciones de carácter preventivo que contribuyan a la modificación de conductas y a la adquisición de pautas saludables de dinámica familiar, así como, superar situaciones de necesidad y riesgo social.

En este marco de ideas, se hace necesario fortalecer el trabajo conjunto entre familias y docentes, para lograr una educación integral. Por esto, es fundamental afianzar el rol de los acudientes como formadores y participantes activos del proceso de formación de sus hijos.

Para lo anterior, se realizarán una serie de talleres, conferencias, capacitaciones y congreso que involucren a toda la comunidad educativa, apoyados en la psico-orientadora y en agentes e instituciones externas que sirvan de apoyo en el constructo de la familia como base de la sociedad, bajo criterios de tolerancia y sana convivencia.



JUSTIFICACIÓN

El gobierno colombiano, a la cabeza del Ministerio de Educación Nacional se ha preocupado por el funcionamiento de las Escuelas de Padres al interior de las instituciones educativas, reconociéndolas como espacios de aprendizaje para que los padres contribuyan en el proceso educativo de sus hijos, y además compartan con docentes, profesionales y con otros padres las experiencias en dicho proceso. Hoy por hoy el dinamismo de las escuelas de padres se ve reflejado en los procesos de calidad de cada institución.

Es indudable que la familia es la primera fuerza que incide en la conducta de los niños, niñas y jóvenes; no podemos negar que gran parte de los comportamientos que observamos en ellos se pueden explicar a partir del tipo de relaciones que les ha tocado vivenciar. Es responsabilidad de la familia, inicialmente, ofrecer a sus hijos durante sus primeros años de vida, las condiciones que les aseguren sentirse felices en un mundo acogedor, en un mundo abierto, que les proporcione seguridad emocional, que les permita saber que hay seres que se preocupan por ellos, que los aceptan y quieren, por lo que son. Cuando los padres deciden tener hijos se proponen amarlos, cuidarlos, alimentarlos y facilitarles los aprendizajes necesarios para que puedan convertirse en personas, en seres sociales, responsables, seguros de sí mismos y con criterio propio para la toma asertiva de decisiones.

Es esta y no otra razón la que motiva a la institución a estructurar y apoyar la escuela de padres como herramienta para quienes son los primeros actores en el proceso de formación de los hijos, ya que nuestra Institución Educativa cuenta con una población estudiantil que presenta dificultades no sólo en el rendimiento académico sino también en el desempeño comportamental, y como los padres juegan un papel fundamental en el proceso de desarrollo de la personalidad de sus hijos, entonces la institución motiva la escuela familiar como un ente de apoyo



interdisciplinario para quienes no son culpables de esas carencias formativas en el rol de padres, sino más bien víctimas de unas circunstancias socioculturales.

Desde el inicio de la Pandemia desencadenada por el virus de Covid-19 en el año 2020 se estableció como estrategia para continuar con la implementación de las escuelas familiares los encuentros virtuales, con esta alternativa se brinda la oportunidad que los padres y acudientes puedan participar en la comodidad y seguridad de sus casas.

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Las escuelas de padres surgen a principios del siglo XX, en Francia y Estados Unidos, como repuesta a una sociedad preocupada por las condiciones de la infancia, considerando la educación como un aspecto esencial y fundamental en el desarrollo de niños y niñas, contemplando además la necesidad de una relación estrecha entre la labor educativa, la familia y la escuela.

En 1929, Madame Vérine, crea la primera escuela de padres y madres en París, bajo el lema “Unirse, instruirse y servir”. Esta escuela principiante estaba conformada por padres y madres de familia, docentes y profesionales en infancia y educación. Dicha escuela, brindaba a la comunidad participante un espacio reflexivo y enriquecedor en la medida en que compartían experiencias y socializaban distintos puntos de vista, de este modo, las sesiones resultaban gratificantes para todos.

Con la visita en 1984 del padre Humberto Agudelo, las escuelas de padres toman fuerza y entran en auge en nuestro país, quien con su experiencia en temas de familia, en España, decide replicar dichas experiencias en beneficio de las familias colombianas. Bajo la estrategia de encuentros con padres de familia en algunas



instituciones educativas de la época, inicia una nueva forma de expresar con más libertad los puntos de vista de los padres, y estos a su vez tenían acceso a un diálogo espontáneo y libre sobre el tema.

Es así como se empiezan a organizar los contenidos en pro de dar respuestas a las necesidades más apremiantes y con el tiempo no sólo se buscaba qué decir a los padres, sino cómo hacerlo. De esta forma se estructuró la escuela de multiplicadores orientada a brindar herramientas a los padres en el proceso de formación de sus hijos. Allí podría decirse nacieron las escuelas de padres en Colombia.

El Ministerio de Educación Nacional presentó el pasado 23 de julio del año 2020 una estrategia para dinamizar el trabajo en Alianza entre Familia y Escuela en pro del desarrollo integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. La nueva Ley 2025 tiene por objeto fomentar la participación de los padres y madres de familia y cuidadores, en la formación integral de los estudiantes.

Se hace referencia en el artículo 2 y 4 a la obligatoriedad por parte de los padres de familia y/o acudientes a asistir a la escuela familiar como compromiso con la educación y formación de los estudiantes, : “ *Las instituciones educativas públicas y privadas implementará: de manera obligatoria las Escuelas de padres y madres de familia y cuidadores, en los niveles de preescolar, básica y media, y deberán fomentar la participación activa de los padres, madres y cuidadores en las sesiones que se convoquen, como una de las estrategias para fortalecer sus capacidades como responsables de derechos, con el fin de apoyar la formación integral de los educandos, y cualificar su respuesta para la detección, atención y prevención de situaciones que afecten el desarrollo físico, mental, sicosocial y sicosexual de los niños, niñas y adolescentes, como sujetos activos de derechos*”

Debido a la crisis mundial provocada por la pandemia del Covid-19 El Ministerio de Educación Nacional presenta la Alianza Familia – Escuela, una estrategia para



promover el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes en su trayectoria educativa.

La Alianza reconoce que los aprendizajes en la familia se prolongan en la experiencia de la escuela, allí donde las niñas, niños y adolescentes, amplían sus referentes sobre el mundo, lo recorren de la mano de sus maestros y compañeros, y participan de la construcción de nuevas realidades que son un regalo para la sociedad.

los recursos educativos, dirigidos a fortalecer el vínculo entre familia y escuela, se publicarán periódicamente en el portal Colombia Aprende y se complementarán con las siguientes acciones que está ejecutando el Ministerio de Educación para materializar esta estrategia:

La franja de los lunes, en el programa 'Profe en tu Casa', enfocado en contenidos sobre cuidado, crianza y educación desde la primera infancia hasta la adolescencia.

La publicación de la colección Familias que acompañan la experiencia educativa de sus niñas, niños y adolescentes. Cada fascículo, motiva la interacción entre los miembros de las familias con otras familias y con la escuela.

El ciclo de videoconferencias dirigidas a docentes y familias para fortalecer sus capacidades y ampliar las posibilidades de desarrollo y aprendizaje de las niñas y los niños de primera infancia.

Materiales para el desarrollo socioemocional y el fortalecimiento de los vínculos afectivos en atención a la emergencia sanitaria.

Campañas de movilización social para la promoción del desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes.



2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Brindar herramientas conceptuales, prácticas y lúdicas, a los padres de familia que les permita informarse, formarse y reflexionar para tomar decisiones acertadas en el proceso de formación integral de sus hijos y que además les permita participar activa, racional y críticamente en la formación psicológica, social y cultural de los estudiantes

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar con los padres de familia habilidades y destrezas en la comunicación a nivel familiar.
- Resaltar los valores positivos de los padres de familia para una mejor interiorización y así transmitirlo a sus hijos.
- Fomentar la participación del padre de familia en las actividades educativas de la institución.



- Involucrar al padre de familia en proyectos personales de los educandos.

3. POBLACIÓN BENEFICIADA

El proyecto “El desafío de crecer con los hijos” de la Institución Educativa Santa Sofía va dirigido a toda la comunidad educativa, padres de familia y/o acudientes de los estudiantes desde el grado transición hasta grado 11°. El proyecto está orientado para que el padre de familia asuma una actitud positiva y asertiva en la toma de decisiones, y en la búsqueda de soluciones a las dificultades de sus hijos, propendiendo por una sana convivencia y mejorando así el desarrollo integral de la comunidad educativa.

El enclave físico del barrio en el que está ubicada la institución presenta una gran variedad de problemáticas socioeconómicas afines a las barriadas populares, muchos de los jóvenes estudiantes de este vecindario conviven en familias desestructuradas, de techo abierto o acompañados por abuelos, tíos, familiares cercanos, o uno solo de sus padres y en no pocas ocasiones algunos de ellos se encuentran tempranamente conviviendo en pareja.

Esta problemática se ha identificado por intermedio del trabajo de acompañamiento que realiza cada uno de los directores de grupo de la institución, en el cual los propios estudiantes y sus familias comentan la estructuración y dinámica de sus hogares.



4. DIAGNÓSTICO

Se realiza el acercamiento a la población por medio de la relación constante entre maestro – estudiante y maestro - familia, a través del quehacer diario, las direcciones de grupo y la atención a padres de familia permiten tener una idea generalizada de la realidad que vive la comunidad. Así mismo se plantea realizar una encuesta donde se le brinde la oportunidad a las familias de contar su experiencia con el proyecto, aportar algunas recomendaciones y sugerir temáticas que consideren relevantes según su contexto y necesidades específicas.

Diversos conflictos y situaciones aquejan a cada uno de los miembros de las familias de la comunidad educativa, acentuados por la realidad socioeconómica del sector: tráfico y consumo de estupefacientes, inseguridad, violencia, desempleo, entre otros. De este modo, la comunidad educativa Santa Sofía presenta múltiples situaciones necesarias de abordar desde el colegio, como apoyo al constructo familiar.

Es a partir de esta realidad y necesidad sentida, que la Escuela de Padres se estructura y pone en consideración temas puntuales que tienen una clara intención de información, formación y reflexión en pro de la dinámica armónica de las familias y la construcción de una sociedad bajo criterios de tolerancia y sana convivencia.

Dentro de las temáticas se consideran las siguientes líneas de trabajo sugeridas por el Ministerio de Educación Nacional:

- A) Conocimiento de la ley de infancia y adolescencia, el marco normativo y constitucional para la garantía de los derechos de los, niños, niñas y adolescentes;
- B) Responsabilidades de los padres en la crianza de sus hijos, acompañamiento al proceso de aprendizaje y en la garantía de sus derechos



- C) Desarrollo de la autonomía y fomento del cuidado personal de los hijos

- D) Promoción de estilos de vida saludables, uso y aprovechamiento del tiempo libre y prevención de consumo de sustancias psicoactivas;

- E) Formación en sexualidad con un lenguaje apropiado y acorde a su edad y su nivel de desarrollo;

- F) Prohibición del maltrato físico y psicológico o los tratos degradantes o humillantes en su contexto familiar y escolar

- G) Entornos protectores, que garanticen su desarrollo integral

- H) Criterios básicos del funcionamiento del grupo familiar;

- I) Instrumentos adecuados de técnicas de estudio;

- J) Rutas de atención, promoción y prevención definidos en el manual de convivencia contenido en el Proyecto Educativo Institucional (PEI).

- K) Promoción de programas, estrategias, políticas y directrices tendientes a incentivar, apoyar y fomentar la medicina preventiva en la práctica del deporte y los hábitos de alimentación sana y de vida saludable, acorde al PEI de la Institución Educativa.

Si bien se tomaran en cuenta las directrices del MEN se dará prioridad a las las temáticas que surgen de las necesidades puntuales de la comunidad, las cuales se gestionará el apoyo oportuno de entidades que brinden su conocimiento profesional según la temática a tratar.



5. METODOLOGIA

El trabajo se realiza con una participación activa de la docente orientadora y los docentes encargados de la Escuela de Padres, quienes lideran y orientan los talleres de asesoría y reflexión. Es preciso reconocer que los docentes juegan un papel de facilitadores, propiciando espacios de confianza y tranquilidad para los padres de familia, en pro de participar en el análisis crítico de las situaciones de la vida diaria, en el reconocimiento de problemas, causas y posibles soluciones, bajo la necesidad de tomar conciencia en la responsabilidad que tienen sobre el constructo familiar.

Desde el mes de Abril del año 2020 se implementó una nueva estrategia para la realización de las escuelas familiares, debido a la pandemia por el Covid -19 se inician los encuentros virtuales, donde se evidencia que aumentó la participación de los padres y acudientes ya que estando en la comodidad y seguridad de sus casas se les facilita asistir.

El trabajo con los padres de familia es de manera grupal, en el marco de un tema específico para cada encuentro y potenciando en los padres la participación activa, con total libertad de opinión y reflexión conjunta. En dichos espacios el facilitador denota habilidades como: la escucha activa, la empatía, la valoración positiva, la comprensión, la contención emocional, la posición de no saberlo todo, el no enjuiciar, entre otras.

A la luz de las técnicas prácticas de intervención psicosocial y la intencionalidad clara de generar experiencias significativas con los padres de familia, el equipo de trabajo propende por la aplicación de talleres reflexivos, técnica que permite aprender haciendo, a través de la participación activa de todos los involucrados, asumiendo problemáticas que invitan a la reflexión de las realidades personales y sociales.



Mediante el taller reflexivo se pretende que los padres de familia opinen y participen con sus propias vivencias, a la vez que escuchan y atienden las realidades de otros padres, con el objetivo de construir reflexiones grupales de asimilación y cambio de actitudes, motivar la búsqueda de soluciones a problemas comunitarios y elevar los niveles de conciencia frente a la realidad.

Bajo los criterios de los talleres tipo reflexivo se consideran los siguientes momentos:

1. **Acuerdos:** de modo conjunto se estipulan las reglas y normas que se considerarán a lo largo del taller, así como los objetivos del encuentro y tiempos de trabajo.
2. **Construcción inicial:** momento de motivación grupal y preparación para la plenaria general. El facilitador propone el tema a tratar y realiza una ilustración del mismo.
3. **Plenaria:** es la parte más significativa del taller, es un espacio de sano y productivo debate con el grupo en pleno. Tiene una duración de 30 a 45 minutos
4. **Devolución:** el facilitador resalta los aspectos más relevantes abordados por el grupo. Es un momento de retroalimentación.
5. **Aportes y anotaciones:** además de los aspectos condensados por el grupo, el docente facilitador complementa información de forma clara y concisa.



6. **Re encuadre:** sólo si es necesario recordar las reglas de la actividad, es preciso para retomar el orden del momento.

Es importante también dar claridad acerca de la intervención de profesionales que se invitan para acompañar la Escuela de Padres (psicólogos, trabajadores sociales, psicopedagogos, entre otros), estos presentan un tema en particular, generalmente, a través de conferencias y talleres, dinamizados con proyección de videos y material didáctico. Las actividades cuentan con espacios de intervención y participación de los padres de familia, así como también de preguntas, asesorías y aclaración de dudas.

Para este trabajo los padres de familia son citados previamente a través de circulares escritas en donde se les informa el tema de la conferencia y/o taller, el docente y/o profesional externo encargado, la fecha, hora y lugar.

La manera en que se socializa la invitación es por medio virtual con una imagen en donde se encuentra toda la información del encuentro, se publica en las diferentes redes sociales de la Institución y cada docente director de grupo es encargado de dar a conocerla a sus estudiantes y familias, así se asegurará que toda la comunidad educativa tenga la información para participar de dicho encuentro virtual.



6. ACTIVIDADES

Durante el año escolar 2021 se proyecta realizar diversidad de actividades que fortalezcan la vinculación de los padres de familia al proceso académico de sus hijos; por medio de talleres grupales virtuales se convocará a los acudientes para que con la mayor disposición se logre abordar las problemáticas o situaciones que vivencian los estudiantes según su etapa evolutiva.

Para lograr dicho objetivo se realizarán mensualmente las reuniones virtuales de escuela de padres; serán dirigidas a toda la comunidad educativa, sin discriminar grados escolares o sedes, esto con el fin que la mayor cantidad posible de familias se vinculen y aprendan de las temáticas tan importantes y necesarias en nuestra comunidad.

La escuela de padres logra seguir su trayecto gracias a la participación activa de los docentes encargados y a la psico-orientadora de la institución, quienes lideran y acompañan el proceso formativo a lo largo del año escolar.

Los talleres reflexivos están pensados para los padres de familia de los grados preescolar a once, cada encuentro tendrá una temática diferente y durará un tiempo aproximado de 1 hora cada uno. Se visualiza tener la participación de algunos ponentes invitados.

En el mes de agosto se visualiza realizar nuevamente el congreso familiar, donde se dispone de un día para profundizar por medio de varias ponencias en aspectos relevantes que atraviesan las dinámicas familiares de nuestra comunidad, se propone hacerlo el día sábado para contar con una mayor participación de los padres o acudientes que trabajan durante la semana y no pueden vincularse a las escuelas familiares



7. CRONOGRAMA

Los docentes que hacen parte del proyecto de escuela familiar gestionarán el contacto de los ponentes invitados según temática a tratar mensualmente, estarán encargados de socializar y promover la participación de las familias a los encuentros grupales virtuales y acompañarán las reuniones según su cronograma y disponibilidad.

8. EVALUACIÓN

Para la institución educativa Santa Sofía es importante contar con la opinión de los padres de familia frente a las orientaciones que se le brindan en las capacitaciones de la escuela familiar; por lo tanto, al finalizar cada encuentro virtual se le pedirá a los participantes diligenciar un cuestionario de Google donde se tomará la asistencia y se dispondrá un espacio para la encuesta de satisfacción en donde se les solicita evaluar la ponencia y señalar que sugerencias tienen para próximos encuentros.

Así mismo la evaluación del mismo se realiza al finalizar el encuentro donde se brinda un espacio para los comentarios y la retroalimentación, en la cual los participantes pueden expresar sus sentires, dudas o sugerencias.

ACTIVIDADES Y TRANSVERSALIDAD	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	RESPONSABLES



Escuela Familiar - Asistencia y encuesta satisfacción

Para nosotros como institución es muy importante la familia, somos conscientes que esa es la primera y permanente escuela, por esto le apostamos a la formación familiar para consolidar una base fuerte que pueda enfrentar las diferentes etapas que se viven al interior de los hogares. Ustedes han sido unas familias valientes que aun a pesar de las dificultades han podido buscar alternativas de seguir adelante, por eso hoy también queremos agradecerles por su compromiso en el proceso académico de los estudiantes, sabemos que no siempre ha sido fácil pero los invitamos a continuar acompañando el aprendizaje y crecimiento integral de sus hijos.

PROYECTO ORIENTACIÓN VOCACIONAL



VISUALIZANDO EL FUTURO, TOMANDO DECISIONES EN EL PRESENTE.

RESPONSABLE

VALERIA OSPINA VERGARA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA SOFÍA

DOSQUEBRADAS, RISARALDA



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
1. JUSTIFICACIÓN	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEORICA	6
3. OBJETIVOS	9
3.1. OBJETIVO GENERAL	9
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	9
4. POBLACIÓN BENEFICIADA	10
5. ACTIVIDADES	11



INTRODUCCIÓN

El proceso educativo tiene una influencia significativa en la vida de los estudiantes ya que es allí donde pasan la mayoría del tiempo, establecen relaciones interpersonales, aprender normas y adquieren responsabilidades, es por esto que el colegio se encuentra en el deber de guiar el proceso de la toma de decisiones y establecer alternativas para el futuro.

La orientación vocacional reconoce la importancia de acompañar y asesorar a los estudiantes en su proyecto de vida desde el conocimiento de sus gustos, intereses, talentos y fortalezas con el fin de conocer las oportunidades y campos académicos en los cuales se pueda desenvolver en el futuro de forma autónoma y responsable.

El presente proyecto también busca incentivar en los estudiantes el deseo de continuar su formación profesional, reconociendo que es posible y que existen muchas alternativas y entidades que apoyan su crecimiento formativo. Con base a las actividades planteadas por el proyecto de vida se da a conocer a los estudiantes que con sus talentos y habilidades aportan al avance de la sociedad entregando lo mejor de ellos mismos según la profesión y ocupación que elijan.

Para la Institución Educativa Santa Sofía es importante iniciar desde los primeros años escolares con la formación del proyecto de vida de los estudiantes es por esto que desde el grado preescolar se empiezan con ejercicios que invitan al autoconocimiento y formación de criterio personal, en secundaria se tiene proyectado continuar con el acompañamiento fortaleciendo la toma de decisiones y el reconocimiento de talentos.



1. JUSTIFICACIÓN

Elegir un proyecto de vida basado en los intereses y en las fortalezas es esencial y esto lo hace posible una orientación y guía que requiere de tiempo para formar bases sólidas, esa es la tarea que las Instituciones Educativas tienen con sus estudiantes, realizar el acompañamiento en la toma de decisión y en la construcción del criterio personal, para que cada uno de los alumnos logren encontrar su misión y sentido de vida.

Al ayudar a los adolescentes a encontrar su orientación profesional tendremos mayor cantidad de estudiantes con deseos de continuar los estudios profesionales porque están convencidos de cuál es su vocación y para qué son buenos. para la psicología es de gran importancia generar esta clase de espacios que le brinde al estudiante la oportunidad de conocer que habilidades y competencias podría tener para ingresar a la educación superior, ya que este ha sido uno de los grandes motivos por los cuales muchos estudiantes desertan ya que no están relacionadas sus expectativas y motivaciones primarias.

La orientación vocacional permite la implementación de estrategias que son necesarias, para guiar adecuadamente a cada estudiante, teniendo en cuenta aspectos como la toma de decisiones adecuada, la relación entre características personales, aptitudes e intereses con el mundo laboral y conocer la realidad laboral a la que se van a enfrentar (Ríos, 1996), lo cual es de suma importancia para mejorar o desarrollar habilidades que son requeridas para estudiar lo que desean, además de ser conscientes de la calidad y la cantidad de ofertas laborales a la que pueden acceder, para así tener una visión más amplia de la actualidad. Sin embargo, para poder tomar esta decisión se deben considerar los factores que pueden influir los cuales, según Chacón (2013), son la sociedad, la familia y la economía además de hacerlos conscientes de esta elección será trascendental, pues esta puede ser la labor que desempeñen a lo largo de su vida y lo ideal es que

INSTITUCION EDUCATIVA SANTA SOFIA

Nit. 816002678-2

Tel.: 3401531- Dirección: Cra. 24 9-46



sea de interés para los estudiantes y que cuenten con las habilidades exigidas, para que puedan tener un buen desempeño en su qué hacer

Es necesario tener en cuenta que si las instituciones educativas tienen como objetivo educar para la vida de esta manera les proporcionan a los estudiantes una variedad de oportunidades en el campo laboral ya que se enfoca de acuerdo a los intereses de los estudiantes, identificando la vocación innata, un acercamiento a las capacidades y competencias de cada joven, ofreciendo una educación integral. Considerando la edad y el grado que están cursando los estudiantes, se considera importante que cada individuo identifique los intereses, gustos, deseos y habilidades con las que cuenta para poder decidir qué carrera quieren realizar al terminar el bachillerato, además de considerar el factor económico y el apoyo familiar que pueden estar a favor o en contra de la realización de sus metas.



2. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

En Colombia, la Orientación Vocacional remonta su origen a mediados de siglo XX, en principios enmarcados en políticas y lineamientos legales de la orientación escolar. Jaimes de Bermudez, afirma que la orientación escolar debe facilitar a los alumnos, la interpretación, integración y proyección de sus experiencias en función de su desarrollo personal y social, que se puede dar a través de todo el proceso educativo, facilitando al estudiante el conocimiento de sus aptitudes, competencias, intereses y necesidades del medio, con el fin de tomar decisiones responsables sobre su futuro. (1998)

La orientación profesional y la orientación vocacional

Es importante encontrar las diferencias conceptuales entre la orientación profesional y la orientación vocacional; García Yagüe (2007) afirma que *la orientación profesional* se define como un “proceso continuo de preparación de la persona para su incorporación y permanencia en el mundo del trabajo, con las mayores posibilidades de eficacia productiva, desarrollo personal e integración social... visible en ciertos periodos críticos de cambio y elección” (p.7); en este aspecto el orientación toma el contexto plenamente laboral o de ocupación económica asociado a la productividad y a la competitividad en un campo laboral.

En general, los autores coinciden en reconocer la orientación profesional como un proceso de trascendencia para el futuro profesional de un individuo, que ojalá se pueda encaminar desde su etapa escolar como estudiante; de manera que pueda entrelazarse con la orientación vocacional desde una etapa previa, lo importante es apoyar y asesorar al individuo en la toma de una decisión acertada para su futuro y por ende su realización como persona.

La orientación vocacional, se relaciona al término vocación, del latín *vocatio*, *vocationis*, que significa *llamado o invitación*; es decir, la vocación se deriva como una influencia desde el medio exterior hacia el individuo, desde fuera del sujeto, la



sociedad lo invita a participar de una determinada situación: la elección de unos estudios hacia una carrera, una ocupación, una profesión o un trabajo, identificando gustos e intereses, habilidades, falencias, temores, preferencias, afinidades y capacidades, como la afirma el psicólogo Aguirre Baztán, la elección hacia una actividad es todo un proceso que lleva a una forma de vida, entonces en ella la toma de decisión debe hacerse en forma consciente. (1996) Es decir, la orientación vocacional se convierte en un “proceso de ayuda al orientado para que, al conocerse a sí mismo y al mundo del trabajo, se prepare y acceda a la profesión adecuada a sus aptitudes, intereses y rasgos de personalidad, teniendo en cuenta las posibilidades de estudio y de trabajo existentes” (Aguirre,1996), pero para ello se debe contar con un equipo de personas alrededor del joven que le acompañen en su etapa de decisión, brindándole la información , la opinión personal y la perspectiva que cada uno de ellos le puedan ofrecer, incluye a padres de familia, acudientes, docentes, orientadores, directivos docentes, administrativos, medios de comunicación, amigos y redes de información.

Proyecto de vida

Cuando se plantea en nuestro contexto la necesidad del Proyecto de orientación vocacional, nos situamos de inmediato en el proyecto de Vida de nuestros jóvenes. El proyecto de vida, consiste en *planear organizadamente para no vivir sin rumbo*. Se necesita comprender que nuestros jóvenes necesitan un sólido apoyo educativo y orientación para que puedan adquirir plena consciencia sobre su proyecto de vida personal, mediante la conducción inteligente y comprometida de los educadores o facilitadores, así como la intervención motivada y reflexiva de los estudiantes, propiciando un clima favorable que contribuirá en la definición de un tema crucial en la vida de una persona: *Su proyecto de vida personal*. Esto ayudaría a que las personas puedan encontrar un sentido de vida, también tendría un positivo impacto sobre la productividad, la calidad y seguridad en los sectores productivos del país, ya que cada individuo aportará beneficios y situaciones de progreso y avance a la sociedad en general.

INSTITUCION EDUCATIVA SANTA SOFIA

Nit. 816002678-2

Tel.: 3401531- Dirección: Cra. 24 9-46



Esa decisión individual de preguntarse ¿Qué quiero hacer con mi vida?, ¿A dónde quiero llegar?, ¿Qué me motiva?, ¿Qué me hace feliz?, tienen incidencia en lo individual, en lo familiar y definitivamente en lo social. “El proyecto de vida articula la identidad personal-social en las perspectivas de su dinámica temporal y posibilidades de desarrollo futuro” (D’Angelo, 1994). Se comprende, entonces, como un sistema principal de la persona en todas sus dimensiones, esenciales para la vida.



3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

Generar espacios donde se fortalezca la construcción del proyecto de vida de los estudiantes de la Institución Educativa Santa Sofía, por medio de diferentes metodologías que ayuden al fortalecimiento de su orientación vocacional.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ψ Continuar trabajando con la población de primaria en la implementación de las cartillas de proyecto de vida.
- ψ Acompañar el fortalecimiento personal de los estudiantes de los grados 6°,7° y 8° por medio del libro “sangre de campeón” el cual propicia espacios de reflexión frente al criterio personal y la toma de decisiones.
- ψ Brindar orientación vocacional a los estudiantes de los grados 9°,10° y 11° por medio capacitaciones y talleres con especialistas o entidades universitarias complementadas con actividades tomadas del portal Colombia aprende.



4. POBLACIÓN BENEFICIADA

Se pretende vincular al proyecto de orientación vocacional a todos los estudiantes de la Institución Educativa Santa Sofía por medio de diferentes metodologías según la edad y el grado escolar que estén cursando.

Con los grados de primaria desde preescolar hasta quinto se continua con la estrategia de la cartilla. Los estudiantes de 6° a 8° tendrán el acompañamiento del proyecto transversal de mil maneras de leer con el texto de “sangre de campeón” del autor Carlos Cuauhtémoc y un encuentro virtual finalizando la lectura donde se profundizaran estas temáticas y finalmente los estudiantes de los grados 9° a 11° contarán con el acompañamiento de actividades dirigidas al fortalecimiento de su proyecto de vida, así como diversidad de capacitaciones y talleres brindados por profesionales de diferentes entidades.



5. ACTIVIDADES

Como se ha venido mencionando a lo largo del proyecto, durante el año escolar se pretende continuar con el acompañamiento constante a los estudiantes en los aspectos relacionados con el proyecto de vida, la orientación vocacional, la toma de decisiones, el fortalecimiento personal, conocimiento de fortalezas, talentos e intereses. Estas temáticas tratadas según la edad y el grado escolar que cursa cada estudiante y con la ayuda y acompañamiento de docentes, orientadora y familia.

A continuación, se especifican actividades por cada modalidad

PRIMARIA	Cartillas proyecto de vida	Se entrega la cartilla a cada uno de los estudiantes de primaria, la docente de aula es quien lidera la realización de las fichas, estableciendo su tiempo e intensidad.
SECUNDARIA	Libro "Sangre de campeón"	Se transversaliza la actividad con el proyecto mil maneras de leer, en donde los estudiantes de los grados 6°, 7° y 8° leen el libro y aproximadamente en octubre se realiza un encuentro socializando los aprendizajes y profundizando en algunas temáticas importantes.
MEDIA	Orientación vocacional (Colombia Aprende)	Por medio de actividades varias a lo largo del año escolar se busca consolidar con los estudiantes de los grados 9°, 10° y 11° su proyecto de vida con ejercicios concretos brindados por la plataforma de Colombia Aprende y en el segundo semestre con la ayuda de ponentes invitados dar a conocer las ofertas académicas de algunas universidades o entidades académicas.