

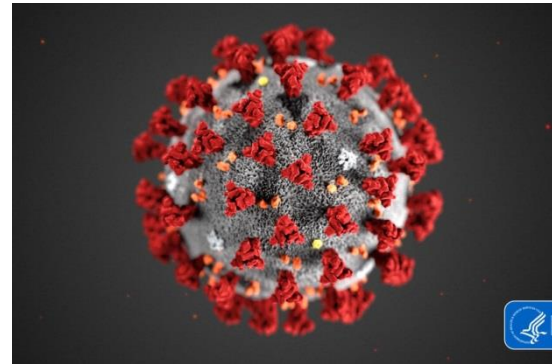


Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Orientación escolar. Guía 01
Cursos octavo y noveno.

Hasta hace tres semanas compartíamos con nuestros amigos y amigas; independientes para ir a donde deseáramos; expresábamos el afecto a las personas que amamos, fuera a nuestros padres, familiares, amigos, novia(o). Hoy atravesamos una situación que nunca imaginamos que pudiera ocurrir; solo se veía en películas; o cuando se refería a alguna noticia del conflicto armado de nuestro país o de otro lugar del mundo, o tal vez en algún tipo de catástrofe natural.



Desagradables, y defínalas de acuerdo a su experiencia.

Esas emociones conducen a los sentimientos (es un estado afectivo que se genera a partir de una emoción, sin embargo se produce de manera más consciente ya que las personas podemos elegir mantener ese estado de ánimo por un periodo largo de tiempo a diferencia de la emoción que tiene una corta duración).

En nuestra cotidianidad deberías expresarle a las personas que nos rodean lo que sentimos hacia ellos, sea agradable o desagradable, ya que esto favorece y mejora nuestra salud mental.

Enumera en orden de importancia para ti, las personas más importantes con las que interactuabas, escribe al frente el parentesco. Ej.: paquita (hermana menor).

	Nombre	parentesco
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

La importancia que le damos a las personas en lo afectivo, provocan emociones; por favor mencione las emociones que le producen diferentes personas, sean agradables o



Por favor escriba emociones que producen sentimientos agradables; y de su definición; puede apoyarse en la opinión de sus padres; pero escriba su concepto personal.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Emoción	sentimiento	Definición personal

Es muy importante decirle (expresar) a las personas lo que sentimos y lo importante que son en nuestras vidas.

Personas a las cuales les he expresado que son importantes en vida.

Persona	Frase con la que demostré lo importante que es para mí.

Pero en ocasiones no reconocemos u olvidamos decirles a esas personas que están a nuestro lado, lo importante que es en nuestras vidas.

Elabora un listado de estas personas, y enfrente escribe una frase en donde le manifiestes lo importante que él/ella es para ti.

Persona	Frase en la que dices cuan importante es para usted.

Quando termine la cuarentena hay una tarea, expresarle a las personas de la lista cuanto las extrañaste, incluye a los profes; y si se puede un abrazo. (Claro que se va a poder).



¿Alguna vez pasó por su cabeza vivir esta experiencia? Creo que a ti, como tampoco a mí; pero la estamos viviendo.

¿Qué pensaste cuando el Colegio informo que no regresarías a estudiar por cuenta del simulacro de cuarentena?

Describe esa emoción:

Que sentiste cuando el Presidente de la República decreto la cuarentena

Que piensas al respecto de esta situación:

Con que personas estas pasando la cuarentena.

Nombre	Parentesco.

Describe brevemente las actividades que realizas en compañía de las personas con las que vives.

Cuáles son las medidas de cuidado que practican.

Que sientes hoy:



Bogotá, Distrito Capital
Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

El Anillo del Rey. (Para reflexionar)

Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los **sabios** de su corte y les dijo:

"He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, **algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación total.** Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo". Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero **¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil.** Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que ajustara a los deseos del poderoso rey.

El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

"No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje"

"¿Cómo lo sabes preguntó el rey?"

"Durante mi larga vida en Palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañe hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje".

En ese momento el anciano **escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje.** Lo dobló y se lo entregó al rey.

"Pero no lo leas", dijo. "Mantenlo guardado en el anillo. **Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación**".

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía **"ESTO TAMBIEN PASARÁ"**.

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él, un gran silencio.

Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile...y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

"Apreciado rey, **ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo**"

"¿Qué quieres decir?", preguntó el rey. "Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo".



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



“Escucha”, dijo el anciano. **“Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero”.**

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje... **“ESTO TAMBIEN PASARÁ”**

Y, nuevamente sintió **la misma paz, el mismo silencio**, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. **Lo malo era tan transitorio como lo bueno.**

Entonces el anciano le dijo:

“Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.”

Ahora tenga en cuenta.

Respetemos nuestros espacios, por mínimos que sean.

Colaboremos en las actividades de nuestro hogar.

Realizar las actividades académicas.

Recordemos algunos de los ejercicios de Educación física.

Compartir actividades como escuchar música.

Tomemos un espacio para conocer los intereses de mis padres y hermanos, como también dejemos ver nuestros intereses.

Agradecidos por las personas que tenemos a nuestro lado.

Mis estudiantes recuerden: **“Son inteligentes, importantes, y personas muy valiosas”.**

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS (COVID-19)

Situación mundial a 17 de marzo de 2020
La información es cambiante y se actualiza cada 24 horas*

Número de casos confirmados	Número de muertos	Países con casos confirmados
173.344	7.019	152

Casos confirmados en Colombia: 65

Consejos para quedarte en casa:

- Evita mirar, leer o escuchar noticias que te causen ansiedad o angustia.
- Busca actualizaciones de información SOLO en fuentes autorizadas sanitarias locales.
- Busca la información 2 veces por día en momentos específicos (iniciando la mañana y en la tarde).
- Mantén tus rutinas de cuidado personal en higiene, sueño y alimentación.
- Para limpiar superficies, utiliza guantes, detergente y agua.
- Cuando uses desinfectante sigue las instrucciones del producto.

¡El autocuidado es necesario para cuidar a otros!

Recomendaciones para personas en aislamiento

PARA ADULTOS MAYORES

- Siempre deben tener un cuidador que los acompañe y les explique la situación con palabras sencillas.
- Los que padecen deterioro cognitivo o demencia pueden sentirse más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote. Siempre deben estar acompañados.
- Mantener las rutinas diarias personales de sueño, higiene y alimentación.
- Tener conversaciones esperanzadoras (guardando las especificaciones de distancia social) sobre casos de recuperación exitosos y restablecimiento del bienestar de la mayoría de la población afectada por el COVID-19.
- Evitar el consumo de alcohol, drogas y tabaco.
- Promover las actividades espirituales que practique la persona.
- Tomar sol cada vez que sea posible, durante el día.

* <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>, Marzo 17, hora 9:00 a.m.

Muy pronto nos veremos así.



Para entregar tu trabajo puedes hacerlo.
 Jornada mañana Orientador German Quinche. E-mail gequincheh@educacionbogota.edu.co
 Jornada tarde; Orientador Gilmer Parra, en edmodo clase orientación 805 código Sfsbbp; orientación 806 código 2brsad; orientación 905 código dnt65g.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Orientación escolar. Guía
02

Cursos octavo y noveno.

“la paciencia es la madre de todas recompensas, y es que ella junto con el esfuerzo y la perseverancia son las tres claves del éxito, jamás las abandones, nunca dejes de ser fuerte, o quizás la vida te haya vencido”

Ahora hay consciencia sobre las emociones y sentimientos que nos produce una situación como la que atravesamos sobre las emociones y sentimientos que te produce la cuarentena.

Como observaron existen emociones agradables y desagradables; y de acuerdo a esas sensaciones, pensamos, decimos y actuamos.

En la siguiente figura marque la emoción y sentimiento que más ha sentido en este tiempo.



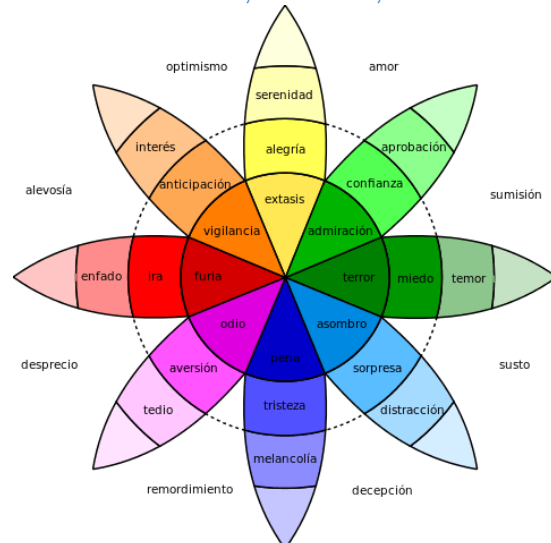
Dale un nombre de y describe las sensaciones que sientes, los pensamientos, y que deseas hacer. Puedes usar el siguiente cuadro.

Nombre	Que sientes	Que pienso	Que deseo hacer

¿Reaccionaste de alguna manera violenta (lenguaje, acciones?; describe la situación:



Después de reaccionar, reflexionamos y tenemos frustración, desilusión, etc.





Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Como crees que se sintió la otra personas, y la personas que estaban con ustedes.

Describe lo _____

Siempre hay otras formas de decir las cosas y expresar lo que se siente, de una manera nadie salga lastimado o termine en un conflicto. Ya que de no encontrar alternativas, la relación entre estas personas va terminar de alguna manera en violencia.

Recuerda que debes ser precavido con el COVID-19: Lávate las manos.



1.-Palma contra palma



2.-Palma contra dorso



3.-Palmas dedo entrelazados



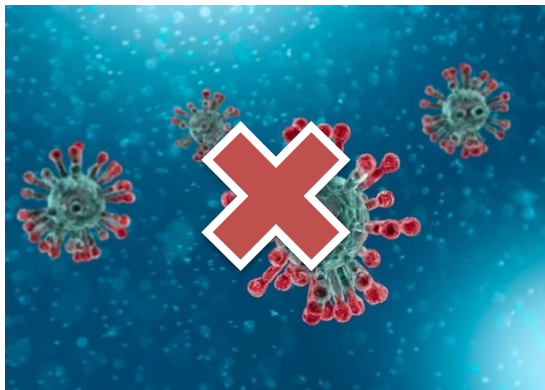
4.-Dorso contra palma



5.-Rotación del pulgar



6.-Puntas de los dedos



Si aprende a expresar emociones y sentimientos; puede mejorar las relaciones interpersonales:

1. **identifica la emoción y la sensación.**

Pregúntate:

¿Qué estoy sintiendo? : _____

¿qué síntomas físicos tengo?

Cuál es la causa?

2. **aprende a reconocer tus sentimientos.**

Debes hacer una lista con todas esas emociones y que es lo que físicamente te delata de ellas.

3. **presta atención a las reacciones de tu cuerpo.**

4. **presta más atención a tú respuesta que a la situación.** El verdadero problema radica en tu respuesta emocional.



5. **intenta ponerte en el lugar del otro.** Ponerte en el lugar del otro te ayudará a entender mejor la emoción que quieres comunicar, de modo que le estarás ayudando a que te comprenda

6. **intenta ser honesto con lo que sientes y con lo que haces.**

7. **expresa tus emociones adecuada y proporcionalmente.**



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



8. elige la mejor oportunidad para expresarte. Examina la situación, a las personas a tu alrededor y a ti mismo y decide cuándo será el momento más conveniente.



Ahora puedes practicar desarrollando este cuadro.

Identificar.	
Reconocer.	
Reacciones del cuerpo.	
Respuesta emocional.	
Ponerte en el lugar del otro.	
Ser honesto	
Expresar emociones.	
Elige la oportunidad.	

Aprender a expresar asertivamente tus emociones te conectará no solo con los demás, sino también contigo mismo. Te servirá para regularlas, reducir su impacto negativo y crear empatía con las personas que te rodean. Prueba con estas diez claves psicológicas, y comprueba por ti mismo el cambio que puede suponer en tu vida

La Furia y la Tristeza

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas... Había una vez... un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia. Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque. La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida -sin saber porqué- se banco rápidamente y más rápidamente aun, salió del agua...

Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró... Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza... Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la



Bogotá, Distrito Capital
Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



tristeza terminó su banco y sin ningún apuro (o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es solo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza. (Del libro de Jorge Bucay: "Cuentos Para pensar" – Pagina web de Jorge Bucay – <http://www.bucay.com>)

Reflexiona y realiza un ensayo de la anterior lectura.

Para entregar tu trabajo puedes hacerlo.

Jornada mañana. Orientador German Quinche. E-mail gequincheh@educacionbogota.edu.co

Jornada tarde; Orientador Gilmer Parra, en edmodo clase orientación 805 código Sfsbbp; orientación 806 código 2brsad; orientación 905 código dnt65g.

Recuerden: "esto también pasara"

Muy pronto nos veremos así.



Mis estudiantes recuerden: "Son inteligentes, importantes, y personas muy valiosas".



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Orientación escolar. Guía
 03

Cursos octavo y noveno.

Valores-

“No era más que un zorro semejante a cien mil otros. Pero yo le hice mi amigo y ahora es único en el mundo.” Antoine de Saint-Exupéry (El Principito)



Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. No los comprendemos como un rasgo únicamente individual, sino todo lo contrario: un valor resulta tan útil y beneficioso para nosotros como para el resto de nuestros semejantes, y existe en cualquier sociedad sin importar el país, la cultura o la religión. En otras palabras, son aquellos aspectos de nuestra educación que consideramos buenos y honestos para nosotros y los que nos rodean, como la empatía, el respeto, la solidaridad o el optimismo.

Del mismo modo, las características propias de estos valores y su importancia pueden variar dependiendo del contexto, pero **todos comparten cuatro puntos clave:** su **importancia** varía en la vida de la persona a lo largo de la misma, pueden cambiar según la **experiencia**, mantienen una **jerarquía** (hay personas que consideran que el respeto está por encima de la

generosidad, y viceversa) y suponen una **satisfacción** al practicarlos y vivir conforme a nuestras creencias.

Los valores humanos de cada persona son aquellos que nos guían a lo largo de todas nuestras acciones y decisiones, e incluso en nuestra lista de prioridades vitales, y, **colectivamente, nos ayudan a avanzar como sociedad.**

MAPA DE VALORES



Aunque estos valores van cambiando de acuerdo a las edades ya que la prioridad de los valores cuando los individuos son pequeños es la de complacer a sus padres, luego va cambiando en la juventud que se orienta hacia las relaciones interpersonales y finalmente cuando una persona es adulta termina siendo una expresión del todo que se refleja en su personalidad marcada por la influencia familiar, la escuela, las instituciones y la sociedad en general.

¿Qué son los valores?

Los valores son aptitudes o cualidades individuales que definen la conducta de un individuo en la sociedad. Dichos valores derivan de los principios éticos universales, de allí que su objetivo sea guiar a los individuos a obrar correctamente, de forma individual y colectiva. Los valores pueden ser



Bogotá, Distrito Capital
Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Morales

Se refiere a aquellas prácticas comunes en el hacer social. Se transmiten de una generación a otra y pueden cambiar según el entorno.

Éticos

Son guías o pautas sociales para regular el comportamiento social de manera general. La responsabilidad y la solidaridad son ejemplos de valores éticos.

Religiosos

Son las pautas dictadas por una religión en cuanto a lo que es correcto e incorrecto según su tradición.

Cívicos

Son aquellos valores que regulan el comportamiento ciudadano, como el respeto a los símbolos o tradiciones de un país y sus leyes.

Personales

Son las cualidades que cada individuo decide cultivar y poner práctica en función de lo que considera correcto para sí y para los otros. Son un compendio de los valores éticos, morales, familiares, religiosos y cívicos.



¿Qué son los principios?

Son un sistema de normas o leyes que deben ser cumplidas para que una sociedad funcione adecuadamente. Son universales, por lo tanto aplican a todos los individuos y son necesarios para obrar de manera correcta.

Lo esperado es que todas las personas conozcan y pongan en práctica principios éticos básicos para hacer que la convivencia social se lleve a cabo en armonía, buscando

la superación personal pero nunca en detrimento de los otros.

Además, los principios existen independientemente de que el individuo tenga conocimiento de ellos o los ponga en práctica. Los principios son la guía que determina aquello que es correcto de lo que es incorrecto, por tanto, son la base de los valores humanos. Son.

Principio de vida

Se refiere al derecho a la vida como soporte a los demás principios, por lo que se debería privilegiar siempre todo aquello que favorezca la vida tanto en un ámbito personal como colectivo.

Principio de libertad

Este principio proclama la libertad del ser humano desde el momento de nacer, por lo que cualquier medida que le impide ser libre está violando este principio.

Principio de humanidad

El ser humano es la medida de todas las cosas y por tanto, su vida y dignidad deben ser preservadas y respetadas.

Principio del bien

Hacer el bien, entendido como aquello que se considera correcto para el bien común, y evitando toda conducta que contraríe este principio.

Principio de igualdad

Todos los seres humanos son iguales ante la ley, sin distinción de raza, género, nacionalidad, condición social o cualquier otra característica.

Principio de moralidad

Se refiere a todas las normas que se han de seguir para procurar la estabilidad y la convivencia social ejerciendo los deberes y derechos establecidos para tal fin.

El búho y la torcaza.

Cuenta la fábula que una torcaza y un búho se hicieron muy amigos, se veían a menudo y se ayudaban entre sí. Cierta día, la torcaza



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

se sorprendió cuando el búho vino a despedirse antes de partir a un lugar lejano. Amigo, ¿Por qué te vas así de improviso? Porque los demás se burlan de mi graznido, me ridiculizan y todo el tiempo se burlan de mí. Ya no lo soporto más. Amigo, perdóname que te diga algo: respeto tu decisión, pero lo que vas a hacer no tiene sentido y te voy a explicar porque: ¿Acaso en otras partes no vas a encontrar quienes se burlen de ti? El hecho es que no puedes cambiar tu graznido. ¿Qué sentido tiene, entonces, que te mudes? El problema no está en los demás sino en tu reacción. En lugar de estar pendiente de los que te rechazan, valórate; cumple tu misión y aprecia a los que te quieren como yo. La falla no está en tu graznido sino en tu interior y tu actitud. Después de estas palabras, el búho dio las gracias a la torcaza, se quedó a su lado y decidió aceptarse y ser feliz.

Actividad.

Lea cuidadosamente la fábula el búho y la torcaza. Analiza la relación que existía entre el búho y la torcaza, describa las características físicas, de comportamiento, de pensar de esos dos personajes.

En que se asemejan y en que se diferencian.

Cuál cree usted que fue la razón para formar ese vínculo entre el búho y la torcaza.

Existe alguna situación de conflicto en los personajes, si o no; descríbala.

Describe los sentimientos del búho, frente al comportamiento de los demás.

La decisión de búho fue acertada. Si o no, porqué.

Cual fue la reacción de la torcaza, que sintió por lo que le sucedía a su amigo. Describa esos sentimientos.

Después del consejo que dio la torcaza, como se sintió el búho.

Qué es el respeto.

Consiste en apreciar el valor que, por el hecho de ser personas, tenemos todos los seres humanos sin importar que tan pobres, ricos, mayores o jóvenes seamos... El verdadero respeto acepta la diferencia y la diversidad (color, raza, idioma, creencias...). El valor del respeto se ejerce cuando mostramos aprecio y cuidado por algo o alguien. Puede estar dirigido hacia los derechos y la dignidad de las demás personas, hacia los de nosotros mismos y también hacia el entorno natural, incluyendo las plantas y los animales. Por eso si fuéramos más respetuosos la convivencia sería más sencilla: existirían menos conflictos y hasta el entorno se encontraría en mejor estado.

De acuerdo al concepto de respeto y al analizar la fábula del búho y la torcaza; en algún momento de su permanencia en el Colegio, ha presenciado conductas similares.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Cuál es la razón de esas conductas.

Completa el siguiente cuadro.

Momento	Se observa irrespeto cuando	Se observa respeto cuando
Salón		
Familia		
Izada de bandera		
Naturaleza		
Animales		
Descanso		

Como se siente ante las situaciones de irrespeto.

Desde su forma de pensar, cuales seria la manera de intervenir el comportamiento de estas personas.

es importante fomentar el **respeto** en nuestra comunidad y en nuestra manera de interactuar.

Estos son algunas recomendaciones para promover el respeto.

Reconocer que cada uno de los demás tiene valor por sí mismo.

Inculcar a los adolescentes que se trata de una cualidad moral que tiene reciprocidad: respeto entonces me respetan.

Escucha a las personas.

Valora las opiniones de las personas así no estés de acuerdo.

Emplea el dialogo, no impongas tus ideas u opiniones.

No grites.

No te rías de los demás.

Valora las diferencias, todas las personas son importantes sin importar su origen, su cultura, su sexo, su religión, su orientación sexual, etc.

Mis estudiantes recuerden: *“Son inteligentes, son importantes, y personas muy valiosas”.* Adelante.

Muy pronto vamos a regresar al Colegio.



Para entregar tu trabajo puedes hacerlo.

Jornada mañana. Orientador German Quinche. E-mail gequincheh@educacionbogota.edu.co

Jornada tarde; Orientador Gilmer Parra, en edmodo clase orientación 805 código Sfsbbp; orientación 806 codigo 2brsad; orientación 905 código dnt65g.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Orientación escolar. Guía
 04

Cursos octavo y noveno.



Los hombres ya no tienen tiempo para conocer nada; compran las cosas ya hechas a los comerciantes; pero como no existe ningún comerciante de amigos, los hombres ya no tienen amigos. “Antoine de Saint-Exupéry”, el principito.

Se cuenta de dos hermanos que habían heredado un campo de sus padres y ambos habían construido sus casas allí, distantes unos doscientos metros.

El hermano mayor, Juan, era soltero y estaba muy feliz con su trabajo en el campo y los diversos hobbies que tenía. **El hermano menor**, Pablo, estaba casado y tenía dos hijos y un hija; también vivía muy feliz con su mujer y su trabajo. Los dos se dedicaban a la siembra, pero para no tener inconvenientes de ningún tipo habían separado el campo en dos parcelas iguales y también guardaban el fruto de la cosecha en graneros separados. Sin embargo, una noche, Juan pensó que la situación era injusta. Se dijo que él era soltero y no necesitaba tanto como su hermano que tenía **mujer e hijos** que mantener. Entonces decidió ir a su granero, llenar una bolsa grande, cargarla en sus hombros y llevarla, en el silencio de la noche hasta el granero de Pablo.

Casi al mismo tiempo, Pablo también pensó que la situación era injusta. Se dijo que él era casado y que tenía **hijos** que iban a cuidar de él en su vejez. Sin embargo su hermano Juan, por ser soltero, necesitaba contar con más recursos. Entonces decidió ir a su granero, llenar una bolsa grande, cargarla en sus hombros y llevarla, en el silencio de la noche hasta el granero de Juan.

Así fue que, cada noche, protegidos por el silencio y la oscuridad, los dos llevaban una bolsa grande de granos hasta **el depósito de su hermano**.

Claro que, al hacer ambos lo mismo la cantidad de granos permanecía invariable sin que ellos lo percibieran. Esto fue así durante mucho, muchísimo tiempo, hasta que una noche coincidieron sus horarios y se encontraron cargando la bolsa en la mitad del trayecto.

No hizo falta que se dijeran **ni una sola palabra**. Juan y Pablo se dieron cuenta de inmediato lo que estaba haciendo su hermano. Dejaron caer la bolsa a un costado del camino y se dieron un fuerte y casi diría interminable abrazo.



De acuerdo a la experiencia, cual valor se puede extraer de la lectura. _____

Que sentimientos se dan entre los hermanos



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Fraternidad es un término derivado del latín *frater*, que significa hermano. Por esta razón, fraternidad significa **parentesco entre hermanos** o **hermandad**. La fraternidad universal designa la **buena relación** entre los hombres, en donde se desarrollan los sentimientos de afecto propios de los hermanos de sangre, unión y buena correspondencia.



La fraternidad es el lazo de unión entre los hombres basada en el **respeto** a la dignidad de la persona humana, en la **igualdad de derechos** de todos los seres humanos y en la **solidaridad** por de unos por los otros.

La **fraternidad es un valor** que no se resume solo a los hombres sino un valor universal y transversal a todos los seres humanos de considerarnos todos hermanos. De esta manera el valor de la fraternidad nos lleva a ser solidarios, respetuosos y empáticos unos con los otros.

La solidaridad es **uno de los valores humanos tradicionales**, emparentado con la compasión y con la generosidad, y que tiene que ver con los ánimos de cooperar y brindar apoyo a una persona necesitada en su mayor momento de vulnerabilidad, sobre todo si ello implica hacer a un lado las necesidades, opiniones o prejuicios personales.

Cuales elementos considera usted que forman la “fraternidad”. Explíquelos.

Cuáles son las características de la solidaridad.

“El sabio no atesora. Cuanto más ayuda a los demás, más se beneficia. Cuanto más da a los demás, más obtiene para él.” / **Lao Tse.**

“Tras la conducta de cada uno depende el destino de todos.” / **Alejandro Magno**

EL TORITO CHISPA BRAVA

Ricardo estaba llorando en el patio. Algunos de sus compañeros se habían estado metiendo con él, lo molestaban, le pegaban y le decían palabras que lo hacían sentir mal; esta actitud era frecuente, y no había nada que le molestara más. Pero por mucho que les dijera, no dejaban de hacerlo.

Un joven mayor que Ricardo, que lo había visto todo, se acercó y le dijo:

- Si quieres que no te vuelva a ocurrir eso, tendrás que llegar a ser como El torito Chispa Brava. ¿Te cuento su historia?

-¡Sí!

- Chispa Brava era un toro que una vez pudo ver televisión desde el prado. Pasaban en ella



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

una corrida de toros, y al ver cuál iba a ser su final, se dedicó el resto de su vida a prepararse para aquel día, el de su corrida...Y no tardó en llegar.

Cuando salió a la plaza, recibió un primer puyazo en el lomo. Era muy doloroso, y sintió cómo su sangre de toro le pedía a gritos venganza. Pero él sabía lo que tenía que hacer, y se quedó inmóvil. Pronto apareció el torero provocándole con su capote al viento y su traje rojo. Volvió a sentir las mismas ganas de clavarle los cuernos bien adentro, pero nuevamente, tragó saliva y siguió quieto. No importó que siguieran tratando de animar al torito con puyas, banderillas y muletas: siguió tan quieto, que al cabo de un rato, toda la plaza estaba silbando y abucheando, hasta que decidieron cambiar de toro, porque resultó el toro más aburrido que se recuerda. Así que Chispa Brava fue devuelto a su prado para seguir viviendo tranquilamente. Y nunca más trataron de torearle, porque todos sabían que claramente no servía para las corridas.

- ¿Y eso que tiene que ver conmigo? - preguntó Ricardo.

- Pues todo. A Chispa Brava le llevaron a una plaza de toros porque querían divertirse a su costa. Cuanto más hubiera respondido al capote y las banderillas, más se habrían divertido, y no habrían parado hasta terminar la corrida. A ti te pasa lo mismo con esos que te molestan. Se divierten a tu costa porque ven lo mucho que te enfadas, y eso les hace una gran gracia. Pero si hicieras como Chispa Brava, y no respondieras, se aburrirían y se irían a hacer algo que les resultase más divertido o productivo.

Ricardo no terminaba en creérselo. Pero en los días siguientes trató de hacer caso a aquel joven mayor. Las primeras veces le costó mucho hacerse el indiferente ya que se reían de él; lo molestaban e incomodaban, pero no fueron muchas, porque todo resultó como había dicho el joven, y en unos pocos días, quienes lo molestaban habían encontrado

otras cosas que hacer que meterse con Ricardo. (por Pedro Pablo Sacristán)

Qué nombre le pondrías a la situación que padecía Ricardo. _____
Como pensaba reaccionar Ricardo.

Estás de acuerdo con esa posible manera de reaccionar. Si o no. Explica la respuesta.

Esta situación se presenta el Colegio; cuales serian las emociones de estudiante al cual ofenden y la emociones de quienes ofenden.

Estarías dispuesto(a) a intervenir si o no; explica tú decisión.

El buen trato.

Hablamos de buen trato como una forma de vida, como “una forma de convivencia que facilita el desarrollo pleno de las personas.” "Hacemos referencia a esa manera de tratarnos que considera que todos y todas somos personas valiosas, diferentes, con derechos que merecen **ser respetados**".

Tratarnos bien, no es tan fácil. El buen trato no surgirá de manera espontánea, implica tomar una decisión clave en nuestras vidas

Considera que en el Colegio se practica el “El buen trato” entre los miembros de la comunidad educativa. Explique su respuesta.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Los estudiantes practican los valores y principios institucionales. Si o No. Explique.

Jornada mañana. Orientador German Quinche. E-mail gequincheh@educacionbogota.edu.co

Jornada tarde; Orientador Gilmer Parra, en edmodo clase orientación 805 código Sfsbbp; orientación 806 código 2brsad; orientación 905 código dnt65g.

Qué opinas del comportamiento de las personas al inicio de la cuarentena hasta la fecha.

Se practicaron la fraternidad, el respeto la solidaridad y el buen trato. Explica la respuesta.

De acuerdo a tu respuesta como se deben fortalecer los valores y principios institucionales.

Mis estudiantes recuerden: *“Son inteligentes, son importantes, y personas muy valiosas”. Adelante.*

Muy pronto vamos a regresar al Colegio.



Para entregar tu trabajo puedes hacerlo.



Bogotá, Distrito Capital
Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Orientación escolar. Guía
05

Cursos octavo y noveno.



Todas las personas mayores fueron al principio niños, aunque pocas de ellas lo recuerdan.

“Antoine de Saint-Exupéry”, el principito.

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.

Características:

- No es innata
- Se desarrolla a lo largo de la vida
- Podemos modificarla
- Está influenciada por el contexto

Componentes.

Cognitivo: La descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias, etc. sobre sí mismo.

"Lo que pienso"

Afectivo: "Lo que siento". Es el resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos. Supone un juicio de

valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.

Conductual: "Lo que hago". Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos.

Áreas:

Autoconcepto laboral: Abarca la concepción de uno mismo como trabajador, formado a partir de todas sus experiencias, éxitos, fracasos, etc.

Autoconcepto social: incluye sentimientos de uno mismo en cuanto a la amistad, y es consecuencia de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas y de la adaptación y aceptación social.

Autoconcepto personal y emocional: el equilibrio emocional, la aceptación de sí mismo y la seguridad y confianza en sus posibilidades.

Autoconcepto familiar: sentimientos como miembro de la familia.

Autoconcepto global: es la valoración general de uno mismo y se basa en la evaluación de todas las áreas.

Esa valoración que hacemos del propio comportamiento hace referencia a:

1. Las competencias de nuestro comportamiento, es decir, que uno perciba que sabe hacer las cosas.
2. Nuestra competencia y control sobre el medio para obtener buenos resultados.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

3. La aceptación, afecto, cambios, éxito social. Que producimos cuando realizamos una tarea, nos relacionamos con los demás...
4. En la familia, en el trabajo, en las relaciones, en las actividades...
5. Si tenemos una buena autoestima nos sentiremos capaces, valiosos y con confianza.

Muchas veces, evitaremos el reto que supone cumplir determinados objetivos porque nos sentiremos demasiado inseguros y ansioso, otras veces nos castigaremos por no cumplir el deber o ni siquiera intentarlo por considerar que nuestra vida es insípida, que no hay nada importante en ella. Respondemos de una manera más o menos estable ante determinadas situaciones con el fin de satisfacer una necesidad.



Las normas básicas de nuestra conducta: a veces son inadecuadas o excesivas. Los errores y los fracasos echan por tierra una norma fundamental en nuestra vida y esto no podemos tolerarlo. Ejemplo: “Debería ser perfecto, No puedo equivocarme, Qué pensarán los demás...”

El control que hemos aprendido a ejercer sobre nuestra conducta. Cometer un error supone castigarme con la crítica. Nunca supone reforzar un avance o destacar las cosas positivas: no atendemos a las cosas positivas que tenemos. Ejemplo: “Otra vez me he vuelto a equivocar, soy un negado, no valgo para nada...”

La autoestima está influenciada por:
Creencias y Valores.

¿Por qué son tan poderosos las creencias y valores? ¿Cuál es la naturaleza de las creencias que hace que los hombres estén tan a menudo dispuestos a entregar su comodidad, seguridad e incluso su vida por no sentirse culpables de obrar mal?

Se ha dicho que a lo largo de nuestra historia vital hemos aprendido un conjunto de valores dañinos, irracionales, imposibles de llevar a la práctica. Si generamos expectativas desmesuradas, si nos comparamos continuamente con otros, si nos planteamos las cosas de la vida en términos rígidos y absolutos donde no existen excepciones y matices siempre nos sentiremos frustrados, e insignificantes .

Cuáles son los valores que predominan en casa:

Cuáles son los valores que predominan en el colegio:

Cuáles son los valores que predominan en su entorno social:

Por las normas. Y esta dependen de:
 La cultura
 El grupo social de referencia.
 Las propias ideas.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Las situaciones

Parte de las creencias que hemos adquirido de nuestros padres están cargadas de compromiso, honestidad, generosidad...

Otro grupo de creencias está generado por la necesidad de sentir pertenencia y aprobación de los amigos. Para asegurarse la aceptación de los amigos, uno aprende a vivir de acuerdo con las reglas y creencias que rigen áreas como la forma de relacionarse con el otro sexo. La aprobación de los amigos depende a menudo de sus disposiciones a aceptar las creencias del grupo.

Hay otra tercera fuerza que ayuda a configurar sus creencias. Es la necesidad de bienestar emocional y físico. Se trata de la necesidad de autoestima, la necesidad de protegerse de las emociones dolorosas como el daño o la pérdida...

Un ejemplo. “Es el de una mujer que cree en el compromiso pleno a todas las tareas y odia le menor signo de pereza. Trabaja muchas horas intentando cumplir citas imposibles. Pero su regla de trabajo intenso ésta protegiendo en realidad su frágil autoestima. Su necesidad de considerarse competente y de sentirse útil.

Enumere normas que influyen en la autoestima.

Esa tercera fuerza son los “**Deberías**”; unos ejemplos:

Debería ser el perfecto amante, amigo, padre, cónyuge...

Debería ser capaz de encontrar una rápida solución a cualquier problema.

No debería ser capaz de sentirme dolido.

Siempre debería estar feliz y sereno.

Debería ser totalmente competente.

Debería saber, comprender y preverlo todo.

Siempre debería estar ocupado descansar es perder el tiempo.

Nunca debería sentir emociones como celos, ira, angustia...

Nunca debería de cometer errores.

Debería de proteger a mis hijos de toda pena.

Reflexiona si tienes Algún debería, escríbelo y explícalo:

La Valía.

Se basa en criterios culturales y personales por lo que varía en función del momento histórico, del contexto en que nos encontremos y las características de cada persona. Todos nos hemos sentido valiosos en alguna situación aunque esta haya sido pequeña aunque haga mucho tiempo que se realizó. La baja estima ataca aquello que más valoramos. Si valoramos la inteligencia, la baja estima pondrá en tela de juicio nuestra capacidad intelectual, si apreciamos la belleza no podremos mirarnos al espejo sin ver nuestras imperfecciones...

Sin autoestima los refuerzos que recibimos de los demás pierden fuerza porque no encuentran en nuestro interior “la caja de resonancia”

Es frecuente, que las personas con baja autoestima estén rodeadas de gente que las valora positivamente pero esto no les sirve.

Los Errores (Debería Hacerlo Todo Bien)

Error: Es el requisito indispensable para el aprendizaje. Mediante el error conseguimos aprender las cosas nuevas, generalmente cuando uno realiza una tarea por primera vez es muy difícil que salga bien. Es la siguiente vez o tras repetirlo muchas veces, dependiendo de la tarea y de muchos factores más, cuando se logra aprender a realizarla.



Bogotá, Distrito Capital
Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Existen personas con normas excesivamente rígidas, que les lleva a tener ciertos temores y estos a cometer errores.

La crítica excesiva nos enseña a temer los errores, llevándonos a tener las siguientes posibilidades:

1. El hiperperfeccionismo nos lleva a:

Abandonar áreas de la vida importantes. Se centran sólo en el trabajo o sólo en la pareja....

A estar en continuo estado de frustración e insatisfacción, pudiéndoles llevar a un estado de ansiedad y ciertos problemas de salud.

2. La Evitación nos llevará:

A intentar conseguir los objetivos por la ansiedad e inseguridad que producen las altas expectativas y el miedo al fracaso.

Entrar en un círculo de la inactividad.

El Hipercontrol nos llevará:

A mantener un estado constante de alerta para evitar los errores, lo cual produce ansiedad y falta de espontaneidad y no disfrutar de las situaciones porque, realmente, están pendientes de otra cosa

Sentirse bien con uno mismo no es algo que hacemos después de corregir todos los errores sino algo que hacemos a pesar de los errores.

La perfección que aplicamos en diversos aspectos de nuestra vida, convierte los errores en Pecados en lugar de avisos, para poder identificar estos, como un advertencia para poderlo realizar de forma más efectiva. Se lo utilizamos adecuadamente es una norma de discriminar que existe un simple error que debemos de realizar de manera diferente, para cuando se vuelva a presentar la situación de nuevo.

Es por lo que el Autoconcepto no se consolida para siempre se cambia en las diferentes etapas de la vida de una persona.

Mis estudiantes recuerden: *“Son inteligentes, son importantes, y personas muy valiosas”.*
Adelante.

Muy pronto vamos a regresar al Colegio.



Para entregar tu trabajo puedes hacerlo.

Jornada mañana. Orientador German Quinche.
E-mail gequincheh@educacionbogota.edu.co

Jornada tarde; Orientador Gilmer Parra, en edmodo clase orientación 805 código Sfsbbp; orientación 806 código 2brsad; orientación 905 código dnt65g.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Orientación escolar. Guía 06

Cursos octavo y noveno.



Me pregunto si las estrellas se iluminan con el fin de que algún día, cada uno pueda encontrar la suya. “Antoine de Saint-Exupéry”, el principito.



La Ventana de Johari es una herramienta útil para el análisis de uno mismo. Fue creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham — las primeras letras de cuyos nombres conforman la palabra Johari. Según estos psicólogos cada uno de nosotros tenemos cuatro áreas: Área libre: Es lo que tanto yo como los demás sabemos de mí, es decir, es la parte de nosotros mismos que los demás también ven. Por ejemplo, tanto los demás como yo podemos estar de acuerdo en que soy callado, o conversador, estudioso, poco estudioso, etc. Área ciega: Es aquello que los demás perciben de nosotros, pero nosotros no. Son algunas de esas características que los otros ven en nosotros pero que nosotros no sabemos que tenemos. Por ejemplo, los demás pueden pensar que somos divertidos y

nosotros creemos que somos aburridos; los demás pueden ver que somos organizados y quizás nosotros no reconocemos esa característica como una característica nuestra. Área secreta: Es lo que nosotros sabemos de nosotros mismos pero que los demás no conocen. Por ejemplo, podemos ser bastante sensibles y aparentar ante los demás que somos muy fuertes; o podemos a veces mentir y los demás pueden creer que somos honestos. Área desconocida: Es lo que ni nosotros ni los demás sabemos de nosotros mismos. De pronto a veces tenemos reacciones que ni nosotros ni los demás comprenden o tenemos comportamientos que no sabemos de dónde salen.

Mi Ventana de Johari.

Para hacer tu propia Ventana de Johari, piensa y responde antes las siguientes preguntas:

¿Cuáles son tus características personales? Puedes guiarte por el listado al final de las preguntas.

¿Cuáles son las características que tu familia y tus amigos piensan que tienes? Puedes preguntarles a dos amigos que tengas cerca y, además, tomar en cuenta las características que tus papás y hermanos siempre dicen de ti.

Lista de características personales

Soy una persona: Cooperativa - Confiable - Activa - Cordial - Firme - Insegura - Amable - Creativa Práctica - Ágil de mente - Cuidadosa - Agresiva - Crítica - Hábil - Amable - Cuidadosa - Honesta Impulsiva -



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Puntual - Educada - Imaginativa - Rápida -
 Cumplidora - Independiente - Razonable -
 Analítica Decidida - Animosa - Justa -
 Laboriosa/Trabajadora - Reflexiva - Atenta -
 Con capacidad de liderazgo Respetuosa -
 Discreta - Lógica - Responsable - Capaz -
 Segura - Eficiente - Tranquila - Colaboradora
 Con buena memoria - Sincera -
 Comunicativa - Emprendedora - Conciliadora
 - Prudente - Concreta Motivadora - No
 problemática - Entusiasta - Constante -
 Estable - Optimista - Tolerante - Constructiva
 Organizada - De trato agradable - Ordenada
 - Sensible - Exigente - Paciente - Sociable -
 Tímida.

Analiza cómo te percibes, pregunta a tus padres, hermanos que creen de lo que escribiste.

Recuerda lo que se dialogó en la guía anterior, que puedes concluir.

NECESIDAD DE APROBACIÓN

Es posible que pierdas el tiempo en algunas ocasiones buscando la aprobación de los demás incluso llegando a convertir en un auténtica necesidad., siendo algo muy importante en tú vida. A todos nos gusta que nos aplaudan y ¿Por qué renunciar a esto? La búsqueda de la aprobación se convierte en un problema cuando se convierte en una necesidad en vez de un deseo.

Si tienes este tipo de necesidad te expones a llevar muchas frustraciones en la vida. Hay que deshacerse de ella si quieres buscar la realización personal.

Es imposible vivir en un mundo sin provocar la desaprobación de la gente, a veces en forma grave.

La necesidad de aprobación se fundamenta en una sola suposición: “No confíes en tí mismo; confirma todo con otra persona primero”

Ahora busca las características que tanto tú como los demás piensan que tienes y escríbelas en el área libre; las que solo tú sabes que tienes en el área secreta y las que los demás creen que tienes y tú no sabías o no las reconoces en ti mismo en el área ciega. Deja el área desconocida en blanco.

Lo que OTROS SABEN de mí	ÁREA LIBRE	ÁREA CIEGA
Lo que OTROS NO SABEN de mí	ÁREA SECRETA	ÁREA DESCONOCIDA

Consideras que tu autoestima es positiva o negativa. Porque.

En este momento.

Pienso de Mi	Siento de Mi



Bogotá, Distrito Capital
Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



¿Qué síntomas me pueden avisar de que tengo la autoestima baja? Algunos de los **síntomas principales** que nos pueden advertir de que nuestra autoestima no está en el mejor momento son los siguientes:

No tengo seguridad en mí mismo
No expreso mis gustos u opiniones por miedo a ser rechazado o por pensar que mis opiniones no tienen el mismo valor que las opiniones de los demás
No me siento merecedor de las cosas buenas de la vida
No me esfuerzo por conseguir lo que quiero ya que de antemano creo que no lo voy a lograr
No me relaciono con los demás como me gustaría ya que pienso que no voy a hacerlo bien y me van a dejar de lado
Necesito la aprobación de los demás con mucha frecuencia
Me dejo pisar con facilidad ya que no me atrevo a imponerme cuando es necesario
Veo al resto de personas como superiores a mí y me gustaría ser como ellos
Temo decir lo que siento ya no tal vez no les guste a los demás lo que digo
Suelo atribuir a causas externas mis logros y a causas internas mis fracasos
Casi nunca estoy contento con lo que hago ya que creo que podría estar mejor
No me siento feliz
Me cuesta acabar lo que empiezo ya que **me desmotivo con mucha facilidad**

La toma de decisiones se convierte en algo muy difícil ya que creo que decida lo que decida va a ser la opción incorrecta así que me dejo llevar por lo que decidan los demás, aunque sea de mi propia vida
Pienso en mis debilidades y casi nunca me paro a pensar en mis fortalezas
Me siento nervioso la mayor parte del día
Me es casi imposible tomar la iniciativa
Me siento evaluado casi constantemente en situaciones sociales
Me siento culpable
Me siento poco atractivo
Envidio la vida de los otros
Siento que no tengo nada que aportar.

Cuanto más POSITIVA sea nuestra autoestima: más preparados estamos para afrontar las adversidades.

Para mejorar la autoestima.

Se realista.

Tenemos que ser realistas tanto con nuestras virtudes como con nuestros defectos. No somos perfectos, pero la intención no es serlo. **El objetivo es ser feliz.** Así que para lograrlo debemos aceptar las cosas que no hacemos tan bien y aprender de ello. Y por supuesto, no restarle importancia a las cosas que sabemos hacer bien, sino valorarlas como se merecen.

Vamos a observar y ser conscientes de lo bueno que tenemos, de lo bueno que somos, de lo bueno que hacemos. ¿Por qué seguir pensando que soy un desastre? ¿A dónde me ha llevado este tipo de razonamiento?

Piensa positivo.

Cambia el no puedo, no soy capaz, por voy a intentarlo, voy a hacerlo cada vez mejor.

Ponte metas realistas

Empieza por metas que puedes cumplir, para luego incrementar su exigencia.

No te compares.

Cada persona es un mundo y tú eres el dueño del tuyo.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Cuanto más POSITIVA sea nuestra autoestima: más preparados estamos para afrontar las adversidades.

Acéptate y perdónate

Escribe una carta en la que describas todo aquello que no te gusta de ti, y todo aquello de lo que te sientes culpable. No te dejes nada. Léela con atención y valora lo que puedes mejorar. Despidete de esa carta y pártela en mil pedazos. A partir de ese momento empieza de cero, con todo lo que has aprendido pero dejando atrás la culpabilidad. Aún **estás a tiempo de hacer borrón y cuenta nueva.**

Trátate con amor y respeto siempre.

Eres lo mejor que te ha pasado, así que demuéstratelo. **Tienes derecho a ser feliz.** Y a hacer feliz a los demás contagiándoles tu optimismo.

Regálate tiempo.

Haz actividades que te hagan feliz. Es la mejor manera de **encontrarse con uno mismo** y desarrollar tus habilidades sin prisa pero sin pausa.

Supera tus lastres.

Hay personas que viven arrastrando mochilas llenas de peso: trabajos que no les satisfacen, relaciones que no les aportan nada, hábitos que no les gustan... Para **superar todos estos lastres**, es preciso tomar cierto control sobre la situación, pensar en positivo y tratar de cambiarlas.

Cada noche antes de acostarte.

...Piensa en las cosas buenas que te ha traído el día, los retos superados, los errores que hemos cometido y cómo podemos mejorar.

Intenta, durante 30 días, poner en práctica estos consejos. Ya verás que cuando finalice el mes te sentirás mejor y muchos de los síntomas que sentías desaparecen. Y recuerda, **hay una única persona capaz de cambiar tu vida, y esa persona, ¡eres tú!**

Mis estudiantes recuerden: *“Son inteligentes, son importantes, y personas muy valiosas”. Adelante.*

Muy pronto vamos a regresar al Colegio.



Para entregar tu trabajo puedes hacerlo.

Jornada mañana. Orientador German Quinche. E-mail gequincheh@educacionbogota.edu.co

Jornada tarde; Orientador Gilmer Parra, en edmodo clase orientación 805 código Sfsbbp; orientación 806 código 2brsad; orientación 905 código dnt65g.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Orientación escolar. Guía 07

Cursos octavo y noveno.



shutterstock.com • 1296972601

No importa la cantidad, sino la calidad de tiempo que pasamos con un amigo. Algunos necesitan días y otros solamente cinco minutos. “Antoine de Saint-Exupéry”, el principito.

Hay términos, como <<agresividad>> Y <<VIOLENCIA>>, que suelen ser usados como sinónimos y no lo son.

La agresividad es una conducta innata que se despliega automáticamente ante determinados estímulos y que así mismo, cesa ante la presencia de inhibidores específicos.

Violencia es agresividad, **sí**, pero agresividad alterada, principalmente, por acción de factores socioculturales que le quitan el carácter automático y la vuelven una conducta intencional y dañina (Sanmartín, 2000; Sanmartín, 2002; Sanmartín, 2006).

Violencia es cualquier conducta intencional que causa o puede causar daño.

Cuáles son las características de la violencia.

Clases de violencia.

Violencia activa y pasiva. Por acción, y también inacción u omisión. Golpear a alguien porque quiero, esto es violencia. Pero también puedo dejar intencionalmente de hacer algo que es necesario para preservar su integridad psíquica o física.

De un ejemplo de la violencia pasiva, explíquelo.

Según el daño causado.

Violencia Física. Es cualquier acción u omisión que causa o puede causar una lesión física.

La violencia emocional. Se trata de cualquier acción u omisión que causa o puede causar un daño psicológico. Suele valerse del lenguaje, tanto verbal como gestual.

Violencia sexual.

Es cualquier comportamiento en que una persona es utilizada para obtener estimulación o gratificación sexual. Es la suma de daños físicos y emocionales.

Violencia económica.

Consiste en la utilización ilegal o no autorizada de los recursos económicos o las propiedades de una persona.

Según el tipo de víctima.

Violencia de género.

El término «género» se refiere al conjunto de Actitudes, creencias, comportamientos y características psicológicas que se asocian diferencialmente a los hombres y a las mujeres (Ezpeleta Ascaso, 2005). Se entiende, entonces, por «identidad de género» la experiencia subjetiva de pertenecer al grupo de los hombres o de las mujeres. Y con «rol de género» se alude al papel social construido a partir de las diferencias sexuales entre hombres y mujeres y que comprende los comportamientos, actitudes y rasgos de personalidad que se



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

designan como masculinos o femeninos en una sociedad, en una determinada cultura y un determinado período histórico (Zucker, 2002; Ezpeleta Ascaso, 2005).

Por violencia de género se debería entender, en consecuencia, la que se perpetra contra alguien porque se considera que se ha separado del papel (no cumple la función) que tradicionalmente le corresponde. Al menos en la teoría, cabría hablar, pues, de violencia de género masculina o femenina. La mayor parte de los movimientos feministas consideran, sin embargo, que, aunque pueda hablarse de «género masculino», en la práctica sólo hay un tipo de violencia conectada con el género: la que sufren las mujeres, porque se considera que no cumplen de modo apropiado la función o rol que se cree que les corresponde.

La violencia de género, en este último sentido, adopta múltiples modalidades: hay violencia de género en la pareja, en la casa, en la escuela, en el lugar de trabajo, en las pantallas.

Que daña o pueda dañar a una persona mayor de 64 años, o cualquier negligencia que la prive de la atención necesaria para su bienestar.

Violencia de acuerdo al escenario en el que ocurre. Solo se mencionaran.

- Violencia en el hogar (violencia doméstica).
- Violencia en la escuela.
- Violencia en el lugar de trabajo.
- Violencia en la cultura.
- Violencia en las calles.
- Violencia en las pantallas.

Realice una narración en donde se de una situación de violencia: en la casa y en el colegio.

Relacione la información de las anteriores guías, y genere una hipótesis sobre las posibles causas de la violencia escolar. Explíquelas.



Violencia contra los niños maltrato infantil.
 La violencia que se perpetra contra la integridad (física, psíquica o sexual) de un niño.

Violencia contra personas mayores
 Se define como cualquier acción intencional

Cuáles cree usted que son las emociones que pueden desencadenar una situación de violencia. Explique su respuesta.

Que emociones, pensamientos tiene el agresor, la persona agredida, y los espectadores si los hay. Explique.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Que consecuencias trae para las personas envueltas en una situación de violencia.

Con los docentes.

Los factores de riesgo para la violencia escolar:

Factores personales: Impulsividad, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima.

Con las directivas del Colegio.

Factores familiares: Historia parental con problemas de conducta, aislamiento social, escasos vínculos afectivos, crianza restrictiva,

alcoholismo en los padres, violencia intrafamiliar, baja educación de los padres.

En el entorno escolar.

Factores escolares: Fracaso escolar, baja motivación para estudiar, desorganización escolar, bajo apego con los profesores.

Conoce el pacto de convivencia del Colegio. Has un resumen.

Factores sociales y culturales: Nivel socioeconómico bajo, altas tasas de violencia y delincuencia, amistades agresivas, clima social sexista, Por el lado puesto también encontramos factores de protección que alejan a los jóvenes de cometer violencia escolar

Crees que ese pacto se cumple. Porque

Factores sociales y culturales: Flexibilidad en los roles de género, igualdad de derechos y oportunidades.

Sabes que es la ley 1620 de 2013.

Explique cuáles son los factores que más influyen en la violencia escolar en el colegio y fuera de este.

Conoces el código de policía.

¿Qué estrategias usaría para prevenir la violencia en el colegio?

Con estudiantes:



Bogotá, Distrito Capital
Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Mis estudiantes recuerden: *“Son inteligentes, son importantes, y personas muy valiosas”.*
Adelante.

Muy pronto vamos a regresar al Colegio.



Para entregar tu trabajo puedes hacerlo.

Jornada mañana. Orientador German Quinche.
E-mail gequincheh@educacionbogota.edu.co

Jornada tarde; Orientador Gilmer Parra, en edmodo clase orientación 805 código Sfsbbp; orientación 806 código 2brsad; orientación 905 código dnt65g.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Orientación escolar. Guía 08

Cursos octavo y noveno.



Para mí no eres todavía más que un muchachito semejante a cien mil muchachitos. Y no te necesito. Y tú tampoco me necesitas. No soy para ti más que un zorro semejante a cien mil zorros. Pero, si me domésticas, tendremos necesidad el uno del otro. Será para mí único en el mundo. Seré para ti único en el mundo... “Antoine de Saint-Exupéry”, el principito. ,,,,

¿Qué es el acoso entre iguales?

La violencia nunca es tolerable. Rechazar cualquier tipo de violencia es la mejor forma de evitar el acoso. Los niños y niñas tienen conflictos y discuten. Los desacuerdos y las peleas por intereses opuestos forman parte de la vida. Están aprendiendo a relacionarse y a solucionar sus diferencias y debemos educarlos para solucionar conflictos sin violencia de ninguna clase. Una discusión, un insulto, un empujón, un grito, una broma desagradable e incluso un puñetazo, de forma aislada, no es acoso sino una agresión; pero la violencia nunca es tolerable y no es un medio válido para solucionar cualquier tipo de conflicto.

El acoso entre iguales es una conducta de hostigamiento, intimidación y persecución física y/o psicológica de uno o varios chicos o chicas contra otro. Se trata de acciones intencionadas, injustificadas y reiteradas.

Para que este tipo de conductas sean calificadas de acoso han de darse tres tipos de características:

1. Intencionalidad por parte del agresor. Su finalidad es la de hacer daño.

2. Repetición de la acción en el tiempo. Un hecho aislado, por muy grave que sea, no puede considerarse acoso escolar.

3. Desequilibrio de poder. Una situación en la que la víctima no puede defenderse por sí misma ya que hay una desigualdad de poder física, psicológica o social.

Esta situación puede darse en forma de:

Agresión o violencia verbal: insultos, descalificaciones, motes ofensivos, desprecios verbales...

Agresión física: empujones, golpes...

Amenazas verbales, intimidaciones, chantajes...

Exclusión social: rechazo manifiesto a la participación en actividades en grupo (tanto en el mundo físico como en la comunicación on line), difusión de rumores e informaciones dañinas...

Acoso sexual físico y verbal: tocamientos, intimidación o coerción de naturaleza sexual, difusión de rumores o cotilleos de naturaleza sexual o relacionada con el comportamiento u orientación sexual, comentarios y verbalizaciones groseras de naturaleza sexual...

Teniendo en cuenta lo anterior, en el Colegio se presentan situaciones de acoso escolar (bullying). Descríbalas.

Cuáles son los roles de las personas que ven involucradas en una situación de bullying. Menciónelas y explique.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



Describe las características de los roles de las personas mencionadas en el punto anterior. Tenga en cuenta.

Comportamiento:

Lenguaje.

¿Qué es el ciberacoso?

Hablamos de ciberacoso (o cyberbullying) cuando detectamos conductas de maltrato y violencia psicológica en el escenario de relaciones interpersonales que se desarrollan utilizando las tecnologías de la información.

Cualquiera de las siguientes conductas puede considerarse como ciberacoso:

- Enviar mensajes dañinos o desagradables.
- Publicar una fotografía sin la autorización de la persona que aparece.
- Apropiarse de información privada de otra persona y difundirla en la Red.
- Hacer comentarios desagradables a fotografías publicadas.
- Crear un perfil falso, usurpando la identidad de otra persona.
- Insultar, despreciar, vejar o amenazar en la Red.
- Injuriar o calumniar en la Red.
- Crear falsos rumores sobre una persona y difundirlos.
- Ridiculizar a algún jugador durante un videojuego on line o expulsarle del mismo.

En este sentido, la violencia entre iguales que se da a través de la TIC cobra una singular dimensión que se caracteriza, entre otras características, por la:

1. Inmediatez de las acciones.
2. Publicidad amplificada.
3. Difusión instantánea.
4. Viralidad e incremento del impacto.



Las consecuencias emocionales y psicológicas

Acoso:

La ofensa, humillación y daño se delimitan al momento en que se produce la acción agresiva y generan sentimientos de dolor y sufrimiento ligados a la situación específica vivida.

Ciberacoso: además de las sufridas en el acoso presencial; pérdida de control de su identidad digital, sentimiento de pérdida de su intimidad y privacidad, sentimiento de humillación incontrolable.

Qué diferencias hay entre acoso y ciberacoso.

Qué estrategias sugiere para prevenir el acoso y el ciberacoso.



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



A quien debe informar en la presunta situación de acoso o ciberacoso.

Otras situaciones de violencia en la red.

Violencia sexual: para la ley 1146 de 2007, se define todo acto o comportamiento de tipo sexual ejercido sobre un niño, niña o adolescente utilizando la fuerza o cualquier forma de coerción física, psicológica o emocional, aprovechando las condiciones de indefensión, de desigualdad y las relaciones de poder existentes entre la víctima y el agresor.

La violencia sexual puede ser de dos tipos: con contacto y sin contacto.

Existe violencia sexual a través de las TIC sí o no. Explique.

Usted ha enviado o compartido fotos a través de las redes sociales.

Ha compartido material con algún tipo de contenido sexual. _____ Por qué lo hizo.

Considera seguro compartir fotos, videos en donde usted es el protagonista _____ Comente.



Sexting: Consiste en el envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y/o videos, aunque podría también ser texto) producidos generalmente por el propio remitente, a otras personas por medio de teléfonos móviles.

Qué motiva a las personas a enviar fotos de su cuerpo desnudo o mínimamente cubierto.



Grooming: Es una serie de conductas y acciones deliberadamente emprendidas por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad, creando una conexión emocional con el mismo, con el fin de disminuir las inhibiciones del niño y poder abusar sexualmente de él. En algunos casos, se puede buscar la introducción del menor al mundo de la prostitución infantil o la producción de material pornográfico.

Sextorsión: Es una forma de explotación sexual en la cual una persona es chantajeada



Bogotá, Distrito Capital
 Secretaría de Educación Localidad 4 San Cristóbal
COLEGIO TÉCNICO JOSÉ FÉLIX RESTREPO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL
FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL



con una imagen o vídeo de sí misma desnuda o realizando actos sexuales, que generalmente ha sido previamente compartida mediante sexting. La víctima es coaccionada para tener relaciones sexuales con alguien, entregar más imágenes eróticas o pornográficas, dinero o alguna otra contrapartida, bajo la amenaza de difundir las imágenes originales si no accede a las exigencias del chantajista.

Muy pronto vamos a regresar al Colegio.



Que harías si tú o uno de tus compañer@s te comenta que está viviendo una situación de acoso, ciberacoso, o de violencia sexual.

Describe las consecuencias de un niñ@, adolescente víctima de acoso, ciberacoso o violencia sexual.

Todas anteriores conductas, pueden estar en la presunción de la comisión de un delito, y acarrearía consecuencias de tipo penal.

Si tiene la posibilidad de leer. Sentencia T – 248 de 2018, Corte Constitucional de Colombia; en donde la corte expresa. **“No vulneración a estudiante, quien fue expulsado definitivamente por difundir fotografías íntimas sin autorización para ello en red social.**

Mis estudiantes recuerden: *“Son inteligentes, son importantes, y personas muy valiosas”. Adelante.*

Para entregar tu trabajo puedes hacerlo.

Jornada mañana. Orientador German Quinche. E-mail gequincheh@educacionbogota.edu.co

Jornada tarde; Orientador Gilmer Parra, en edmodo clase orientación 805 código Sfsbbp; orientación 806 código 2brsad; orientación 905 código dnt65g.