



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 décimo y once.

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.

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.



¿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

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
 02

Cursos décimo y once.

“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.



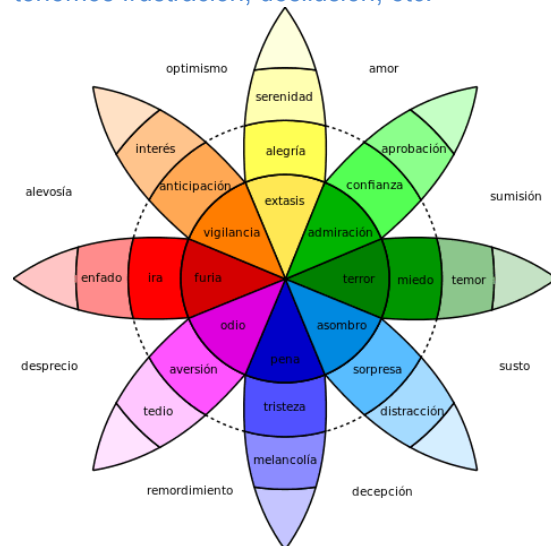
Dale un nombre de y describe las sensaciones que sientes, los pensamientos, y que deseas hacer. Puedes usar el siguiente cuadro.

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.

Describeo _____

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



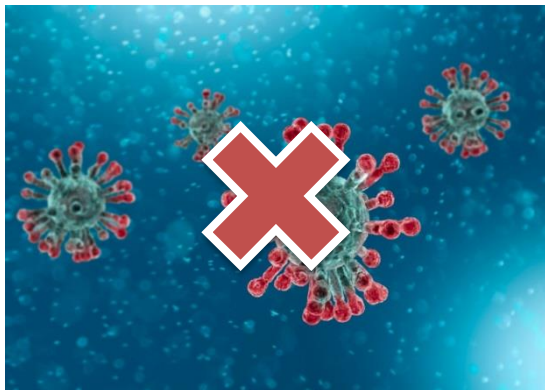
4.-Dorso contra palma



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.

Recuerden: "esto también pasara"

Muy pronto nos veremos así.



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

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
 03

Cursos décimo y once.



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 una 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

Fraternidad es un término derivado del latín *frater*, que significa hermano. Por esta razón, fraternidad significa **parentesco entre**



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



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

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.

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

“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**



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.

Cuáles son las características de la solidaridad.

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 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



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



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

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 en el Colegio; cuales serían las emociones de estudiante al cual ofenden y la emociones de quienes ofenden.

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

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

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



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



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.

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 04

Cursos décimo y once.



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 - Animoso - 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.

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

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 una auténtica necesidad., siendo algo muy importante en tu 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”



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

05

Cursos décimo y once.



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 décimo y once.



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 se ven involucradas en una situación de bullying. Mencionalas 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 expulsarlo 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.



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 decimo y once.

El **proyecto de vida** es un plan trazado, un esquema vital **que** encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona **que** como dueña de su destino decide cómo quiere vivir.

Un **plan de vida** supone la enumeración de los objetivos que una persona quiere lograr a lo largo de su **vida** y una guía que propone cómo alcanzarlos. Este **plan** puede incluir metas personales, profesionales, económicas y espirituales.

En la guía 07, se realizó un ejercicio denominado la venta de Johari; es importante retomar la información suministrada allí.

Dos mentalidades.

Carol Dweck, Ph. D.

Mentalidad Fija. La inteligencia es estática. Genera un deseo parecer inteligente, y por consiguiente en una **tendencia a**.

- Evadir desafíos.
- Rendirse fácilmente ante los obstáculos.
- Ver el esfuerzo como algo infructífero, o peor.
- Ignorar la crítica constructiva.
- Sentirse amenazado por el éxito de otros.
- Puede estancarse y no puede desarrollar sus capacidades.

Por consiguiente una visión determinista del mundo.

Mentalidad de crecimiento. La inteligencia puede desarrollarse.

Genera un deseo de querer aprender y mejorar, y por consiguiente una **tendencia a**:

- Aceptar los desafíos.
- A persistir ante los obstáculos

- Ver el esfuerzo como la ruta a la maestría.
- Aprender de la crítica.
- Aprender e inspirarse en las experiencias de otros.

Como resultado obtienen niveles más altos de logros.

Todo esto da una sensación de libre albedrío

¿Cómo puedo utilizar la mentalidad de crecimiento en mi rendimiento académico?

¿En el aprendizaje de las áreas académicas has pensado que puedes desarrollar cualquier habilidad o has creído que algunas áreas sobrepasan tus habilidades? ¿Por qué?

¿Cuáles son algunos obstáculos que necesitas enfrentar para tener un mejor rendimiento académico?

Enumera dos cosas específicas que puedes hacer para enfrentar cada uno de los obstáculos que has identificado.

¿Piensas que hasta ahora te has esforzado lo suficiente? ¿Por qué?

¿Qué puedes hacer para esforzarte más?



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



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

¿Tiene en cuenta las críticas como una forma de mejorar tus habilidades en cada área?
 ¿Qué habilidades consideras que necesitas mejorar?

¿Qué puedes aprender de tus compañeros o amigos a los que les va muy bien académicamente?

Partes de un proyecto de vida y sus características

La idea principal detrás del mismo es que los cambios, las metas y los objetivos pueden llevarse a cabo en seis ámbitos diferentes, cada uno de ellos con unas características determinadas.

Dentro del modelo de plan de vida de Robert Dilts, los seis niveles son los siguientes: entorno, comportamiento, habilidades, creencias, identidad y espiritualidad. A continuación veremos en qué consiste cada uno de ellos y cómo pueden afectar al proyecto de vida.

1- Entorno

El primer nivel es el del entorno. En él se incluyen todas las condiciones externas que rodean a los comportamientos, incluyendo el lugar pero también otros elementos como el momento o las personas implicadas en lo que hacemos.

El entorno es el factor más sencillo de cambiar cuando queremos alcanzar una meta para nuestro plan de vida, ya que tan solo tenemos que movernos de un lado a otro para modificarlo.

2- Comportamiento

El segundo nivel que hay que tener en cuenta para llevar a cabo nuestro plan de vida es el de nuestros comportamientos. En él se incluyen tanto las acciones que llevamos a cabo de forma proactiva, como las reacciones que tenemos hacia lo que sucede en nuestro entorno. Algunos expertos también incluyen en él los comportamientos que hemos decidido no realizar pero podríamos haber hecho.

Este es el nivel de la escala sobre el que más control tenemos, además de ser el primero que depende por completo de nosotros mismos. Por eso, gran parte de los cambios en nuestra vida y la persecución de nuestras metas empiezan aquí.

3- Habilidades o competencias

Este nivel también es conocido como el del «cómo». En él se incluyen todas las capacidades que ya tenemos, además de aquellas que queremos o tenemos que desarrollar para poder perseguir nuestro plan de vida correctamente.

Una persona que esté operando desde este nivel pensará sobre todo en qué tiene que aprender para alcanzar los resultados con los que sueña. Sin embargo, adquirir nuevas habilidades es bastante más complejo que cambiar nuestros comportamientos, por lo que las modificaciones en este nivel son bastante más costosas.

4- Creencias

El nivel de creencias también es conocido como el del «por qué». Aquí se incluyen nuestros pensamientos, nuestros valores, y las razones que están detrás de nuestras metas, acciones y comportamientos.

Las creencias son mucho más difíciles de acceder que los comportamientos o las habilidades, pero suelen tener un efecto muy pronunciado sobre los resultados que obtenemos en distintas áreas. Por eso, para poder llevar a cabo nuestro proyecto de vida



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



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

es fundamental que nuestras creencias estén alineadas con él.

5- Identidad

La identidad tiene que ver con el conjunto de creencias que albergamos sobre nosotros mismos. A partir de este nivel se deriva el sentido del «yo»; y en función de cómo sea este, nuestro proyecto de vida cambiará en gran medida.

Cambiar nuestra propia identidad es algo que solo puede hacerse de manera indirecta, trabajando sobre nuestras creencias, comportamientos y habilidades. Sin embargo, modificarla hasta que esté alineada con lo que queremos es fundamental para poder perseguir nuestro proyecto de vida de manera correcta.

6- Espiritualidad

En este nivel se incluiría la sensación de formar parte de algo más grande que uno mismo, aunque en este sentido no es necesario estar hablando de religión.

Existen muchas formas diferentes de encarar la tarea de hacer un proyecto de vida, pero una de las más efectivas consiste en seguir el modelo de Robert Dilts que ya hemos visto.

Sin embargo, para aplicarlo a esta tarea es necesario utilizar los niveles del más abstracto al más concreto, de la forma que veremos a continuación.

Conocer espiritualidad, identidad y valores

Lo primero que tienes que tener claro para diseñar tu proyecto de vida es conocer a fondo tu espiritualidad, tu identidad y tus valores.

¿Cómo te gustaría que hablaran de ti tus hijos o tus nietos una vez que ya no estés?

¿Cuáles son las cosas realmente importantes para ti? Si supieras que no puedes fallar, ¿Qué intentarías hacer?

Existen muchas técnicas para determinar cómo sería tu vida ideal y qué es lo que realmente te mueve. Descubrir esto es el primer paso para poder desarrollar tu proyecto de vida, ya que a partir de aquí es de donde saldrán todas las demás acciones que debes llevar a cabo en los siguientes niveles.

Conocer qué habilidades necesitas

Una vez que sepas qué quieres, el siguiente paso es pensar sobre qué habilidades necesitas desarrollar para llegar hasta ese estado.

Conocer qué comportamientos necesitas

Desde el nivel de las habilidades pueden extraerse conclusiones sobre qué comportamientos hay que llevar a cabo habitualmente para conseguir los objetivos propuestos. Siguiendo con el ejemplo de la medicina, nuestro estudiante seguramente tendría que dedicar tiempo todos los días a preparar sus exámenes y a practicar lo que aprende en clase.

Decidir si es necesario cambiar el entorno

Por último, en muchos casos modificar nuestro entorno para que sea más favorable a nuestro plan de vida puede ayudarnos en gran medida a conseguir aquello que nos hemos propuesto.

La **matriz DOFA personal** o **FODA** o **SWOT** (por sus siglas en inglés) es una técnica de planificación empresarial aplicada dentro del ámbito personal. En esta técnica se analizan las D (debilidades), O (oportunidades), F (fortalezas) y A (amenazas) de las personas en el camino hacia el logro de sus metas individuales. Permite a los individuos comprender mejor su realidad para emprender estrategias que les ayuden a alcanzar sus metas personales.

	Positivos Para alcanzar el Obj.	Negativos Para alcanzar el obj.
Origen	F	D



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



FORMAMOS LÍDERES EN TRANSFORMACIÓN SOCIAL

interno	Fortalezas	Debilidades
Origen externo	O Oportunidades	A Amenazas

creencias, identidad, espiritualidad) y luego elabore una matriz DOFA, para. Estos.

Análisis interno

El análisis interno se refiere a las características personales que determinan el éxito de un individuo Fortalezas, y también se incluyen los aspectos negativos representados en las Debilidades.

Análisis externo

El análisis externo observa las cuestiones externas que pueden incidir en el éxito o fracaso de una persona.

Debilidades

El análisis de las debilidades se enfoca en todas aquellas características internas que alejan a la persona de alcanzar sus metas.

Fortalezas

El análisis de las fortalezas se enfoca en las características internas que pueden contribuir con el logro de los objetivos propuestos. En este caso se tienen en cuenta las calidades de la personalidad al igual que los conocimientos y las habilidades técnicas.

Amenazas

El análisis de las amenazas se enfoca en las características externas que pueden afectar negativamente el logro de las metas personales. En este caso se deben tener en cuenta todas las condiciones exteriores que incluyen las cuestiones sociales, políticas y familiares que lo rodean.

Oportunidades

El análisis de las oportunidades se enfoca en las cuestiones externas que favorecen el logro de los objetivos propuestos.

Redacte objetivo y meta para los seis niveles del proyecto de vida (el entorno, el comportamiento, habilidades, competencias,

Elabore una línea de tiempo. A partir de la fecha, primer espacio a un año, segundo espacio tres años, cuarto espacio cinco años.

Pronto estaremos nuevamente así.



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.