

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | IDRD | BOGOTÁ

Estrategia Modular 2024-2027

Ciudadanía y Convivencia

Equipo psicosocial

JEC | JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

Módulo I:

"Las relaciones interpersonales en el marco de la práctica deportiva"

Objetivo general:

Fortalecer las herramientas de apoyo pedagógico enfocadas a las relaciones interpersonales en los Centros de Interés a través de cualificaciones mensuales.



CAPÍTULO II:
"AUTOCONOCIMIENTO Y RESILIENCIA"

Objetivo:

Brindar herramientas para fortalecer los procesos resilientes desde los Centros de Interés, mediante las sesiones de clase desarrolladas en el segundo capítulo del módulo I.





JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

Conceptualicemos:



Autoconocimiento es: ***"el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, el conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos."*** **(Enciclopedia Significados).**

Resiliencia es: ***"la capacidad que posee una persona para adaptarse y sobreponerse a momentos críticos o complicados; y la actitud en la que se adopta la postura necesaria para superar las adversidades, resolver los problemas y encontrar soluciones prácticas y adaptativas a los mismos, siendo capaz de volver a la normalidad"*** **(Abaterapia Psicología Infantil).**

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

¡AUTOCONOCIMIENTO EN EL CENTRO DE INTERÉS!

Dialogar de autoconocimiento con los NNAJ desde el Centro de Interés va a potenciar su capacidad para identificar lo que les agrada y lo que no les agrada, conocerse y reconocerse, descubrir sus habilidades y fortalezas y adquirir actitudes comportamentales.

- Autopercepción
- Autoobservación
- Autoestima
- Autoaceptación



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

¡RECONOCIMIENTO DEL OTRO EN EL CENTRO DE INTERÉS!

En este espacio es importante reconocer al otro no sólo como un ser humano, si no, como el otro que nos rodea con conocimientos, habilidades, emociones, capacidades y virtudes distintas a las mías, pero que hace parte del desarrollo propio porque comparto con él una convivencia con similitudes y diferencias.

- Respetarlo
- Reconocerlo
- Identificarlo
- Aceptarlo



¡Seres sociables que mantienen relaciones interpersonales con otros!

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

¡ RESILIENCIA DESDE EL CENTRO DE INTERÉS!

Para los NNAJ es importante fortalecer *"La capacidad de superar los percances habiendo obtenido algo positivo y afrontar la adversidad saliendo fortalecido"*.

Para los NNAJ es importante aprender de los contratiempos de la convivencia diaria.

- Pedir ayuda
- Relaciones sanas
- Rutinas diarias
- Pausas activas
- Descanso



¡Procesos ¡Resilientes!



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

¡ Adaptación al cambio!

La adaptación al cambio es la capacidad física, emocional e intelectual para enfrentar los factores de riesgo que están inmersos en el contexto y entorno social de los NNAJ y adquirirla va a permitir saber procesar las emociones y mejorar las relaciones interpersonales, mejorando así su proceso de formación integral.

- Nuevos procesos
- Nuevas dinámicas
- Restablecimiento del equilibrio



¡Capacidad física, emocional e intelectual!

¡Hagamos del Centro de Interés un lugar donde se fomenten procesos resilientes desde el autoconocimiento!

Actividad 1:
“Este soy yo”

Actividad 2:
“El reconocimiento del otro como parte de mí”

Actividad 3:
“El cuadro de las emociones”

Actividad 4:
“El baile de las estatuas”



En casa podemos aportar ¡Hablemos de autoconocimiento, preguntemos!

Mamá, papá o acudiente NNAJ ¿Que habilidades y fortalezas reconocemos unos en los otros?

1. **Dibujemos al NNAJ en una hoja**
2. **Escribamos a su alrededor las fortalezas que se reconocieron**
3. **¡Hablemos de resiliencia!. Los NNAJ pueden contarnos ¿Que han entienden por resiliencia?**
4. **Dibuja en una esquina la representación de una experiencia que no te gusto que hayas tenido en el Centro de Interés.**



¡GRACIAS!

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

Componente Psicosocial

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

CAJA DE HERRAMIENTAS CAPÍTULO II

Módulo I: "Las Relaciones Interpersonales en el Marco de la Práctica Deportiva"

Capítulo II: Autoconocimiento y resiliencia

Componente psicosocial IEC

Bibliografía sugerida desde el componente:

1. El deporte social una posibilidad para mejorar la formación ciudadana en adolescentes y jóvenes del Parque Portales del Norte II.
2. Autoconocimiento.
3. ¿Cómo desarrollar la resiliencia en niños?.
4. ¿Cómo se adaptan los niños al cambio?.
5. El proceso de adaptación garantiza la construcción de seguridad en la primera infancia.
6. Educar con conciencia.
7. La educación del valor "Reconocimiento del otro" con niños y niñas.

Videos sugeridos desde el componente:

1. ¿Qué es la resiliencia?.
2. ¿Quién soy yo? Encantado de conocerme.
3. Yo soy único única y especial.
4. Adaptación al cambio.

Actividades del capítulo sugeridas desde el componente:

A. En casa podemos aportar

- ¡Hablemos de autoconocimiento, preguntemos! Mamá, papá o acudiente NNAJ ¿Que habilidades y fortalezas reconocemos unos en los otros?
- Haremos una figura en una hoja de cartulina en donde se dibuje al NNAJ y se escriban a su alrededor las fortalezas que se reconocieron en la actividad para llevarlo al Centro de Interés.
- ¡Hablemos de resiliencia, preguntemos! Los NNAJ pueden contarle a su mamá, papá y/o acudiente ¿Que es para ti la resiliencia?

- En la figura que realizaste en la actividad anterior, dibuja en una esquina la representación de una experiencia que no te gusto que hayas tenido en el Centro de Interés y en el mismo dibujo, describe cómo superaste esta experiencia en caso de ya haberlo hecho, en caso de que no, por favor, describe las razones por las que esta experiencia difícil no ha sido superada.

B. Actividad 1: “Este soy yo”

Uno de los objetivos del Centro de Interés para poder contribuir a una educación Integral, será hacer del autoconocimiento una práctica de los NNAJ para entablar relaciones interpersonales a lo largo de su vida y en todos sus entornos, es por ello que, se sugiere la siguiente actividad:

¡Este soy yo!

- Realiza un dibujo con tus características físicas al cual le asignaremos tu nombre, lo vas a escribir al costado derecho en forma de acróstico y con cada inicial de tu nombre vas a escribir una cualidad o una virtud que poseas.

Opcional: el formador o formadora toma lo que tenga a la mano y crea un niño, entre todos le colocan un nombre y hacen el ejercicio.

- En la parte de abajo escribe que quieres ser, cuando seas mayor.
- En la parte inferior izquierda dibuja la representación de tu receta para tu felicidad, y escribe ¿qué consideras importante para ser feliz?.
- En la parte inferior derecha dibuja la representación de lo que te hace enojar y escribe ¿cómo te calmas luego de ese enojo?.
- Realiza una breve descripción de quién eres según tú propia mirada mencionando por ejemplo: ¿qué haces bien?, ¿qué sabes hacer solo o sola?, ¿cuáles son las cosas que más te gustan hacer?, ¿tus cosas favoritas?.
- Dibuja al costado izquierdo un árbol, tu árbol, escribiendo en las raíces quienes son las personas importantes para ti, en el tronco tus habilidades personales, en las ramas las cosas que se nos dificultan y en los frutos y hojas lo que consideras han sido tus logros y éxitos (lo que has aprendido).

Para finalizar la actividad, se propone un ejercicio de socialización por parte de los NNAJ en el cual cada formador o formadora hará luego de esto una reflexión con el propósito de cerrar aportando herramientas para fomentar a la seguridad y a la sana convivencia en los territorios y entornos de desarrollo de nuestros NNAJ,

Componente psicosocial JEC

desde su autoconocimiento y reconocimiento como sujeto convivencial en la ciudadanía.

C. Actividad 2: “El reconocimiento del otro como parte de mí”

- Juego Telaraña.
- A continuación realizaremos un círculo.
- El formador o formadora asigna roles y para ello elegirá a dos participantes, uno de ellos tomará una pelota e inicia el juego para pasarla al participante de la derecha mientras que la segunda persona elegida dirá con los ojos vendados un tingo tingo tingo tango.
- Cuando la ronda caiga en tango, a quien le caiga la pelota el formador le hará una pregunta y se reiniciará el juego.
- Se proponen para esta actividad las siguientes preguntas:

✓ Nombre y, ¿qué es lo que más te gusta?.
✓ Nombre y, ¿qué te parece bonito de tu compañero de la izquierda?.
✓ Nombre y reconoce una habilidad en tu compañero de la derecha.
✓ Nombre y, ¿hace cuanto conoces a tu compañero del frente?.
✓ Nombre y, ¿para qué crees que te sirve compartir con tu compañero de la derecha?.
✓ Nombre y, ¿cuántos días a la semana ves a tu compañero de la derecha?.
✓ Nombre y, ¿danos una característica de tu compañero de la izquierda?.
✓ Nombre y, ¿en qué se parece a ti tu compañero del frente?.
✓ Nombre y, ¿qué es lo que más te gusta hacer con el otro?.

Finalizando la actividad, cada formador o formadora hará una reflexión de cierre, resaltando que somos seres sociales en una misma ciudadanía y que cada participante tiene la habilidad para aceptar y respetar al otro como un ser diferente a mí, legítimo en su forma de ser y autónomo en su capacidad de pensar y actuar, que contribuye en mis actividades diarias, del cual aprendo todos los días y al cual también le enseñó desde mi accionar en la convivencia cotidiana.

D. Actividad 3: “El cuadro de las emociones”

Componente psicosocial JEC

- Cada participante deberá diligenciar este cuadro de información ilustrado por el formador o formadora:

TRISTEZA, FELICIDAD, MIEDO, ASCO, ENOJO, VERGÜENZA.

Describe una situación en la que te puedas sentir como aparece en el cuadro.

SITUACIÓN	EMOCIÓN
	MIEDO
	ASCO
	FELICIDAD
	VERGUENZA
	TRISTEZA

- Socialización por parte de cada participante.
- El formador o formadora preguntará a cada participante, ¿qué hace cuando siente cada emoción? (una por cada participante).

Opcional: Hacer el ejercicio, a través, de un juego de congelados para abordar las emociones.

Para concluir la actividad, cada formador o formadora hará el cierre con una reflexión, en donde enfatiza en que la resiliencia no es simplemente la capacidad para recuperarse de los desafíos o experiencias complejas, sino que va mucho más allá, pues, supone la habilidad para adaptarse, aprender y crecer a partir de lo ocurrido adaptándose al cambio.

Componente ps

E. Actividad 4: “El baile de las estatuas”

Desde el Centro de Interés es posible contribuir con la formación integral de los NNAJ, brindándoles herramientas para fortalecer su capacidad de adaptación al cambio, para ello, se sugiere la siguiente actividad:

- El formador o formadora hará una mesa redonda, hará una mesa redonda y tendrá dos opciones, podrá colocar algo de música y decirles que bailen alrededor del círculo o podrá decirles a los NNAJ que caminen alrededor del círculo mientras él cuenta del uno al cinco, si elige la primera opción:

1. Baile de las estatuas: se propone bailar libremente al son de la música y cuando se detenga cada NNAJ deberá convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada, acostada, arrodillada, grande, pequeña, monstruosa, alegre, asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por el formador), así sucesivamente y cada vez más rápido el ejercicio.

Si elige la segunda opción:

2. Contar con las estatuas: se propone caminar libremente alrededor del espacio circular mientras el formador cuenta del uno al cinco y cuando se detenga el conteo del formador, cada NNAJ deberá convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre, asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por el formador), así sucesivamente y cada vez más rápido el ejercicio.

Finalizando cada formador o cada formadora hará una reflexión, en donde hablará de la constancia de los cambios de la vida y como algunos serán positivos y otros negativos, pero siempre llevaran al ser humano a una posición distinta en donde podrá quedarse con el aprendizaje y reinventarse e ilustrara como se pueden gestionar los cambios en cinco pasos:

1. Identificación de la situación actual o del problema:
2. Fase de Aceptación (Trabajar desde la realidad que tenemos).
3. Búsqueda de soluciones: Etapa de Creatividad
4. Paso a la acción.
5. Nuevo equilibrio.

Por último, hará énfasis en que tener cambios hace parte de la vida y en que cada cambio trae nuevas experiencias de aprendizaje.

Componente psicosocial IEC

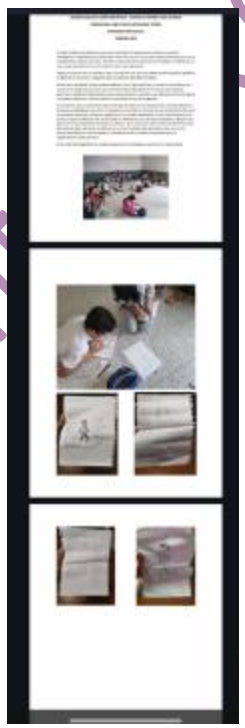
Ficha de evidencia requerida para el componente:

CENTRO DE INTERÉS
ZONA
NOMBRE DEL FORMADOR O FORMADORA
FECHA
GRUPO

COMPONENTE PSICOSOCIAL

Breve descripción de la actividad y fotografías de esta. en caso de realizar un video importante tener en cuenta que la duración del video es máxima a 3 minutos donde se pueda evidenciar el trabajo transversal de las temáticas trabajadas en el módulo.

Ejemplo:



Componente Psicosocial JEC