ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACION 6

EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

CENTRO DE INTERÉS DE FUTBOL C --IED LAURIANO GOMEZ

ZONA 2 NOVIEMBRE 2025

Nombre de formador Fernando Rojas Mateus

Dimensión psicosocial grupo 1 – 2

“En este capítulo hablaremos de la comunicación asertiva, una forma de comunicación positiva que permite expresar las opiniones y pensamientos, evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos.

Forma de expresar y defender los propios pensamientos y emociones, pero teniendo también en cuenta las necesidades y deseos de la otra persona

”



realizar un dibujo según parámetros de actividad

Para practicar: dinámica

Cuando haya conflicto pregúntate

¿Cuál es mi intención en esta situación?

¿Quiero culpar a alguien o quiero ayudarlo a tener éxito ?

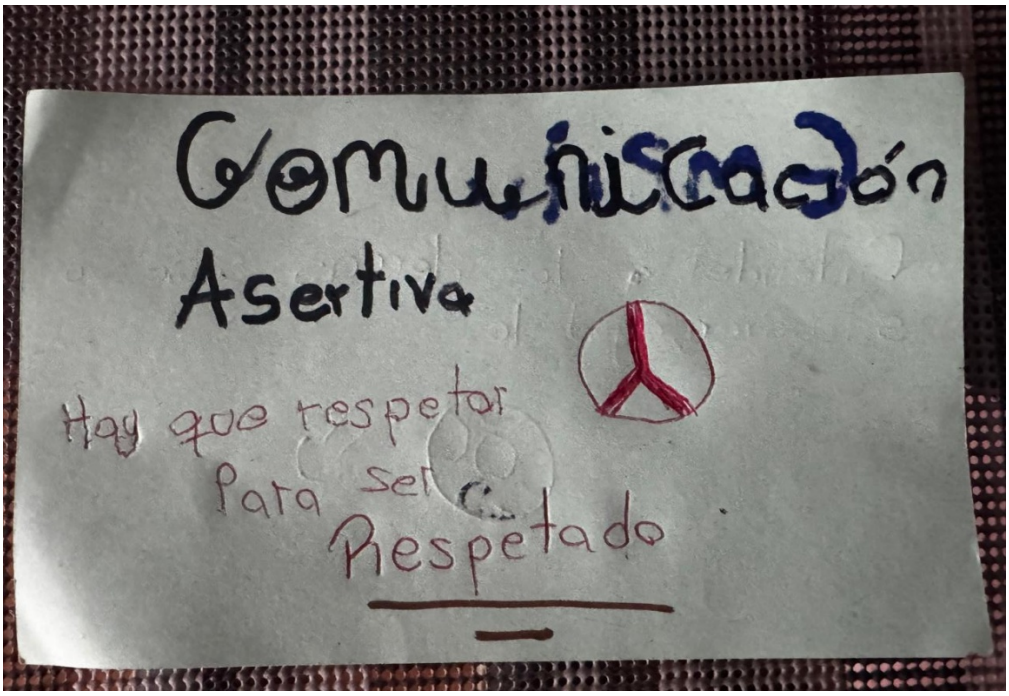
¿Lo quiero castigar y hacer sentir mal o darle una muestra de valor y autocontrol?

Pon tu atención en responder de manera adecuada (buscar la solución) al conflicto en lugar de eliminarlo. Pregúntate:

¿Busco soluciones que generan culpa y/o amenazas, para evitar futuros conflictos?

¿Busco soluciones para que aprendan a manejarse cuando el conflicto vuelva a aparecer?

Para ser responsable debe de saber hacer las cosas y tener la voluntad de hacerlo, si no cumplió, observa en que parte está el conflicto. Dependiendo del área del conflicto, ayúdale encontrando una razón para quererlo hacer y/o enseñándolo a hacerlo. Solo enfócate en la meta, deja las explicaciones, la victimización y la culpa fuera de tu relación. Con sus compañeros y estudiantes







Técnicas de Relajación GRUPOS 3—4

Relajar el cuerpo

1. Inhala profundamente y lleva el aire al abdomen. A medida que exhales, deja que todo tu cuerpo empiece a relajarse.

2. Cierra los puños, aprieta los antebrazos, el tronco de tu cuerpo y todos los músculos de las piernas. Mantén la tensión durante siete segundos y afloja.

3. Arruga la frente, mantenla así durante siete segundas y afloja. Al mismo tiempo gira la cabeza en el sentido de las manecillas del reloj y luego al revés.

4. Ahora arruga la cara como una nuez, frunce al mismo tiempo el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula, y encorva los hombros. Mantén la tensión durante siete segundos y afloja.

5. Arquea suavemente la espalda e inspira profundamente

EVIDENCIA 2

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Gmail

Buscar en el correo electrónico

Redactar

- Recibidos
- Destacados
- Pospuestos
- Enviados
- Borradores
- Compras
- Social
- Notificaciones
- Promociones 2
- Más

Etiquetas

Actualizar

RV: Fortalecimiento SST Zonas 1-2-3-4-6

Recibidos ×

vie, 14 nov • 2:00 p.m. – 4:00 p.m.

RV: Fortalecimiento SST Zonas 1-2-3-4-6

Salón IDRD

William Rene Torres Agudelo (organizador)
pipeavella76@gmail.com, j.diegogalvis.m@gmail.com, fabihumber@gmail.com y 36 personas más

En tu Calendario de Google
No hay más eventos en este día

Sí | No | Tal vez | Instrucciones sobre cómo llegar

Según este correo electrónico ¿Está bien?

Lina Lorena Pineda Arango
para Gustavo, mí, Jeniffer, JHONATAN, Andrea, Leonardo, ALFONSO, David, Aldrik, carlos, Anyela, Carolina, Cristian, j.diegogalvis.m@gmail.com,

Parece que este mensaje está en inglés
Traducir al español

Buenos días, se envía citación a reunión por parte de gerencia

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE

Lina L. Pineda Arango

Responder | Responder a todos | Reenviar