

ACCION MEJORADORA



BIENVENIDOS A LA AUTOESTIMA

1. DENOMINACIÓN

La baja autoestima en los estudiantes se da debido a como los padres de llaman la atención, la esencia del mismo esto hace que el educando no crea en si mismo en su capacidad de actuar, pensar y no justifica su comportamiento.

Es por esto, que la acción mejoradora plantea como metodología como: video de superación personal, ayuda profesional, charlas y talleres, para sensibilizar al padre de familia, al estudiante, al docente; que somos personas valiosas, que poseemos una mente capaz de entender y comprender los sentimientos, emociones, sensaciones y experiencias del diario vivir que nos ayuda a la formación valorización, sentido de pertenencia, confianza, aceptación de mi cuerpo tal como soy.

2. DIAGNOSTICO

Importancia del autoestima. Tomar conciencia de la trascendencia del autoestima es parte determinante de la eficacia y de la perfección que deseamos que logren alcanzar en su formación los educandos.

La causa de que en los objetivos, programaciones y actividades escolares se descuiden la formación del autoestima, nos lleva al desconocimiento de lo importante que es en el proceso evolutivo de cualquier persona. Por esto es importante ahora formar a toda la comunidad educativa (padres, docentes, estudiantes) ya que los alcances de esta en muy amplia, condiciona el aprendizaje, fundamenta la responsabilidad, supera las dificultades, apoya la creatividad, determina la autonomía personal, posibilitan la relación social saludable, garantizan la proyección futura de la persona.

De ahí que se haga necesario reflexionar y dialogar primero consigo mismo para descubrir los valores, virtudes y bondades que se tienen para abrirse a los demás sin prevenciones, ni ánimos de revancha ni sed vencedores. Más importante que demostrar poder es manifestar aceptación, comprensión y capacidad de negociar con los demás.

3. JUSTIFICACIÓN

En un aula de clase, se presenta una serie de problemas de la baja autoestima que permiten la presencia de falta de identidad, falta de convivencia como: prepotencia, imposición, barreras, timidez, considerarse mal estudiante, pesimismo, amargura, y visión negativa. De ahí es de fundamental importancia, que el padre de familia cree un ambiente agradable, por que estoy plenamente convencido de que la familia sigue siendo la principal fuente de humanidad y de autoestima. Si el grupo familiar funciona como un verdadero grupo primario, es decir como un grupo liberadamente elegido o libremente aceptado, con profundas relaciones de comunicación, ayuda en gran manera a la humanización, a la significación de las personas, a su autovaloración y a la autoestima de cada uno de sus miembros. Los padres aportar a sus hijos orientación y cariño y los hijos son para sus padres un factor sumamente gratificante, porque se ven en ellos reflejados. En una familia en todos sus diversos miembros están compenetrados, puede superarse cualquier adversidad. La crítica no hiere y el fracaso no avergüenza. El amor y el cariño están por encima de todo; enseñarle a los niños y jóvenes a tener auto confianza en si mismo, seguridad, metas claras, forma de pensar positiva, cariño, a no ser egoístas, no despreciar a nadie, no ser tan sensibles, saber ganar y saber perder.

A los profesores orientarles mediante ejemplos la forma más eficaz de hacer que los estudiantes desarrollen sus actitudes y habilidades sociales para que en los momentos que realizan algo bien o malo siempre halla esa palabra de aliento para continuar y estarán convencidos que el futuro tiene la facultad de ser tan bueno (sino mejor) que el pasado.

Mediante las actividades de la acción mejoradora, se pretende no solo crear conciencia acerca de las causas y consecuencias de la baja autoestima en los estudiantes, sino plantear alternativas de solución con miras a formar personas

con un alto, medio o normal autoestima; significativo para la vida sin descuidar los valores que le permite relacionarse y formarse con fuerte valía personal.

Con el proyecto **BIENVENIDO A LA AUTOESTIMA** nombre que le hemos dado a la acción mejoradora, se ofrece una visión diferente de cómo compartir opiniones y responsabilidades, de cómo estimular positivamente a la comunidad educativa para obtener lo mejor de cada uno de ellos, de cómo lograr por medio de acuerdos previos, claros y cumplir con sus metas e ideales Y de esta manera alcanzar un ambiente de aprendizaje en el que los niños y niñas se sientan más seguros y dispuestos auto valorarse.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVOS GENERALES

- Fortalecer la autoestima en los estudiantes, y padres de familia y educadores a través de una convivencia social, asertiva, pero también de reconocimiento y de aceptación de una baja autoestima.
- Que los padres comprendan las reflexiones que por ser los primeros en educar a su hijos los padres deben estar preparados para corregir a sus hijos con amor para que aprendan a tener metas claras y evaluables.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Inculcar al educador el valor de ternura es un valor nutriente para elevar la autoestima.
- Facilitar a los padres y estudiantes aprenden amarse y aceptarse como son y estén conscientes de sus cualidades y también de sus limitaciones.
- Sensibilizar al educador para que inculque al estudiante la capacidad de asumir con responsabilidad y autoestima sus derechos y deberes para una alta autoestima.
- Comprender a través de las reflexiones que por ser los primeros en educar a sus hijos, los padres deben estar preparados para corregir a sus hijos con amor para que aprendan a tener metas claras concretas y evaluables.

5. METAS

Sensibilizar a los padres de familia, estudiantes, docentes y directivos sobre la trascendencia de la auto estima como procedimiento de eficacia y perfección que hace parte de su formación y esto lo conlleva a fortalecer el aprendizaje, aceptación y superación, creatividad, autonomía y la relación social

5.1. BENEFICIOS

El colegio Mixto Jesús de Nazareno se beneficiara con la acción mejoradora; padres de Familia 21, estudiantes 27 y docentes 9; lo cual lo llevará a darse cuenta de lo importante que es el valor de la autoestima, para mejorar su calidad de vida y lograr muchas metas que se ha trazado y así alcanzar el éxito.

5.2. METODOLOGÍA

Para la aplicación de la acción mejoradora se han programado talleres prácticos para cada una de las partes involucradas en el problema, dando respuesta a las necesidades se sensibilizar a toda la comunidad educativa del valor mas importante que es la autoestima.

Por medio de las diferentes actividades de estos talleres se pretende fomentar la necesidad de valorar la autoestima como la meta mas alta del proceso educativo y el centro de pensar, sentir y actuar y que engloba todo el dinamismo humano como el máximo motivador del verdadero rostro de cada hombre a lo largo de su proceso vital. Cada taller se iniciara con una dinámica que nos de pautas para el tema y que los participantes se recreen un poco, para la profundización del tema se hará con mapas conceptuales, rota folios y oratoria, teniendo en cuenta los aportes de los participantes y de las diferentes experiencias vividas en su vida.

Finalizará el taller aplicando la coevaluación como medio para identificar el alcance en los correctivos diseñados para lograr una alta autoestima; y el beneficiado realizara un compromiso que lo conlleve a aplicarlo.

5.3. RECURSOS HUMANOS

Padres de familia, estudiantes, Profesores, Directivas y Psicóloga

5.4. RECURSOS TÉCNICOS:

Grabadora, cartulinas, fotocopias, papel bond, papel crac, lápices, bolígrafos, colores, tizas, marcadores, tijeras, fomi, ega, silicona, pegante.

5.5. RECURSOS FINANCIEROS:

Pasajes, llamadas telefónicas, compra de materiales, todos recursos propios.

5.6. PRESUPUESTO:

300.000 (Trescientos mil pesos)

5.7. RESPONSABLES:

Los Directivos responsables de ejecución del proyecto pedagógico que estuvieron al tanto de organizar las actividades y velar porque su desarrollo se llevara a cabo sin mayores inconvenientes, fueron los estudiantes de educación básica con énfasis en orientación escolar de la Universidad del Quindío.

También se obtuvo suficiente apoyo y colaboración de la Directora del plantel donde se llevo a cabo la investigación.

CUADRO DE ACTIVIDADES DE LA ACCION MEJORADORA

Código	Fecha	Nombre del Taller	Tiempo Hora	Responsables
01	Mayo 22	Aprender a ser uno mismo	3	Zoraida Agudelo Estefanía Arizala Ana Judith Salazar
02	Mayo 23	Autoestima proyecto humanizador	3	Zoraida Agudelo Estefanía Arizala Ana Judith Salazar
03	Mayo 28	Fortalece la autoestima y la de los demás	3	Zoraida Agudelo Estefanía Arizala Ana Judith Salazar
04	Junio 13	La autoestima fuente de vida sana	3	Zoraida Agudelo Estefanía Arizala Ana Judith Salazar Nelsy Garcia
05	Mayo 8	Conozco a mi hijo?	3	Zoraida Agudelo Estefanía Arizala Ana Judith Salazar
06	Mayo 14	Sabemos comunicarnos	3	Zoraida Agudelo Estefanía Arizala Ana Judith Salazar
07	Mayo 19	Derecho a una auto imagen positiva	3	Zoraida Agudelo Estefanía Arizala Ana Judith Salazar
08	Junio 17	La critica Negativa	2	Zoraida Agudelo Estefanía Arizala Ana Judith Salazar
09	Junio 19	La importancia de La Autoestima en Los Estudiantes	2	Zoraida Agudelo Estefanía Arizala Ana Judith Salazar Nelsy Garcia

DESCRIPCIÓN DE TALLERES



6. TALLERES PARA ESTUDIANTES

“ La gente que mejor se enfrenta con algo es aquella que tiene un fuerte sentido de su valía personal.”

Quien no sabe lo que es la vida marcha a ciegas quien no tiene ideas claras a la deriva, camina sin rumbo. Si quiere triunfar, ilumine su ser a la luz de los eternos inmutables principios de la verdad. La Finalidad de la vida del ser humano debe ser visto como un caminar hacia la autoestima, la madurez y el perfeccionamiento.

Entendido como el despliegue de sus poderes y la vivencia de sus valores acuerdos con las leyes de su naturaleza. La virtud es la responsabilidad de la propia existencia. La persona solo es totalmente persona si se supera a si misma en plena comunión y unión con Dios.

Al reflexionar sobre nuestra experiencia en la educación de jóvenes y adolescentes concluimos que, aunque no la formulen directamente, la preocupación por la propia identidad y el autoestima esta constantemente presente en la mayoría de ellos.

Es como si no supiera localizar bien donde les duele, pero en la manera de expresarse formulan cuestiones que son como pequeños ríos , pequeños afluentes, todos conducen al mismo punto: “La autoestima, la identidad personal, la autorrealización, el auto concepto”.

Numerosas investigaciones psicopedagógicas sobre la autoestima destacan su decisiva importancia para el pleno desarrollo del potencial dinámico de la persona para A.H Maslow. en su teoría dice las necesidades humana son (vida, inmunidad y seguridad, pertenencia y afecto, responsabilidad y

autoestima, autorrealización) las emociones y potencialidades humanas básica son positivamente buenas.

Estos talleres pretendemos ayudar a encontrar el camino para la transformación si es de verdad que desea ser dueño de su propia vida. Esta transformación arranca del conocimiento profundo de que el ser humano no es algo mas que un cuerpo físico y su esencia; de poseer una conciencia superior7y de saber que existe una inteligencia que llena todas las formas del universo.

TALLER N° 1

FECHA : MAYO 22 DEL 2003

PARTICIPANTES : ESTUDIANTES

LUGAR : COLEGIO MIXTO JESÚS DE NAZARENO

TEMA : Aprender a ser uno mismo

OBJETIVOS :

- Asumir creativamente la tarea de forjar la propia identidad, aprender a ser uno mismo aceptando la necesidad de romper con modelos de identificación superados y caducos.
- Tomar conciencia de la propia identidad, y saber que se consigue viviendo desde la autenticidad y la coherencia con uno mismo..
- Encontrar puntos de referencia para socializar la propia identidad.
- Reflexionar sobre la importancia de encontrarle sentido a la vida y responder quien soy

TIEMPO : 3 horas

CONTENIDO

¿ Que es la identidad?. La identidad es un punto de llegada una vocación totalmente personal que hay que realizar. No podemos en verdad, saber lo que somos, ni intuir lo que estamos llamados a ser solo cuando vivamos habremos descubierto nuestro yo.

Crisis de la identidad. Toda persona se enfrenta en la adolescencia a una crisis profunda de la vida humana, las crisis de identidad más profundas son:

¿Quién soy yo?

¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo?

¿Cuáles son los valores y límites de la personalidad?

¿Cómo puedo reconciliarme conmigo mismo y vivir en paz?

Toda la vida no se detiene, avanza vertiginosamente. Los grandes cambios que experimenta la humanidad nos ponen a todos en la encrucijada de asumir creativamente y con madurez la tarea de forjar mi propia identidad, o de recibir una identidad prestada, renunciando a ser realmente libres.

AMBIENTACIÓN

DINAMICA “TEMPESTAD MENTAL”

Cada participante recibe una hoja en blanco y un lápiz; a su vez cada miembro del grupo es invitado a decir una palabra, que ira siendo escrita (en el tablero o papelografo); con todas las palabras escritas, se invita a los participantes a agruparlas por proximidad o por asunto que amerite discusión. Se escoge el asunto que el grupo prefiera. A partir de eso, cada participante escribirá en su respectiva hoja, una historia en la cual entren todas las palabras escogidas para aquel asunto.

El autor de la historia pone nombre en la hoja y la entrega a su compañero, para que pueda leerla. De esta forma, las hojas circularan por todo el grupo hasta que lleguen manos de su respectivo autor.

Para finalizar hacer un comentario general sobre lo que cada uno piensa acerca del ejercicio.

¿ Que fue lo que más le gusto? ¿ Cuales fueron las principales dificultades? ¿ Que historia fue la más simpática? ¿Que mensaje puede sacar de este ejercicio? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida?

ESTRATEGIAS DEL TALLER

Entrega a cada participante el taller “¿Quién soy?” anexo A.

Una vez leído cada participante responderá y desarrollará el siguiente ejercicio reflexivo.

Reúnase con cinco o seis compañeros, comparta la impresiones, clarifique sus sentimientos y criterios y saque conclusiones para su vida.

PLENARIA

En grupo resuma las ideas principales.

Explique lo que entendió por:

- Ser uno mismo, identidad personal, el yo real y el yo ideal
- Coherencia y aceptación de sí mismo
- Vivir auténticamente

COMPROMISO

Se entregará a cada participante una lectura ¿Qué clase de persona quiere ser?

El estudiante escribirá que clase de persona quiere ser a cortos y largo plazo.

ANEXO B

RECURSOS

Fotocopias, lápiz o lapicero, tablero, tiza o marcadores, hoja de papel en blanco.

Obsequio: pulsera de identidad colombiana

EVALUACIÓN

Se pedirá a cada participantes que escriba en una hoja de block, lo que le gustó y le disgustó del taller, y que mensaje les dejó.

RESPONSABLE

ESTEFANÍA ARIZALA CUERO

ZORAIDA AGUDELO

ANA JUDIT SALAZAR

BIBLIOGRAFÍA

*La autoestima camino hacia la felicidad de CIRIACA IZQUIERDO MORENO, ediciones paulinas.

* Salas Silva Elvia. Sánchez Aguilera.

ANEXO A

“¿QUIÉN SOY?”

Escriba al frente de cada frase tres aspectos que lo definan.

Físicamente soy : _____

Mentalmente soy: _____

Emocionalmente soy: _____

Me desempeño mejor en: _____

Me desempeño peor en: _____

Mis cualidades son: _____

Mis defectos son: _____

Me gustaría lograr en mi vida: _____

¿QUE SIENTO?

Me siento feliz cuando: _____

Me siento triste cuando: _____

Me siento importante cuando: _____

Me siento molesto(a) cuando: _____

Me da miedo cuando: _____

Me siento valiente cuando: _____

Me siento querido cuando: _____

Me siento rechazado cuando: _____

Me siento confiado cuando: _____

Me siento desconfiado (a) cuando _____

ANEXO B

¿ Que clase de persona quiere ser? Y ¿Cómo lo va a conseguir?

Eso implica tener claro el proyecto de hombre o mujer que quiere ser, pero no es suficiente, además necesita ser fiel a una escala de valores.

Es lógico que aun no tenga un total y acertada escala de valores, que defina y configure su personalidad. Tome conciencia de los valores que necesita para llegar a ser ese tipo de hombre o mujer con el que se ha soñado mas de una vez. La ilusión, la lealtad, instancia, entrega compromiso, esfuerzo diario, espíritu de servicio, alegría, libertad, optimismo responsabilidad, buenos modales, oración, convivencia con la naturaleza, pueden ser su primera escala de valores.

Es preciso ser fiel, perseverante y luchador. Actué desde sus propias convicciones y no desde lo que hagan, piensen y digan los demás, sea coherente con la verdad y la justicia.

Hoy día se escribe mucho sobre la autoestima como la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos.

La autoestima se obtiene sobre todo, viviendo auténticamente, “ Solo profundizo en mi autoestima en la medida en que aprendo a ser sencillamente yo mismo”

TALLER N ° 2

FECHA : MAYO 22 DEL 2003

PARTICIPANTES : ESTUDIANTES

LUGAR : COLEGIO MIXTO JESÚS DE NAZARENO

TEMA : “Auto estima proyecto Humanizador”

OBJETIVOS :

- Comprender que nuestra autoestima depende en gran medida de nuestra capacidad de auto aceptación y que aceptar no significa necesariamente “ gustar ”, ni que no podamos desear cambios y mejorar.
- Aumentar la autoestima a partir de valoraciones positivas sobre nuestras características personales y de la comprensión de nuestras limitaciones.
- Practicar la auto aceptación.
- Reconocer que lo mas autentico de la persona esta en su interior

TIEMPO : 3 Horas

CONTENIDO

La autoestima, núcleo básico de la propia identidad. La autoestima es la suma de confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos de su propia existencia.

Es la visión mas profunda que cada cual tiene de si mismo y la aceptación positiva de la propia identidad.

Considera como actitud, es la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir y de comportarnos con nosotros mismos. Implica además un adecuado sentido de seguridad y pertenencia, el dominio de ciertas habilidades de comunicación social y familiar y la posibilidad de ser útil y valioso para los demás.

Algunos psicólogos como Markus y Kundo, Paidos , consideran que la autoestima influye en la toma de decisiones, influyendo en la elección de objetivos y en el establecimiento de planes de actuación.

El sentirse valorado tiene una importancia decisiva para cada una de las personas. Lo que creo que soy condiciona lo que de hecho sea, así que me comportare como creo.

Querernos a nosotros mismos y valorarnos como personas es un tema al que la educación debería prestar mas apoyo, sobre todo en la adolescencia, cuando las seguridades del sujeto se deshacen y cuando el desarrollo corporal y la búsqueda dolorosa de la identidad se intensifican.

Una de la gran tarea de los educadores tiene entre manos es enseñar a cada educando a amarse a sí mismo, es decir a potenciar más el ser que el tener, en frase que da título a uno de los de From. Uno de los principales factores que diferencia al ser humano de los animales es la conciencia de sí mismo: la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, cada persona tiene la capacidad de definir quien es y luego si le gusta su identidad o no.

Esto conlleva a:

- Efectos de la autoestima de forma positiva que favorece el aprendizaje, ayuda a superar dificultades personales, fomenta la responsabilidad, desarrolla la creatividad, estimula autonomía personal, posibilita una relación social saludable, garantiza la proyección futura.
- Rasgos distintivos de la persona con un nivel bajo de autoestima.
- Sensación de ser inútil e innecesario, de no importar, incapacidad de disfrutar y pérdida de entusiasmo por la vida, se siente triste y desdichado frecuentemente, no se considera aceptable físicamente, se siente que no tiene amigos, se considera inferior a los demás, se reconoce poco inteligente entre otros.

Estas actitudes, conviene examinarlas e intentar modificarlas adecuadamente, teniendo en cuenta que la autoestima se aprende, que fluctúa y que, en consecuencia, la podemos mejorar y hallar:

- Nivel satisfactorio de autoestima.

Se acepta como es, percibe la realidad clara y eficazmente, mayor apertura a la experiencia, mayor integración, cohesión y unidad, el yo real, objetividad, independencia y trascendencia del yo, recuperación de la creatividad, capacidad de fusión de lo concreto y lo abstracto, estructura de carácter democrático, gran capacidad amorosa, tiende a estar en problemas de los demás y no de los propios, expresa sus sentimientos y opiniones sin rigidez entre otros.

A través de estos elementos fortalecer su autoestima corrigiéndoles oportunamente cuando las cosas no estén bien hechas, suprimiendo frases destructivas, amenazas y augurios.

AMBIENTACION

Empezaremos con el compromiso del taller anterior

DINAMICA “Contemplación y admiración de sus miembros: cara, brazos, piernas y pies.”

Una de las talleristas, explicará en que consiste la dinámica y expondrá el ejercicio que se va a realizar “cara, brazos, piernas y pies”, los participantes se organizarán en un círculo, a continuación la tallerista le dirá a los integrantes que se quiten los zapatos y orientará al grupo diciéndoles:

- vuestra cara, cabeza, cuello, son bonitos; cerrad los ojos y mirad la imaginación de vuestro pelo, su color, su flexibilidad, fijad la atención en vuestra frente ancha, tersa, las cejas tan bien dibujadas; en vuestros ojos con sus características y su mirada. Recorred con la imaginación las orejas en sus curvas diseñadas para captar los sonidos; las mejillas y la nariz llenas de gracia. Observad los labios y las hileras de dientes tan blancos y tan útiles. Deslizaos por la barbilla hasta el cuello bien proporcionado. Seguid con los ojos cerrados. Pero ahora rozad con las manos el cabello percibiendo su suavidad, su consistencia, acariciad la frente, los párpados, las mejillas, la nariz, las zonas blandas y más sensibles. Recorred el cuello, palpando su elasticidad.

Abrid los ojos, coged vuestro pequeño espejo y observad detenidamente vuestro rostro: decios que vuestra cara es bonita, única e irrepetible; sonreíd. moved los músculos faciales, haciendo muecas graciosas y comprobad la riqueza de expresiones de que es capaz vuestro rostro.

Hablad lentamente y escuchad vuestra voz con su timbre y resonancia. Pronunciad vuestro nombre; repetid esta frase “ Mi voz es agradable, da gusto escuchar mi voz”.

- Vuestras manos brazos son prodigio de movilidad. Uno de los secretos de la superioridad del hombre sobre todos los animales radica en su manos; cerrad los ojos; abrid las manos y observad las con la imaginación, mirad las palmas, de los dedos unos por uno, el dorso de la muñeca, el antebrazo, el codo y el brazo. Moved suavemente los brazos y las manos; advertid todas las situaciones.

Con los ojos abiertos ejercitad todos los movimientos posibles de manos brazos, comprobando la variedad innumerable de gestos que son componentes. Expresad con las manos estos sentimientos: agresividad, amor admiración, miedo, petición, paz, etc.; observad los detalles de cada gesto. Finalmente que una acaricie la otra mano; estrechadlas con fuerza, mientras pronunciáis despacio esta frase: " Mis manos pueden pintar, escribir, acariciar, construir, coger, dar, defender y un sin fin de habilidad."

- Tus piernas y tus pies son bonitos están bien hechos. Cierra los ojos y observa tus piernas despacio, en la posición en que estas ahora. Estírala, flexiónalas, sepáralas, pisa fuerte advirtiendo las sensaciones que experimentas. Manipula tus piernas con tus manos, captando su fortaleza y sus líneas.

Acaricia amorosamente tus pies; son los miembros maltratados por el calzado, el peso que deben soportar, la sociedad y los golpes frecuentes.

Una de las tallerista concluirá con una reflexión relacionada con el tema y para terminar, un gran aplauso para todos.

ESTRATEGIA DEL TALLER

Entregar a cada participante un cuestionario de auto valoración que esta conformado por cinco grupos de preguntas cada persona va a dar un valor a cada pregunta de 1 a 10 según indique le puede dar una pista aproximada de su capacidad de auto valoración.

ALTO	+ 50
Medio	35 – 25
Normal	25 - 15
Bajo	0 - 15

Anexo A

DISCUTIR

- ¿Cuáles cree usted que son los efectos de una autoestima positivo y un autoestima negativo?

PLENARIA

Los integrantes manifestarán como se sintieron y compartirán sus ideas con los demás.

COMPROMISO

Cada participante elaborará una tarjeta para consigo mismo escribiendo propósitos que ayuden a mejorar su auto estima.

RECURSOS

Fotocopia, grabadora, lápices, lapiceros, colores,

Obsequio un lápiz

EVALUACIÓN

Solicitar un comentario a cada uno sobre los posibles aportes que el ejercicio dejó acerca del “Contemplación y admiración de sus miembros cara, brazos, piernas y pie.”

”. ¿Alguien tuvo dificultad al realizar el ejercicio?

RESPONSABLES

ESTEFANÍA ARIZALA CUERO

ZORAIDA AGUDELO

ANA AGUILERA

*BIBLIOGRAFÍA

* la autoestima camino hacia la felicidad. Ciriaco Izquierdo. Editorial paulinas.
Toma de decisiones. Elvia Salas y Gilma Sánchez Aguilera. Universidad del Quindío.

ANEXO A

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACION

Valórate de 1 a 10 en cada pregunta

- ¿ Tengo confianza en si mismo?
- ¿ Supero con facilidad los sentimientos negativos?
- ¿ Afronto los problemas sin perder la calma?
- ¿ Me siento seguro de mis cualidades intelectuales o morales, sin dejarme llevar por temores o desconfianza?
- ¿ Me acepto como soy sin caer en l tentación de compararme con los demás y de sentir envidia?
- ¿ Tiendo a mirar mas las soluciones que los problemas mismos?

Promedio

- ¿ Soy honrado con los de más?
- ¿ Soy justo en mis relaciones con los demás?
- ¿ Estoy dispuesto a sacrificarme por los de más sin que ellos lo sepan?
- ¿ Siento desagrado cuando alguien disimula o miente en cosas que afectan al grupo?
- ¿ Soy capaz de renunciar a una ventaja personal si veo que, para conseguirla alguien queda perjudicado?
- ¿ Consideran los demás que soy una persona de buenas condiciones que no los traiciona-ría?

Promedio

- ¿ Poseo verdaderamente espíritu de servicio?
- ¿ Por lo general estoy dispuesto a sacrificarme por los demás, incluso a quedar mal por ellos?

¿ Tiendo a ser respetuoso con los otros y no pretendo imponerle mis opiniones?

¿ Me resulta fácil dedicar tiempo a los problemas de los demás, aunque yo quede perjudicado?

¿ Tiendo a tratar a todos con igualdad, sin dejarme llevar por simpatías o preferencias?

¿ Me molesta el egoísmo de los demás y prefiero siempre lo que beneficia al grupo sobre o que pueda resultarme personalmente provechoso?

Promedio

¿ Soy realista en los en los planteamientos de ideas?

¿ Me dominan las tendencias realistas sin dejarme llevar por la imaginación?

¿ Suelo mirar primero los medios con que cuento antes de tomar decisiones que comprometen los demás?

¿ Me considero mas previsor que improvisador?

¿ He adquirido cierta forma de planificador por que soy capaz de ordenarme a mi mismo?

¿ Poseo cierta habilidad para relacionarme lo medios mas eficaces con los fines adecuados y alcanzables?

Promedio

¿ Me considero con una posibilidad rica?

¿ Poseo una inteligencia suficiente y un juicio practico reconocido por los demás?

¿ Siento las cosas y soy capaz de dominar mis sentimientos?

¿ Suelo ser firme en mis decisiones?

¿ Me siento cómodo cuando tengo que tratar con desconocidos, aunque haya problemas de por medio?

¿ Tengo reputación de persona responsable y cumplidora?

promedio

TALLER N° 3

FECHA : MAYO 28 DEL 2003

PARTICIPANTES : ESTUDIANTES

LUGAR : COLEGIO MIXTO JESÚS DE NAZARENO

TEMA : Fortalece su autoestima y la de los demás.

OBJETIVOS

- Considerar que, aunque cada uno de nosotros es responsable ultimo de su autoestima, tenemos la oportunidad de fortalecerla o debilitarla.
- Comprender que con nuestra conducta elevamos nuestra autoestima y la de los otros.
- Descubrir y analizar los distintos campos de desarrollo.
- ¿ Como podemos estimular y motivar a los demás para la conquista de su autoestima?

TIEMPO : 3 Horas

CONTENIDO

Ya decía Gohthe “ Quien es la persona mas feliz? Pues aquel que sepa reconocer los meritos de los demás y pueda alegrarse del bien ajeno como si fuera propio.” Es cierto que cada cual es responsable de desarrollar su propia autoestima, pero no es menor cierto que ella tiene una proyección social,

familiar y colegial. Si somos bondadosos y nobles no perderemos jamás la ocasión de incrementar el autoestima de los demás.

Vistas así las cosas, una autoestima se desarrollaría en tres dimensiones fundamentales:

- Con uno mismo : Aceptación
- Con los demás : Apertura
- Autoestima y fe : Trascendencia

AMBIENTACION

DINAMICA . “ LA TÉCNICA DEL ACORDEÓN ”

Se trata de una técnica de conocimiento mutuo, revisión y reflexión personal.

Se formaran 2 grupos de 13 .

Se repartirá una hoja a cada participante, que la marcara con sus respectivo nombre en la margen superior. Una vez marcadas quedan a disposición de todos en el centro de la mesa.

Cada miembro del grupo podrá a todos los demás, en su respectiva hoja , una sugerencia, un interrogante o algo que le pueda ayudar a mejorar su conducta o a reflexionar sobre sus valores.

Con objeto de que lo que le escriba quede en secreto deben en la hoja hacerse dobleces como aportes (de aquí procede el nombre de la técnica). Cuando todos hayan escrito sus sugerencias, cada hoja vuelve a su dueño quien la leerá y reflexionara sobre su contenido.

ESTRATEGIA DEL TALLER

- Continuamos sentados en el círculo, los que quieran pueden leer o comentar lo que más le guste o le llamo la atención. Después de la dinámica una de las talleristas hará una lectura: “ Si cambiara” anexo A.

PLENARIA

Cada participante manifestará la importancia del taller.

COMPROMISO

Empezamos con el compromiso anterior

¿ A quien te gustaría ayudar a elevar su autoestima? ¿ porque ?

EVALUACIÓN

Cada grupo reflexiona durante 5 minutos esta pregunta:

Cuando ayuda a elevar la autoestima de los otros ¿ cree que esta aumentando la suya? ¿ por que?

RECURSOS

Hojas, fotocopia, lapiceros

Obsequio caritas felices en fomi

*BIBLIOGRAFIA

* La autoestima camino hacia la felicidad, Ciriaco Izquierdo Editorial Paulinas.
Toma de decisiones Elvia Salas y Gilma Sánchez Aguilera Uni Quindío.

Anexo A. Lectura Si Cambiara

Si cambiara mi manera de pensar frente a los otros me sentiría mas sereno.

Si cambiara mi manera de actuar ante los demás los haría felices.

Si aceptara a todos como son, sufriría menos.

Si me aceptara tal como soy, quitándome mis defectos, cuanto mejoraría, mi hogar y mi ambiente

Si comprendiera plenamente mis errores, seria humilde.

Si deseara siempre el bienestar de los de más, seria feliz.

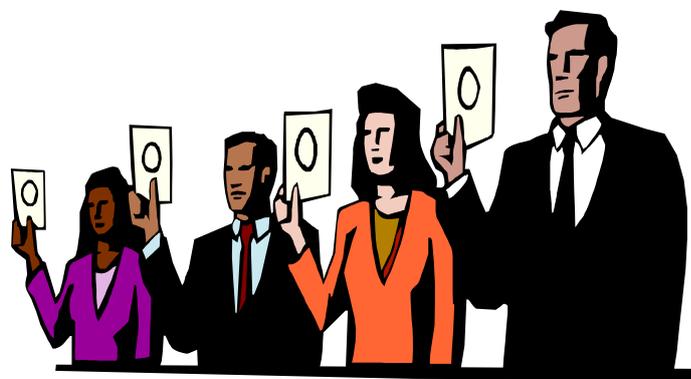
Si rescatara lo positivo de todo, la vida seria digna de ser vivida.

Si amara al mundo, lo cambiaria.

Si me diera cuenta que al lastimar el primer lastimado soy yo

Si criticara menos y amara mas

Si yo cambiara, cambiaria el mundo.



TALLER N° 4

FECHA : JUNIO 13 DEL 2003

PARTICIPANTES : ESTUDIANTES

LUGAR : COLEGIO MIXTO JESÚS DE NAZARENO

INVITADA : PSICOLOGA

TEMA : La autoestima fuente de vida sana

OBJETIVOS

- Descubrir con objetividad el concepto de la autoestima en la vida diaria.
- Reconocer los elementos fundamentales que la potencian.
- Descubrir que la autoestima es mas que una conquista personal que un factor cognitivo de la personalidad.
- Acrecentar la autoestima en la vida diaria

TIEMPO : 3 Horas

CONTENIDO

Que entendemos por autoestima. Es el concepto que las personas tienen sobre si mismas y la valoración o grado de satisfacción. Es, por tanto, la teoría que tenemos sobre nosotros mismos.

Este concepto esta compuesto por tres elementos íntimamente relacionados.

- De tipo cognitivo: Es lo que de uno mismo sin aspectos y contenidos concretos. Es todo lo que podemos decir de nosotros mismos.
- De tipo comparativo: Al tratarse de una teoría “ no afecta”, nos valoramos a partir de criterios propios o ajenos y de comparaciones con los demás.

Esta dimensión de la autoestima es fundamental, por que puede alinearnos, enojarnos, hacernos victimas de criterios ajenos o comparaciones que nos dejen mal, o por que nos permiten reconciliarnos, aceptarnos o querernos.

- De tipo emocional: Es el grado de satisfacción que la valoración de nosotros mismo nos provoca.

Los tres aspectos son importantes para la autoestima o de punto de vista especifico que nos lleven a considerar distintos aspectos como el corporal, académico, laboral, profesional y el sexual.

Cuanto mas positivo sea nuestra autoestima, mas preparados estaremos para afrontar las adversidades, mas posibilidades tendremos de ser creativos en la juventud, en la edad adulta y en la ancianidad y además encontramos mas oportunidades de establecer relaciones enriquecedoras, mediante el aspecto y la benevolencia.

Esa actitud positiva juega un papel fundamental en la vida del adolescente, dirige sus impulsos, modifica sus emociones y amplía sus conocimientos, hasta convertirse en fuente de una vida sana, feliz y creativa.

Características del autoestima. Digamos que si la auto imagen es un habito aprendido y luego largamente reforzado, del mismo modo puede ser abandonado y sustituido por otro mas benéfico y positivo.

¿ Quién es la persona madura, humanamente desarrollada y completa? Es aquella que valora su dignidad, agradecida por ello, sabe vivir jubilosamente. De aquí el proceso de mejora de la personalidad conlleva a cuatro pasos:

1. El amor verdadero y profundo por que vive seguro de sí y libre de infravaloraciones. Vivir, dándonos cuenta de nuestro mundo interior, escuchándonos amistosamente y prestando atención a nuestras voces interiores.
2. Aceptación autentica y genuina que consiste en confiar en los recursos propios y conocer sus propias limitaciones con el deseo de crecer y mejorar.
3. Autoestima y auto confianza expresadas en vivir de contexto de si, en disponibilidad para con los otros.
4. Celebración gozosa de su presente y de su porvenir siendo solidario y colaborando con los demás. Los seres humanos maduramos en presencia y colaboración de os demás.

Cuando un sujeto se encuentra en un contexto adecuado, en un clima de confianza y respeto su autoestima sube. Primero tiene que verse valioso los demás y luego para si mismo. Pero si solo se le muestran los errores que comete, el no se mirara con buenos ojos, ni en su infancia ni cuando se convierta en adulto.

La autoestima del hombre y la mujer también es diferente. Saberse valorar es imprescindible para tener salud física mental. A muchos de nosotros nos han enseñado a ser demasiado modestos, subestimado nuestras cualidades. Y esta actitud puede resaltar nefasta y nociva para nuestro desarrollo psíquico.

La autoestima también está relacionado con la depresión, aunque clínicamente ambos conceptos son independientes. Las personas que tienen una autoestima baja muestran más facilidad para caer en la depresión, además, cuando una persona está deprimida; no se siente valiosa ni para sí misma ni para los demás.

Componente de la autoestima. Los componentes de la autoestima son esenciales en la formación de la personalidad, y son piedra fundamental en el crecimiento y el desarrollo de la persona. A cualquier padre o profesor le ayudara especialmente el análisis personal de ellos mismos desde la perspectiva de los cinco componentes básicos de la auto estima

- Seguridad, presupuesto básico.
- Identidad auto concepto.
- Integración o pertenencia.
- Competencia.

Estos componentes contribuyen de forma interdependiente en la formación de la personalidad del individuo. Trabajando sobre ellos, o solo sobre algunos, los padres o el profesor tienen los medios para conectarse con su forma de actuar y la de sus hijos o alumnos, y pueden afectar su labor educativa basándose en un mayor conocimiento de las distintas personalidades

AMBIENTACION

DINAMICA “ LOS DOS MEJORES CHISTES ”

Cada participante tiene derecho a contar un chiste, por votación de ellos mismos se elegirá los dos mejores chistes, no por el contenido si no forma y la gracia de quien lo cuente.

ESTRATEGIA DEL TALLER

Por votación se eligen los dos mejores chistes, ¿Las personas escogidas con las que a menudo nos hacen reír? ¿En un momento de dificultad, tienen esa gracia y disponibilidad para solucionar los problemas? ¿Quién es el más optimista del curso? ¿Porque?.

Se realizara una lectura de “El hombre optimista” anexo A y “Reflexión personal sobre el autoestima” Anexo B.

PLENARIA

Cada participante analizara la frase “ buena cara, al mal tiempo y admiran las estrellas cuando otros se quejan de la oscuridad. “

COMPROMISO

Cada participante realiza una frase de autoestima y la expone a sus compañeros.

EVALUACIÓN

Con una nota de 1 a 5 evalúe el taller y explique porque lo evalúa con esa nota.

RECURSOS

Hojas, fotocopias, lapiceros.

Obsequio : un muñeco en fomi

*BIBLIOGRAFIA

* La autoestima camino hacia la felicidad, Ciriaco Izquierdo. Editorial Paulinas.

Toma de decisiones Elvia Salas y Gilma Sánchez Aguilera. Universidad del Quindío

ANEXO A

EL HOMBRE OPTIMISTA

Cuentan que un hombre iba caminando por el bosque y, de pronto, un pajarito le dejó su recuerdo en la cabeza. Él, en lugar de maldecir, expresó su descontento con esta frase: “ Que falla, hermano, pero ¡qué tal que las vacas volaran! Antes me fue bien “.

ANEXO B

Un alta autoestima se reflejara en pensamientos elevados, sentimientos altos de afecto, valoración propia y ajena y actos que llevan a la persona a lograr ideales elevados, al contrario de una autoestima baja, reflejada en las mismas dimensiones. Veamos el siguiente esquema comparativo.

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
1. Es libre: nadie lo amenaza ni amenaza a los demás	1. Se siente acorralado, amenazado; se define constantemente y amenaza a los demás
2. Es consciente de su cambio constante, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	2. Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
3. Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.	3. No acepta su sexo ni lo relacionado con él.
4. Ejercita su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar	4. Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien y no aprende a mejorar.
5. Se aprecia y se respeta a sí mismo	5. Se desprecia y humilla a los demás
6. Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	6. Desconfía de sí mismo (a) y de los demás
7. Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	7. No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma, no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
8. Acepta que comete errores y aprende de ellos.	8. No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
9. Tiene capacidad de autoevaluarse y no tiene a emitir juicios sobre otros	9. No se auto evalúa, necesita de la aprobación de otros, emite juicios sobre los demás.
10. Maneja su agresividad sin hostilidad sin lastimar a los demás	10. Maneja su agresividad destructivamente, lastimando a los demás

7. TALLERES PARA PADRE DE FAMILIA

La familia es el eje vertebral de la sociedad. Si este resquebraja, el mismo estado entra en crisis. Cada vez son mas los autores que redescubren la familia como lugar de libertad y de realizaciones de la persona humana, la garantía de una sociedad justa y libre, y la escuela social por excelencia. Una de las tarea mas importante de la familia es sin lugar a dudas a todos y cada uno de sus miembros a conseguir su autorrealización personal en un clima de libertad y amor.

Finalmente, es la escuela social por excelencia la que nos “ socializa” y nos prepara luego para ser personas activas, responsables y dinámicas en la sociedad.

Sin la preparación familiar, sin la escuela de familia, a la sociedad le fallaría su fundamento esencial, tu hogar no es donde vives si no donde te comprenden, esta frase es de un aleman Chistian Morgenstern, el quiere decir que es el lugar donde uno es esperado y donde uno puede dialogar siempre en un clima sincero y amistoso, donde uno se siente gustoso y feliz.

Para algunos, educar es corregir exclusivamente sin tener en cuenta el estado emocional donde se encuentra, y no se dan cuenta que sin querer se le esta degradando como persona, para otras, es sinónimo de flexibilidad en la cual se aprueban todos lo que desean; por todo ello, el clima emocional que se vive en el hogar, es el espacio para pasar momentos agradables, la forma en que se trate al estudiante y se guíe serán factores decisivos en el Autoestima de él mismo.

Con los talleres que presentamos a continuación, se pretende brindar a las familias una formación pedagógica, humana y espiritual; que les ayude a perfeccionar sus métodos educativos sobre el autoestima, pero sobre todo las capacite, para afrentar los cambios de la vida, adaptándose a las necesidades

del mundo y rescatando los valores tradicionales de la familia conllevando a que ellos tomen conciencia del papel que desempeñan como educadores naturales y permanente de sus hijos.

TALLER N° 1

FECHA	:	MAYO 8 DEL 2003
PARTICIPANTES	:	PADRES Y / O ACUDIENTES
LUGAR	:	COLEGIO MIXTO JESÚS DE NAZARENO
DIRIGIDO A	:	PADRES DE FAMILIA
TEMA	:	¿ conozco a mi hijo?.

OBJETIVOS

Ofrecer elementos para que los padres descubran la importancia de conocer todos los aspectos de la vida de sus hijos.

TIEMPO : 2 HORAS

CONTENIDO

Los miembros de la familia están unidos por lazos legales; derechos y obligaciones económicas, religiosas, entre otros; una red precisa de derechos y provisiones sexuales y una cantidad de variables y diversificada de sentimientos (como son el amor, el afecto, el temor, entre otros).

La familia, se constituye de acuerdo con los vínculos existentes entre sus miembros; los cuales pueden ser: por consanguinidad o por afinidad.

El vinculo por consanguinidad es de tipo socio-psicológico y se observa fundamentalmente en familia extensa, las cuales se establecen a partir de la

convivencia de varios grupos familiares, nucleares, constituidos por afinidad, descendencia y pertenencia a un mismo linaje.

El vínculo por afinidad o conyugal o nuclear se constituye con fines primordialmente de disfrute sexual y afectivo, a través de miembros de linajes diferentes.

De esta manera podemos afirmar que el sistema familiar además de constituirse en el centro biológico en el que se genera e incuba el nuevo contingente humano.

ESTRATEGIA DEL TALLER

1. Entrega individual del cuestionario ¿ conoce usted a su hijo?
2. Reflexión individual
3. ¿ Que tan cerca estoy de mi hijo?
4. ¿ Que tanto conozco de ellos?
5. ¿ Que objeto tiene conocerlo?
6. ¿ Que aspectos debemos conocer de nuestros hijos?

AMBIENTACION

DINAMICA : “ La Novela de mi vida “

Cada padre de familia escribe la historia de su vida, lo mas autentica posible. Se dan algunas pautas para su elaboración: buscar un titulo sugestivo con relación a los hechos mas importantes, comenzar con algunos datos biográficos, una anécdota interesante, los momentos mas felices y los mayores disgustos. Definirse a sí mismo: Dos cualidades, dos defectos, aficiones; que tiene proyectado para el futuro; como es la relación de sus hijos y con su cónyuge; que aspectos le preocupan actualmente..

COMPROMISO:

-Sacare tiempo para dialogar con mis hijos sobre sus intereses, aficiones, temores y situaciones que elevan o bajan su autoestima.

RECURSOS:

fotocopias, hojas de block en blanco, lápiz, lapicero, marcadores
Cassette con el disco no basta

EVALUACIÓN

Los participantes escriben:

- Aspectos positivos del taller
- Aspectos por mejorar
- Sugerencias.

RESPONSABLES:

ESTEFANÍA ARIZALA CUERO
ZORAIDA AGUDELO
ANA JUDITH SALAZAR

*BIBLIOGRAFÍA

*Talleres para padres de familia. Elsy Isaza De Rojas. Librería Paulina.

ANEXO A



1. ¿Cuál es la fecha de cumpleaños de su hijo(a)?

2. ¿Cómo se llama el mejor amigo(a) de su hijo(a)?

3. ¿Cuál es la materia de estudio que más le interesa a su hijo(a)

4. ¿Cómo se llama el director de grupo de su hijo (a)?

5. ¿Cuál es la actividad favorita de su hijo(a)?

6. ¿Cuál es la mayor habilidad / disposición de su hijo(a)

7. ¿ En que situaciones se siente seguro su hijo (a)?

8. ¿ En que situaciones se siente inseguro su hijo(a)?

9. ¿ Qué es lo más desagradable a su hijo(a) de si mismo(a) ?

10. ¿ Que es lo que su hijo mas admira de usted?

11. ¿Cuál es la persona favorita de su hijo_(a) en la familia?

12. ¿Cuál es la clase de lectura que prefiere su hijo(a)?

13. ¿Cuál ha sido el momento más feliz de la vida de su hijo (a)?

14. ¿Cuál ha sido el momento más triste en la vida de su hijo(a)?

15. ¿Que actividades le gustaría a su hijo(a) compartir con usted?

16. ¿A que le tiene miedo su hijo (a)

17. ¿ En estos momentos que es lo que más necesita su hijo(a) de usted?

18. ¿ Que piensa su hijo(a) acerca del amor?

19. ¿ Quién es Dios para su hijo?

20. ¿ Que planes y proyectos futuros tiene su hijo(a)?

ANEXO B

Los hijos aprenden de lo que viven

Si su niño vive criticado,
Aprende a criticar

Si un niño vive con hostilidad,
Aprende a pelear

Si un niño vive avergonzado,
Aprende a sentirse culpable.

Si un niño vive con tolerancia,
aprende a ser tolerante.

Si un niño vive con estímulos.
Aprende a confiar

Si un niño vive apreciado,
Aprende apreciar.

Si un niño vive con equidad,
Aprende a ser justo.

Si un niño vive con seguridad,
Aprende a tener fe.

Si un niño vive con aprobación
Aprende a quererse.

Si un niño vive con aceptación y amistad,
Aprende a encontrar amor en el mundo.

FECHA : MAYO 14 DEL 2003

PARTICIPANTES : PADRES Y / O ACUDIENTES

LUGAR : COLEGIO MIXTO JESÚS DE NAZARENO

TEMA : SABEMOS COMUNICARNOS

OBJETIVOS

➤ Descubrir la importancia del dialogo en el proceso de acercamiento y comprensión mutua entre padres e hijos.

TIEMPO : 3 Horas

CONTENIDO

La verdadera comunicación se realiza mediante el dialogo definido como el intercambio entre dos o más personas que alternadamente manifiestan sus ideas o afectos. El dialogo deberá contar con las siguientes condiciones:

a - ABIERTO: Es decir dialogar sobre cualquier tema en ciertas familias hay temas prohibidos, que ocasionan discusión si existe comprensión se podrá discutir sin causar mayores problemas.

b - SINCERO: Expresar sin reserva lo que realmente se siente. A veces por evitar una mala impresión, preferimos callar.

c- PROFUNDO: Buscar las causas reales y últimas de nuestras opiniones y posiciones. Al expresar una idea o proyecto, se debe analizar él porque de nuestra actitud; además de escuchar los argumentos de los demás.

d- RESPETUOSO. Aceptar las opiniones de los otros. Algunas personas buscan siempre argumentos para determinar posiciones.

e- TRANQUILO: Respetar las diferentes opiniones y mantener la calma ante los debates que se produzcan.

f - CONFIANZA: Creer en la sinceridad del otro en ocasiones, cuando se dialoga, se piensa que el otro habla por conveniencia, por salir de un aprieto o sencillamente no decir la verdad.

AMBIENTACION

Dinámica “Audición de la lectura no Basta” de franco de vita.

Anexo A

ESTRATEGIA DEL TALLER

Presentación del tema

Entrega individual del cuestionario (para dialogar)

Formar grupos de 6 personas

Exposición del análisis individual

Formular conclusiones

PLENARIA

Cada grupo comparte sus conclusiones

COMPROMISO

Escriba dos propósitos para mejorar la comunicación en su hogar

RECURSOS

- Grabadora, taller fotocopia periódico
- Cassette con el disco no basta

EVALUACIÓN

En una hoja de palpe periódico los grupos elaborarán un símbolo que represente el objetivo de la reunión. Una de las personas del grupo lo explicará.

RESPONSABLES

ESTEFANÍA ARIZALA CUERO

ZORAIDA AGUDELO

ANA JUDITH SALAZAR

*BIBLIOGRAFÍA

* Talleres para padres de familia. Elsy Isaza. Ediciones paulinas.

ANEXO A

NO BASTA

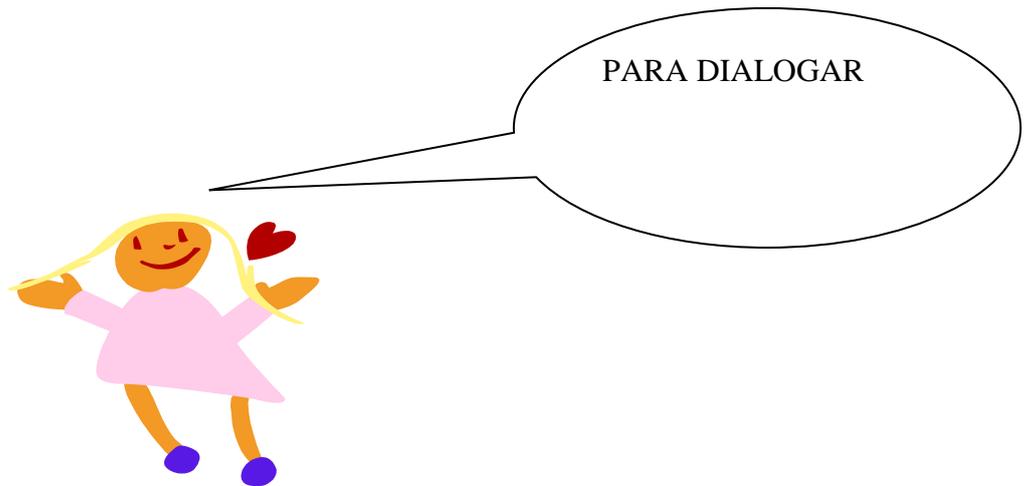
No basta traerlos al mundo porque es obligatorio, por que son la base del matrimonio o por que te equivocaste en la cuenta. No basta, con llevarlo a la escuela a que aprenda, por que la vida es cada vez más dura, ser lo que tu padre no pudo ser. No basta, que de afecto tu le haz dado muy poco todo por culpa del maldito trabajo y del tiempo no basta, por que cuando quiso hablar de un problema tu le dijiste niño será mañana es muy tarde, estoy cansado. No basta, comprarle todo lo que quiso comprarse el auto nuevo antes de graduarse que viviera lo que tu no has vivido.

No basta, con creer ser un padre excelente por que eso es lo que dice la gente a tus hijos nunca les falta nada.

No basta, por que cuando quiso hablarte de sexo se te subieron los colores al rostro y te fuiste. No basta Por que de haber tenido un problema, lo habría resuelto comprándolo en la esquina, lo que había, lo que había.

No basta, con cómprale curiosos objetos, no basta cuando lo que necesita es afecto. Aprender a dar valor a las cosas por que tu no le serás eterno. No basta, castigarlo por haber llegado tarde si no haz caído, ya tu chico es un hombre ahora más alto y más fuerte que tú no basta...

ANEXO B



1. Escriba a continuación las tres principales dificultades que tiene para dialogar con su esposo (a) y sus hijos(a)

a. Dificultades para dialogar con su esposo(a)

1. _____
2. _____
3. _____

b. Dificultades para dialogar con sus hijos(a)

1. _____
2. _____
3. _____

2. Escriba las tres principales condiciones que requiere para comunicarse sinceramente con su esposo (a) y con sus hijos (as).

a. Condiciones para comunicarse sinceramente con su esposo (a)

1. _____

2. _____
3. _____

b. Condiciones para comunicarse sinceramente con su hijo (a)

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

3. TRABAJO EN GRUPO

Se organizaran grupos de 6 personas. Comentar los aspectos del trabajo realizando individualmente _____

Reflexionar sobre los siguientes interrogantes.

- Que condiciones se requiere para él dialogo.
 - Que barreras impiden la comunicación
- _____

TALLER N° 3

DIRIGIDO A : PADRES DE FAMILIA

FECHA : MAYO 19 DEL 2003

PARTICIPANTES : PADRES Y / O ACUDIENTES

LUGAR : COLEGIO MIXTO JESÚS DE NAZARENO

TEMA : DERECHO A UNA AUTOIMAGEN POSITIVA

OBJETIVO

Concienciar a los padres de familia sobre la influencia que ejercen sus actitudes, en la formación del concepto que cada hijo(a) tiene de sí mismo.

TIEMPO : 3 horas

CONTENIDO

La autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, le permitirá a la persona conocerse y ser consciente de sus cambios, crear su propia escala de valores, desarrollar sus capacidades, aceptarse y respetarse.

Con algunas actitudes los padres favorecen el concepto que cada hijo tiene de sí mismo:

Evitar asignarle tareas poco apropiadas a su edad y / o a sus capacidades, porque el fracaso afectará el concepto que se forme de sí mismo.

Evitar comparar al hijo con los demás, cada hijo es diferente a los otros, solo hay uno como él; comprenderlo y aceptarlo, le dará seguridad en sí mismo.

Estimular al hijo ante que emprenda una hacinio, recordarle sus capacidades éxitos anteriores y animarlo con frases positivas y verdaderas.

Aceptar al hijo es no burlarse de lo que hace, ni dice o siente, porque al ponerlo en ridículo lo maltrata, lo lleva a encerrarse en sí mismo y le impide ser espontáneo y abierto, en el futuro.

Escuchar las opiniones de los hijos, respetar su manera de ver las cosas y el derecho a tomar sus propias decisiones.

AMBIENTACION

DINAMICA “CIRCULOS DOBLES”

A cada padre de familia se entrega una papeleta en blanco y un alfiler. En la papeleta escribir datos significativos de sus vidas:

- Una fecha.
- Un nombre.
- Una ciudad o un lugar.
- Un color.
- Un sentimiento.

Cada uno coloca la papeleta en un lugar visible de su ropa.

Forman dos círculos, entre todos, uno interno y otro concéntrico externo a él, las personas quedaran una frente a la otra. Cada dos minutos el coordinador dará una señal, indicando que el círculo interno debe girar a la izquierda. Durante este tiempo, la pareja intercambia lo que significan los cinco aspectos

que escribieron en la tarjeta. Se continúa la rotación hasta que todos los participantes expresen sus sentimientos. Terminado el ejercicio se comparte la experiencia vivida, respondiendo las siguientes preguntas.

EVALUACIÓN DEL EJERCICIO

¿ Cómo se sintieron al comentar sus sentimientos?

¿ Cómo se sintieron cuando el otro relata sus experiencias?

¿ Cómo se sintieron con relación a los demás miembros?.

ESTRATEGIA DEL TALLER

Presentación del tema

- Formar grupos de 6 personas.
- Se asigna un tema – situación para dramatizarlo y responder las preguntas planteadas”
- Formular conclusiones.

Entrega las situaciones por cada grupo Anexo A y responder :

1. ¿ Que consecuencias traen estas actitudes en la imagen que el niño crea de sí mismo?
2. ¿ Que actitudes favorecen la autoestima de los hijos?
3. ¿ Que errores comenten con sus hijos?
4. ¿ Cómo podrá remediarlos?

Anexo B. Lectura “Carta de un hijo a todos los padres del mundo.”

PLENARIA

Por cada grupo se presenta la dramatización.

COMPROMISO

Descubra una actitud suya que provoca en su hijo(a) baja autoestima, escriba las acciones concretas que lo ayudarían a superarse y comprometerse a mejorar.

EVALUACIÓN

Se pide a los participantes a comentar los aspectos positivos y negativos de la reunión.

RESPONSABLES

ESTEFANÍA ARIZALA CUERO

ZORAIDA AGUDELO

ANA JUDITH SALAZAR

*BIBLIOGRAFÍA

* Talleres para padres de familia. Isaza de Rojas Elsy. Grupo editorial las paulinas.

ANEXO A

TEMA : SITUACIÓN

1. Juanita es una niña de 8 años. Vive con su papá, su mamá y sus hermanos. Ella es un poco gordita por lo que sus hermanos la llaman “ bom bom bum”. Sus padres son indiferentes ante esto y en ocasiones se han reído; ultimadamente Juanita está más callada y no quiere asistir a las invitaciones sociales.

2. Jorge y Felipe son hermanos. Jorge cursa primer grado de primaria y generalmente es el mejor del curso. Felipe está en tercero, no le gusta mucho estudiar, prefiere jugar y no hacer tareas, por tanto, tiene bajo rendimiento académico. Cuando sus padres recibieron el boletín, dijeron a Felipe: ¿ No te das cuenta de lo que bien que va Jorge en el estudio? y eso que tu eres el mayor, deberías dar ejemplo. Él sí es un niño juicioso, tú eres un bueno para nada

3. Paula es una niña introvertida y callada. En el colegio casi no tiene amigos, permanece sola en el recreo. La profesora, preocupada por la actitud de la niña, le comenta a mamá. Cuando Paula llega a casa, su madre le dice: ¡conque usted! Ni para adelante ni para atrás. ¡Yo no sé que es lo que le pasa, siempre está con esa cara larga, como si en la vida la tratáramos mal ¡Mire a ver si se avisa, consiga amigas, hablele a la profesora y deje esa cara amargada, que parece boca!.

4. María tiene 12 años. Sus padres trabajan. Ella va al colegio en la mañana, regresa a medio día, sirve el almuerzo de su hermanita y de ella. Durante el resto de la tarde arregla la cocina. Sus padres llegan a las seis. A pesar de estar cansados, revisan el oficio y las tareas. Aunque María no lo ha hecho a la perfección, sus padres le agradecen y le indican los aspectos en que debe

mejorar, expresan satisfacción por que Maria es muy capaz de asumir sus responsabilidades.

5. Helena llega triste a casa. Sus padres lo notan y tratan de descubrir lo sucedido. Ella les comenta que tuvo un disgusto con su mejor amiga y no se hablaron durante la mañana. La escuchan y le preguntan como podría solucionar el problema, ella dice que fue su error, así que le pedirá disculpas a su amiga.

Su padre la anima y la felicita porque reconoció su error y buscó la forma de enmendarlo. Su mamá le da un abrazo.



ANEXO B

Carta de Un hijo a todos los padres del mundo
“ No me des todo lo que pida. A veces solo pido para ver hasta cuando puedo coger.

No me grites. Te respeto menos cuando lo haces, y me enseñas a gritar a mí también, y yo no quiero hacerlo.

No des siempre ordenes. Si, en vez de ordenes, a veces me pidieras las cosas yo lo haría más rápido y con más gusto.

Cumple las promesas, buenas o malas, si me prometen un premio, damelo; pero también si es un castigo.

No me compares con nadie, especialmente con mi hermano o hermana. Si me haces lucir mejor que los de más, alguien va a sufrir; y si me haces lucir peor que los demás, seré yo quien sufra.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer; decídetete y mantén esa decisión. Déjame valorarme por mí mismo. Si tú haces todo por mí, yo nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro. Me haces sentir mal y perder la fe en lo que hice “ A veces ni yo mismo lo sé.”

Cuando estés equivocado en algo admítelo y crecerá la opinión que yo tengo de ti. Y me enseñaras a admitir mis equivocaciones también.



8. TALLERES PARA DOCENTES

Dentro de la escuela el maestro es el agente normativo que ejerce su función en el ámbito social es a el a quien le corresponde armonizar, transformar y ordenar el mundo de normas y valores de los que los estudiantes son portadores cuando inician su vida escolar, y lo ideal es que, para lograr la armonía en un aula de clase debe apropiarse de estrategias que despierten en el estudiante el interés, las expectativas y la capacidad de asombro, lo que conlleva aun buen clima conceptual, de asimilación en el aula y de autoestima. Por todo ello, el educar como célula fundamental de la sociedad, debe encausar a sus miembros hacia la consecución de objetivos claros y precisos que permitan al estudiante el fortalecimiento de metas y autoestima, para que se desenvuelvan en el ambiente donde viven. Uno de los quehaceres del docente debe ser las reuniones de clase, pues en ella los estudiantes aprenden habilidades sociales como ayudarse mutuamente, intercambio de conceptos, y sobre todo a responsabilizarse de su propio comportamiento y aprendizaje mejorando las relaciones entre compañeros y superación personal quizás sin darse cuenta de ello. Las experiencias de las reuniones en clase ayudan a los estudiantes a volverse más receptivos para asimilar lo que el sistema de convivencia del medio que lo rodea.

TALLER N ° 1

FECHA : JUNIO 17 DEL 2003

PARTICIPANTES : DOCENTES

LUGAR : COLEGIO MIXTO JESÚS DE NAZARENO

DIRIGIDO A : DOCENTES

TEMA : LA CRITICA NEGATIVA

OBJETIVO

- Dar a conocer a los docentes los efectos que sus palabras y actitudes causan en el desarrollo del estudiante

TIEMPO : 2 Horas

CONTENIDO

La critica negativa hiere e impide que seamos abiertos y honestos en nuestra mutua comunicación. La critica negativa destruye el espíritu. Nos hace subestimar nuestro valor y bondad, acabando con la confianza en nosotros mismos.

Cuando se es siempre criticando, la otra persona piensa: ¿ Que dirá ahora? ¿Cómo reaccionaria ante esto? Se elimina la espontaneidad y la alegría que la relaciona.

Desgraciadamente, a menudo, les damos a nuestros estudiantes nombres que expresan criticas y es así como los llamamos: “ vagos” , “inútiles” , “ chispa

sangre”, “ mediocre”, entre otros. Nuestros estudiantes llevarán también estos nombres por el resto de su vida. La crítica surge en todo tipo de situaciones: al haber sido incomodados por alguien, agredidos o rechazados.

Otro origen de nuestra crítica negativa es sentirnos desilusionados de nuestros estudiantes.

Tenemos una imagen de lo que nuestros estudiantes deberían llegar a hacer o dar pero no nos damos cuenta que nuestro ideal no responde a la realidad. Nunca olvidemos el ideal, pero tampoco aceptamos a la persona como es, tendemos siempre a moldearla, y que cumpla nuestras expectativas.

Lo mejor que podemos hacer acerca de la crítica negativa es eliminarla de nuestro estilo de vida. Libertarnos de ella genera un ambiente agradable, una mayor apertura y, disponibilidad para apreciar realmente la compañía de los demás. El pacto de No crítica negativa, asegura que jamás estaremos contra la pared.

DINAMICA : “LA CARETA”

Se entrega a cada docente un cartón ovalado con una cinta elástica para sujetarlo sobre el rostro, marcadores, tijeras, lana y colbon. Cada participante diseñara una careta para representarla a los demás en determinada circunstancia, por ejemplo: con padre de familia, con el director se dividen en parejas y cada pareja debe adivinar la careta de los compañeros contrarios. Al final del ejercicio se hace una retroalimentación.

Se dividen por parejas y cada cual trata de descifrar la careta de su compañero (a), los sentimientos que expresa y las circunstancias que pretende evocar. El compañero comenta, aprueba, rectifica lo que cuestionan de careta y confirma lo quiere expresar. Al finalizar el ejercicio se hace una retroalimentación a partir de dos preguntas:

- ¿ En que ocasión usted como docente utiliza máscaras con su estudiantes?
- ¿ Que máscaras nos separan de nuestros estudiantes?

ESTRATEGIA DEL TALLER

1. Presentación del tema
2. Nombrar un relator o secretario por grupo
3. Entrega de la fábula “ el patito feo”
4. Lectura, respuesta y análisis de los interrogantes
5. Planteados en el documento.

PLENARIA:

Una vez realizada la lectura, “El patito feo”, los participantes responderán las siguientes preguntas:

1. ¿ Que frases le impactaron mas y porque?

2. Escribe las frases mas frecuentes del señor pato y que también utilizamos los como docente en la vida diaria.
3. ¿Por que cree que el padre actúa Asia con el patito?
4. ¿Cuál es la moraleja de la fábula?
5. ¿ Habrá alguna posibilidad de cambio? "¿ Cual?, escríbela

El relator de cada grupo da a conocer las conclusiones.

COMPROMISO:

Escriba dos formas concretas para evitar la crítica negativa a sus hijos. Asúmelas como compromiso.

EVALUACIÓN:

Cada grupo reflexiona durante 5 minutos estas preguntas:

1. ¿ Que le aportó la reunión?
2. ¿ Que sugerencias tiene para reuniones posteriores?

RESPONSABLES

ESTEFANÍA ARIZALA

ZORAIDA AGUDELO

ANA JUDITH SALAZAR

RECURSOS

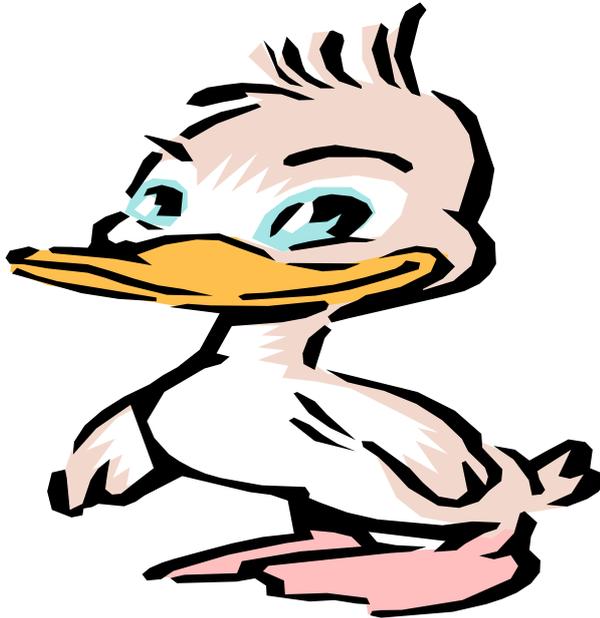
Marcadores, fotocopia, cinta. Cartelera.

*BIBLIOGRAFÍA

* Oscar Suárez talleres con grupos para formar equipos, editorial paulina,

ANEXO A

“ EL PATITO FEO”



Como saben muy bien, el patito nació todo lo feo que su especie podía permitirle, sin tener que dejar de llamarle pato. Era menudo, peloncillo, patizambo y cobarde, hasta el punto que la señora pata no recordaba cosa igual en su larga experiencia de maternidad. Ella había incubado mas de setenta huevos.

Alguien dijo que el patito nació de un huevo cisne.

Y el señor pato y la señora pata se creyeron al principio. Luego se vio claro que no. El huevo era pato y había sido un huevo normal como todos los huevos de patos.

El primero en desilusionarse fue el señor pato. Era un ejemplar macho, que con su malgenio y poderosos graznidos tenia en jaque a todos los habitantes del

corral ¡ qué vergüenza! Refunfuñaba toda hora. ¡ Con lo fuertes y hermosos que han sido todos tus hermanos!

Y el señor pato decidió acelerar el proceso de desarrollo y el fortalecimiento de su criatura. Vamos a poner a prueba tus pulmones – gritaba – Imítame con todas tus fuerzas. Y el señor pato lanzaba un poderoso Cúa Cúa terrorífico que dejaba el corral en estado cataléptico. El patito procuraba imitarlo, pero su grito no era más sonoro que el chillido de un conejo. - ¡ otra vez ¡ vociferaba encolerizado el celoso educador - ¡ otra vez y mil veces hasta que salga un vozarrón como la trompeta del juicio! El patito intentaba inútilmente obedecer y su fracaso adquiriría entonces carácter de tragedia; los insultos y palmetazos llovían sobre su cuerpo y las pocas plumas de su cabeza volaban por el aire.

¡ Al agua patos ¡ ordenaba el señor pato. y la recua se zambullía en la presa del molino. Era una escuadra de barquitos amarillos. El señor pato marcaba el tiempo del “ crawl ” y todos debían someterse a su ritmo sin desfallecer. Pero el patito a los pocos minutos, sentía tremendos calambres en las patas; ¡pues te aguantas los calambres y sigue nadando hasta que yo lo ordene¡ gritaba furiosamente el “ manager”; A punto estuvo el pequeño palmípedo de ser arrastrado por la corriente y fue necesaria la intervención de toda la familia para arrancarle de las garras del remolino.

Cuando comenzó el colegio, el señor pato tuvo especial interés en presentar personalmente a sus hijos al profesor – Quiero que el día de mañana sean patos de provechos. En cuanto a este señalaba al patito-, no nos hacemos muchas ilusiones. Él es el más tonto de todos los hermanos. Se lo pongo en sus manos para ver si lo despabila. En todo caso no le vendrán mal unos palmetazos cuando lo crea oportuno. El maestro no se hizo repetir la orden y considero oportuno propiciarle una ración diaria de palmetazos, amen de ponerle en ridículo delante de toda la clase bajo cualquier pretexto.

Un día, el patito se contemplo en un trozo de espejo. Verdaderamente todos tenían razón: era mas feo y más raquítrico de lo que el había imaginado y pensó que una criatura tan horrible no tenia derecho a estropear el mundo de los demás.

Antes de tomar una decisión, arrancó una plumita de su ala y escribió en una hoja de plátano “ Querido padre: yo no tengo la culpa de que un huevo de pato te haya hecho concebir tantas ilusiones. Verdaderamente el hijo debería ponerse sobre aviso cuando la madre pata se pone a encubar.

Luego ocurre lo irremediable “yo no podía pedirte que me llamas guapo o inteligente. Me bastabas que me fuera capaz de perdonar mi debilidad”. Si esto te consuela estoy arrepentido de haber nacido feo, tan débil y tan tonto” Y el patito dejo la carta en el corral. Y luego se fue a bañar a la presa del molino, donde, de cuando se formaba aquel extraño remolino.



TALLER N ° 2

FECHA : JUNIO 20 DEL 2003

PARTICIPANTES : DOCENTES

LUGAR : COLEGIO MIXTO JESÚS DE NAZARENO

DIRIGIDO A : DOCENTES

TEMA : LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA
EN LOS ESTUDAINTES

Una vez mas y ahora mejor que nunca, desafiados por la reforma educativa a nivel Nacional, debemos plantear preguntas: ¿Educar para que? ¿ Cuales son los contenidos básicos y necesarios?. Volveremos a caer en la rutina de dedicarnos principalmente a la trasmisión de conceptos.

Saludemos con alegría aquí estamos aplicando la ética y valores donde se tendrá que vivenciar la autoestima como eje central de la misma, donde hará falta de todo los educadores compartan esta valoración positiva y que nazca o crezca en nosotros la convicción firme de su necesidad; es requisito ineludible, para que la reforma por todos anhelada, no quede en la pura retórica, y este es un peligro muy real que nos acecha.

Veamos algunos aspectos del alcance de la autoestima

1. Condiciona el aprendizaje.
2. Supera las dificultades personales.
3. Fundamenta responsabilidad.
4. Apoya creatividad.

5. Determina la autonomía personal.
6. Posibilita una relación social saludable.
7. Garantiza la proyección futura de la persona.
8. Constituye núcleo de la personalidad.

OBJETIVO

➤ Tomar conciencia de la trascendencia de la autoestima es un presupuesto determinante de la eficacia y de la perfección que deseamos alcanzar en la formación de los educandos.

DINAMICA “EL LAZARILLO”

El grupo se divide por parejas. Una de las personas se venda los ojos y actúa como ciego, la Otra será su lazarillo.

Cuando todos estén preparados, esperando la señal del orientador el lazarillo se desplazará por el salón guiando al ciego por unos minutos, luego invertir los papeles.

Determinada la experiencia se hace una retroalimentación a partir de unas preguntas. lo irremediable “ “ yo no pedirte.

¿Cómo se sintieron interpretando al ciego?

¿Cómo se sintieron en el papel del lazarillo?

¿En que ocasiones los maestros son ciegos y lazarillo respeto a sus estudiantes?.

ESTRATEGIA DEL TALLER

Se formaran grupos de cuatro personas.

Se le entregará a los participantes una historia “ lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser “ por sí mismo, sacar una moraleja de la lectura

PLENARIA

Cada grupo comparte las conclusiones, las talleristas brindarán a los participantes algunas estrategias que se deben tener con nuestros estudiantes para elevar la autoestima en nuestros estudiantes.

COMPROMISO

Los participantes, cada profesor escribirá su compromiso en una cartelera de cómo mejorar la autoestima en sus estudiantes.

EVALUACIÓN

Todos los participantes responden a las siguientes preguntas.

¿Qué aprendí? _____

¿Cómo me he sentido en el día de hoy? _____

RESPONSABLES

ESTEFANÍA ARIZALA CUERO

ZORAIDA AGUDELO

ANA JUDITH SALAZAR

RECURSOS

Marcadores, fotocopia, cinta. Cartelera.

*BIBLIOGRAFÍA

* Oscar Suárez. Talleres con grupos para formar equipos. Editorial Paulina. Viviendo y conviviendo. Dinámica en grupo. Equipo paulina.

ANEXO A

Iba un niño con su Papá en el tren. El recorrido duraría unas horas. El padre se acomodaba en el asiento y abre una revista para distraerse.

El niño lo interrumpe preguntándole: ¿Que es eso papá?.

El hombre se vuelve para ver que es lo que señala su hijo y contesta: “ Es una granja, hijo.

“Al recomenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta: ¿ “ ya vamos a llegar“?.

Y el hombre contesta que falta mucho. No bien había comenzado nuevamente a ver su revista, cuando otra pregunta lo interrumpe; y así se siguieron las preguntas, hasta que el padre, ya desesperado y buscando como distraer el chico, se da cuenta que en la revista aparece un mapa del mundo; lo corta en pedacitos y se lo da al niño estará entretenido todo el trayecto.

No bien a comenzado a leer la revista de nuevo cuando el niño exclama “ ya termine ”.

¡Imposible! No lo puedo creer ¿cómo? ¿Tan pronto? Pero ahí esta el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre preguntas “ ¿ cómo pudiste armar el mundo tan rápido? “.

El hijo contesta: Yo no me fije en el mundo; atrás de la hoja esta la figura de un hombre; compuse al hombre y el mundo quedo arreglado.

EVALUACIÓN

La evaluación prevista para la acción mejoradora es la cualitativa, que sirve para medir recursos, identificar logros y niveles de incidencia en el problema que se viene tratando.

Además cada taller tiene su propia evaluación, que servirá para que los participantes aporten sus propias evaluaciones; de manera que nos ayude a los investigadores a enriquecerse de dicho problema.

TALLER No. 1

¿ Conozco a mi hijo ?

Foto No. 1 Están realizando la dinámica el Gol

Foto No. 2 Foto general de terminación del taller

Taller No. 2

Sabemos comunicarnos

Foto No. 1 Están desarrollando el taller ¿ que dificultades tiene para comunicarse con su familia ¿

Foto No. 2 Están socializando el taller con las compañeras

Taller No. 3

Derecho a una Autoestima Positiva

Foto No. 1 Están con el refrigerio

Foto No. 2 Entrega de detalles

TALLER No. 1 ESTUDIANTES

¿ Aprender a ser uno mismo ?

Foto No. 1 Desarrollando el test ¿ quien soy yo ?

Foto No. 2 Foto general

Taller No. 2 ESTUDIANTES

Autoestima Proyecto Humanizador

Foto No. 1 Dinámica a la pin a la pon

Foto No. 2 Están en refrigerio

Taller No. 3 ESTUDIANTES

Fortalece tu autoestima y el de los demás

Foto No. 1 Están con el refrigerio

Foto No. 2 Continúan con el refrigerio

COLEGIO MIXTO JESUS DE NAZARENO
Reconocimiento Oficial No. 5070 de Nov 27/2000
Calle 91 No. 28c-46 Mojica

Acta No. 004

Siendo la 1:00 p.m de la tarde de Junio 13 de Mayo se hace inicio al taller con los Estudiantes del Colegio Mixto Jesús de Nazareno con la siguiente agenda.

LA AUTOESTIMA FUENTE DE VIDA SANA

motivación
Presentación del tema
Socialización de los Estudiantes
Profundización
Entrega de lecturas
Refrigerio

Para constancia de lo anterior firma la Directora y los Padres

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Anejos

