



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO VÉLEZ

## ORIENTACIÓN DE GRUPO PARA BACHILLERATO

**TEMA:** Resignificando la cuarentena

**FECHA:** septiembre de 2020

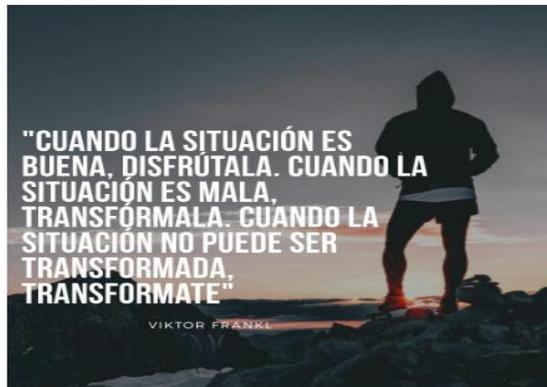
**DOCENTE RESPONSABLE:** Equipo Psicosocial

Andrea Álvarez (Psicóloga) y Gustavo Romero (Psicólogo- Orientador escolar)

**OBJETIVO:** Resignificar las emociones y experiencias vividas en época de cuarentena

**COMPETENCIAS:** interpretativas, expositivas, analíticas.

### 1. Actividad de sensibilización: leer la siguiente frase y conversar las siguientes preguntas



¿Cómo nos sentimos? ¿cómo estamos? ¿cómo te sientes frente a la nueva “normalidad” o con la apertura de nuevos espacios? ¿qué nuevos hábitos o costumbres surgieron de las situaciones de cuarentena?

(Conversatorio orientado a escuchar estrategias, formas, maneras en que los estudiantes han logrado aprender de la cuarentena)

Lectura de ambientación: Resiliencia

La resiliencia es un concepto que surge de la inquietud por identificar aquellos factores que facilitan a las personas sobreponerse de manera exitosa a la adversidad y dificultades que se presentan en sus vidas. La palabra “resiliencia” se ha tomado de diferentes disciplinas: en osteología se ha usado para expresar la capacidad que tienen los huesos para crecer en sentido correcto después de una fractura (Badilla, 1999); en metalurgia e ingeniería civil la resiliencia describe la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora (Munis, Santos, Klotlirencó, Suarez, Infante y Grotberg, 1997); para las ciencias sociales la resiliencia se utiliza para caracterizar a aquellos sujetos que a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos. La resiliencia se activa en situaciones adversas para la persona, en donde ésta logra superar los factores de riesgo creando un escudo protector contra las situaciones estresantes y adversas.

### 1. La importancia de los nuevos aprendizajes y costumbre

Ver el siguiente video (Resiliencia)

<https://youtu.be/2uNr2NO-5ek>

Preguntas orientadoras para analizar el video (conversatorio).

- ¿Qué cosas positivas trajo la cuarentena para el planeta, para las personas?
- ¿Experimentar el aislamiento social nos permite valorar mejor la importancia de compartir con los demás?



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO VÉLEZ

- c) Si resiliencia es la capacidad de adaptarse a situaciones adversas o negativas ¿Qué estrategias aprendiste para afrontar la situación de cuarentena?
- d) ¿Qué estrategias aprendiste para afrontar emociones como la frustración, la tristeza o el enojo?
- e) Las personas resilientes tienen un objetivo, un valor que les permita construir maneras de interpretar y encauzar los acontecimientos ¿Qué otras interpretaciones o sentidos podemos darle a la pandemia covid 19?  
Estando en una situación difícil se pueden organizar estrategias
- f) ¿Con los pocos recursos que nos brinda el aislamiento social, es posible tratar de hacer el máximo con lo que se tiene a mano sacándole el mejor provecho?
- g) ¿Es posible ver posibilidades donde los demás solo ven problemas y confusión?
- h) La improvisación más efectiva es la que se elabora sobre la base de unas normas y rutinas claramente establecidas ¿Qué tan importantes fueron las rutinas para afrontar la cuarentena?
- i) ¿Qué opinas de esta frase? “El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional” Buda.

### EVALUACIÓN DE ACTIVIDAD

Con el propósito de construir conocimiento y resignificar la experiencia de aislamiento social producida por la pandemia covid 19, queremos compartir las distintas miradas de estudiantes **a través de videos, textos, dibujos y audios**. Porque creemos que esta situación nos enseña y necesitamos nuevas formas de resignificar, entender y pensar nuestro mundo. ¿Qué aprendizajes y experiencias positivas te permitió la cuarentena?

**Tener en cuenta:** Atendiendo a la normatividad vigente sobre consentimientos informados (Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2012). **Cada estudiante que participa de la actividad de forma consciente y voluntaria da el consentimiento para que pueda ser reproducido y/o presentado con fines pedagógicos. No se requiere firmar ningún documento.** Los que no lo deseen, podrán escribir NO DOY EL CONSENTIMIENTO PARA REPRODUCIRLO CON FINES PEDAGOGICOS, y solo será evaluado por las asignaturas afines a la temática y no se utilizara con fines pedagógicos.

**Se recomienda que las asignaturas de tecnología, artística, sociales, ética y humanidades puedan dar una valoración a estos materiales coordinados a través de director de grupo.**

- Fotografías (con título), registro visual (grafitis, comics, dibujos, etc.)
- Video (máximo 5 minutos)
- Podcast (máxima 10 minutos)
- Producciones musicales
- Investigación (presentados en PowerPoint/ paneles virtuales o presentaciones Prezi)
- Registros escritos de estudiantes (crónicas, cuentos, poemas autobiografías de cuarentena, cartas, relatos de experiencias entre otras)
- Formatos Registros escritos Word, PDF, Ppt. Audiovisuales (mp4), Sonoros (como mp3), Fotografías (Jgp.)

Los trabajos enviados a los directores de grupo, que no tengan el mensaje de NO doy el consentimiento, pueden adjuntarse al siguiente drive:

<https://drive.google.com/drive/folders/1QJ2QKfeIYxBsrTDd9oByks-pWDA4h94I?usp=sharing>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ FÉLIX DE RESTREPO VÉLEZ

## ORIENTACIÓN DE GRUPO PRIMARIA

TEMA: Resignificando la cuarentena

FECHA: septiembre de 2020

DOCENTE RESPONSABLE: Equipo Psicosocial

Andrea Álvarez (Psicóloga) y Gustavo Romero (Psicólogo- Orientador escolar)

**OBJETIVO:** Resignificar las emociones y experiencias vividas en época de cuarentena

**COMPETENCIAS:** interpretativas, expositivas, analíticas.



### 1. video (Resiliencia- Empatía)

[https://youtu.be/UU1EPQCr4\\_4](https://youtu.be/UU1EPQCr4_4)

**2. Actividad de sensibilización:** ¿Cómo nos sentimos? ¿cómo estamos? ¿cómo te sientes frente a la nueva “normalidad” o con la apertura de nuevos espacios? ¿Qué nuevos hábitos o costumbres surgieron de las situaciones de cuarentena?

(Conversatorio orientado a escuchar estrategias, formas, maneras en que los estudiantes han logrado aprender de la cuarentena)

Las personas podemos sobreponernos de forma positiva a las situaciones más difíciles o negativas.

### 2. compromiso:

¿Qué reflexión te deja esta actividad, cómo la evalúas?

Los estudiantes deberán realizar un video con un mensaje corto (menor 4 minutos) o cartelera (recortar o dibujar), donde expresen los diferentes aprendizajes que han tenido a través del tiempo de confinamiento.

**Tener en cuenta:** Atendiendo a la normatividad vigente sobre consentimientos informados (Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2012). **Los acudientes que participan de la actividad con sus hijos de forma consciente y voluntaria dan el consentimiento para que pueda ser reproducido y/o presentado con fines pedagógicos. No se requiere firmar ningún documento.** Si la familia no desea brindar el consentimiento puede participar de la actividad y escribir **NO DAMOS CONSENTIMIENTO, para que no sea reproducido con fines pedagógicos.**