GIMNASIO NUEVO MODELIA
CONSTRUIMOS EL CONOCIMIENTO

MANUAL
AMBIENTES SANOS
2025

GIMNASIO NUEVO MODELIA
CONSTRUIMOS EL CONOCIMIENTO

EGURO

PRESENTACIÓN

Colombia, en la actualidad, atraviesa un reto mayor, donde las realidades educativas varían drásticamente entre regiones urbanas y rurales. El desarrollo de competencias socioemocionales se ha convertido en una prioridad para formar ciudadanos integrales, y es así como se contempla la necesidad de abordar la salud emocional. De ello provienen grandes dificultades, pues requiere comprender en un marco más amplio y con una clara estructura de aplicabilidad la forma en que se debe realizar. Para el caso de Colombia, y de acuerdo con los resultados de la Encuesta de Salud Mental del Ministerio de Salud y Protección Social, en el año 2015 se encontró que alrededor del 52,2% de los jóvenes encuestados presentaba entre uno o dos síntomas de ansiedad, siendo cifras alarmantes y posicionando como epicentro visibilizar el estado emocional de los niños, niñas y jóvenes en el país. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015, p. 2)

Es mediante las condiciones sociales y emocionales de los niños, niñas y adolescentes que surge la necesidad de prevenir y profundizar con mayor impacto las competencias socioemocionales en los ámbitos educativos, siendo este el punto de encuentro de múltiples realidades y donde es más cercana la identificación de aquellas problemáticas que devienen de la poca o nula formación en este aspecto. Para lo anterior, se piensa no solamente en el estudiante, sino también en el maestro, quien debe contar con insumos conceptuales y habilidades comunicativas que le permitan aproximarse a este abordaje con el alumnado.

En esta dirección, según la ley 2383, el objetivo es "promover de manera transversal la educación socioemocional de los niños, niñas y adolescentes en los centros e instituciones educativas de los niveles preescolar, primaria, básica y media del país, dentro de un marco de desarrollo integral" (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015, p. 1).

Para el Gimnasio Nuevo Modelia el ser emocional comprende dimensiones de aspecto académico y convivencial, las cuales se fundamentan en cuatro pilares que son la excelencia, la responsabilidad, el respeto y la solidaridad, donde se forman sujetos integrales con la capacidad de experimentar y expresar emociones de manera saludable y equilibrada.

Por lo anterior, se contemplan acciones donde se vea inmerso todo actor institucional que confluya en el proceso formativo de los estudiantes. Tal como refiere la ley, se desarrollan "un conjunto de competencias cognitivas, sociales, emocionales y demás habilidades no cognitivas que una persona puede aprender y desarrollar para gestionar de manera asertiva sus emociones, pensamientos y comportamientos para cuidar de sí mismo y de los demás, favoreciendo su salud mental y física, sus mecanismos de relacionamiento y sus capacidades de gestión en proyectos personales, familiares y académicos" (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015, p. 1).

Por consiguiente, el Gimnasio Nuevo Modelia cuenta con cinco estrategiasL de aplicabilidad que tendrán como fin, el desarrollo integral de habilidades socioemocionales que se detallarán a

continuación en el presente documento.

LEY 2383 DEL 19 DE JULIO DE 2024

La Ley 2383 de 2024 es una normativa pionera en Colombia que establece la incorporación obligatoria de la educación socioemocional en todos los niveles educativos, desde la educación inicial hasta la media.

Por lo mismo, esta ley nace del reconocimiento de la importancia de habilidades como la empatía, la resolución de conflictos, la autorregulación emocional y la toma de decisiones responsables para el bienestar individual y colectivo.

Para ello, la ley establece varios parámetros específicos:

1. **Integración Curricular:** Incluir la educación socioemocional en los planes de estudio de manera **transversal,** asegurando que estos contenidos estén presentes en todas las asignaturas y no se limiten a una materia específica.
2. **Formación Docente:** Capacitar a los docentes en estrategias pedagógicas para la enseñanza de competencias socioemocionales, de modo que puedan transmitir estos conocimientos de manera efectiva.
3. **Evaluación Continua:** Implementar mecanismos de evaluación que permitan medir el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes, más allá de los exámenes tradicionales.
4. **Participación Comunitaria:** Fomentar la participación activa de las familias y la comunidad en el proceso educativo, reconociendo que la educación socioemocional es un esfuerzo conjunto que trasciende las aulas.

OBJETIVO

General

Crear un ambiente escolar saludable y respetuoso que promueva el bienestar emocional, social y físico de todos los miembros de la comunidad educativa, en línea con los principios y objetivos de la ley de educación socioemocional.

Específicos

1. Fomentar una cultura de respeto, inclusión y empatía en el colegio.
2. Proporcionar estrategias y herramientas para manejar conflictos y emociones de manera saludable.
3. Promover la autoestima y la confianza de los estudiantes.
4. Desarrollar habilidades sociales y emocionales en los estudiantes.

5. Crear un ambiente físico seguro y saludable.
6. Fomentar la participación activa de los estudiantes, docentes y familias en la creación de un ambiente saludable.
7. Proporcionar recursos y apoyo para los estudiantes que enfrentan desafíos emocionales o sociales.

Alcance:

El manual de ambientes sanos se aplicará en todos los niveles del colegio, desde preescolar hasta grado 11° involucrará a:

- Estudiantes
- Docentes
- Familias
- Personal administrativo
- Personal de apoyo

Principios Rectores:

1. Respeto y dignidad para todos.
2. Inclusión y diversidad.
3. Emociones y bienestar.
4. Comunicación efectiva.
5. Colaboración y trabajo en equipo.

DEFINICIONES CLAVE

Educación Socioemocional: La educación socioemocional tiene como propósito el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros. (Álvarez Bolaños, 2020)

Habilidades Socioemocionales: Son capacidades para identificar y transformar emociones, sentimientos, pensamientos y conductas que nos permiten relacionarnos de forma sana con las demás personas, tomar decisiones responsables, y alcanzar metas personales, entre otros aspectos. (Villeda.2019)

Desarrollo Integral: Es el proceso singular de transformaciones y cambios de tipo cualitativo y cuantitativo mediante el cual el sujeto dispone de sus características, capacidades, cualidades y potencialidades para estructurar progresivamente su identidad y su autonomía. El desarrollo integral ocurre a lo largo de todo el curso de vida y requiere de acciones de política pública que lo promuevan más allá de la primera infancia, y que tengan en cuenta los diferentes entornos a los que puede pertenecer una persona. (Ley de educación socioemocional, 2024)

TIPOS DE ACCIONES QUE AFECTAN MI ESTADO SOCIOEMOCIONAL

Existen diferentes tipos de acciones, a continuación, se exponen las siguientes:

A. **Maltrato físico:** acción no accidental de algún adulto que provoca daño físico o enfermedad en el niño, o que le coloca en grave riesgo de padecerlo como consecuencia de alguna negligencia intencionada.

B. **Abandono físico**: situación en que las necesidades físicas básicas del menor, (alimentación, higiene, seguridad, atención médica, vestido, educación, vigilancia...), no son atendidas adecuadamente por ningún adulto del grupo que convive con él.

C. **Maltrato emocional**: conductas de los padres/madres o cuidadores tales como insultos, rechazos, amenazas, humillaciones, desprecios, burlas, críticas, aislamiento, atemorización que causen o puedan causar deterioro en el desarrollo emocional, social o intelectual del niño.

D. **Abandono emocional:** situación en la que el niño no recibe el afecto, la estimulación, el apoyo y protección necesarios en cada estadio de su evolución y que inhibe su desarrollo óptimo. Existe una falta de respuesta por parte de los padres/madres o cuidadores a las expresiones emocionales del niño (llanto, sonrisa, irritabilidad) o a sus intentos de aproximación o interacción.

E. **Abuso sexual:** cualquier clase de placer sexual con un niño por parte de un adulto desde una posición de poder o autoridad. No es necesario que exista un contacto físico (en forma de penetración o tocamientos) para considerar que existe abuso sino que puede utilizarse al niño como objeto de estimulación sexual, se incluye aquí el incesto, la violación, la vejación sexual (tocamiento/manoseo a un niño, niña o adolescentes con o sin ropa; alentar, forzar o permitir a un niño que toque de manera inapropiada al adulto) y el abuso sexual sin contacto físico (seducción verbal, solicitud indecente, exposición de órganos sexuales a un niño para obtener gratificación sexual, realización del acto sexual en presencia de un menor, masturbación en presencia de un niño, pornografía...). Además se incluye la explotación sexual, la cual implica a menores de edad en conductas o actividades relacionadas con la producción de pornografía, promover la prostitución infantil y el turismo sexual.

F. **Acoso Escolar o Bullying:** conducta negativa, intencional metódica y sistemática de agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, aislamiento deliberado, amenaza o incitación a la violencia o cualquier forma de maltrato contra un niño, niña o adolescente por parte de los estudiantes o varios de sus pares, de docentes contra estudiantes, o por parte de estudiantes contra docentes, que se presente de forma reiterativa o a lo largo de un tiempo determinado. (Tomado Cap I, artículo II, Ley 1620).

Parágrafo: De acuerdo con la ley 1620 de 2013 y con la ruta integral de atención para la convivencia escolar, el Gimnasio Nuevo Modelia en cabeza de Coordinación de Convivencia y del Servicio de Apoyo Escolar es responsable de realizar esta activación asi como de cargar en el sistema de alertas las diversas situaciones que puedan afectar a los niños en el desarrollo de sus derechos humanos, sexuales y reproductivos. De acuerdo con los protocolos se procederá de la siguiente forma.

PASO 1: Una vez se conozca la situación en donde se encuentre alguna presunción de vulneración de derechos hacia un menor se procede a activar la ruta en donde se tendrá en cuenta la entidades a remitir.
PASO 2: Se carga en el sistema de alertas de la Secretaría de Educación la información correspondiente al hecho ocurrido.
PASO 3: Se cita a los padres del estudiante con el fin de poner en su conocimiento la activación de la ruta.
PASO 4: Se debe hacer seguimiento registrando en el portal del sistema de alertas las acciones que lleve a cabo el colegio desde la atención a los estudaintes, la ejecución de talleres y demás a que haya lugar con el fin de dejar registro del acompañamiento.

TIPOS DE SITUACIONES QUE AFECTAN MI ESTADO SOCIOEMOCIONAL

- **Agresión verbal**: es toda acción que realice cualquier persona donde con palabras busque degradar, humillar, atemorizar, descalificar a otros. Incluyeinsultos, apodos ofensivos, burlas, amenazas y comentarios con la intención de dañar la imagen del otro.
- **Agresión física:** es toda acción que tenga como finalidad causar daño al cuerpo o a la salud de otra persona. Incluye puñetazos, patadas, empujones, cachetadas, rasguños, mordiscos, pellizcos, jalón de pelo, entreotras.
- **Agresión gestual**: es toda acción que busque con los gestos degradar, humillar, atemorizar o descalificar a otros.
- **Agresión relacional:** es toda acción que busque afectar negativamente lasrelaciones que otros tienen. Incluye excluir de grupos, aislar deliberadamente y difundir rumores o secretos buscando afectar negativamente el estatus o imagen que tiene la persona frente a otros.
- **Acoso escolar (bullying):** de acuerdo con el artículo 2 de la Ley 1620 de 2013, es toda conducta negativa, intencional metódica y sistemática de agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, coacción, aislamiento deliberado, amenaza o incitación a la violencia o cualquierforma de maltrato psicológico, verbal, físico o por medios electrónicos contra un niño, niña o adolescente por parte de un estudiante o varios de sus pares con quienes mantiene una relación de poder asimétrica, que se presenta de forma reiterada o a lo largo de un tiempo determinado. También puede ocurrir por parte de docentes contra estudiantes, o por parte de estudiantes contra docentes, ante la indiferencia o complicidad de su entorno
- **Agresión electrónica**: es toda acción que busque afectar negativamente a cualquier persona a través de medios electrónicos. Incluye la divulgación defotos o vídeos íntimos o humillantes en internet, realizar comentarios insultantes u ofensivos sobre otros a través de redes sociales y enviar correos electrónicos o mensajes de texto insultantes u ofensivos, tanto de manera anónima como cuando se revela la identidad de quien los envía.

- **Ciberacoso escolar (ciberbullying):** de acuerdo con el artículo 2 de la Ley1620 de 2013, es toda forma de intimidación con uso deliberado de tecnologías de información (Internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y vídeo juegos online) para ejercer maltrato psicológico y continuado.

- **Violencia sexual:** De acuerdo con lo establecido en el artículo 2 de la Ley 1146 de 2007, "se entiende por violencia sexual contra niños, niñas y adolescentes todo acto o comportamiento de tipo sexual ejercido sobre un niño, niña o adolescente, utilizando la fuerza o cualquier forma de coerción física, psicológica o emocional, aprovechando las condiciones de indefensión, de desigualdad y las relaciones de poder existentes entrevíctima y agresor".
- **Vulneración de los derechos de los niños, niñas y adolescentes:** es toda situación de daño, lesión, o perjuicio que impide el ejercicio pleno de los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

ACTORES QUE PUEDEN AFECTAR MI ESTADO SOCIOEMOCIONAL

- **Agresor:** es el que ocasiona el daño físico y/o emocional al niño, niña o adolescentes afectados. Se caracteriza por poseer una mayor fuerza o poder con respecto a la víctima; lo que establece una relación de desequilibrio entre los mismos. Es muy difícil tratar de explicar el comportamiento que presenta el agresor a la víctima, ya que existen varias razones, ya sean de índole psiquiátrico, dificultades en el manejo de emociones, crisis económicas, historias de vida donde de pequeños también fueron víctimas de algún trato inadecuado(en al cual el agresor descarga su ira y frustración con el niño, niña o adolescentes). En otros casos puede darse por ideas erradas del significado de autoridad, respeto cuidado y justicia.

- **Víctima:** es el actor más importante y el más afectado, ya que es elprotagonista directo en este conflicto, es quien recibe algún tipo de agresión física, emocional y se encuentra en una situación de indefensión ante el agresor.

- **Cómplice:** es toda persona que conoce del maltrato (durante y después) yopta por no intervenir.

- **Comunidad:** el papel que cumple la comunidad que gira alrededor de la problemática de maltrato infantil es de denunciar los casos de esta índole. Es la comunidad quien ayuda para restablecer y defender los derechos del niño, niña o adolescente, puesto que el maltrato infantil es una violación de uno de los derechos fundamentales del niño que es su salud física y mentalpara que alcance un óptimo desarrollo.

- **Estado:** el papel que cumple el estado en la problemática del maltrato infantil, es buscar alternativas y estructuras procesales diversas para abordar el delito del maltrato infantil y sus efectos en los niños, niñas, adolescentes y hasta de la misma comunidad, ya que esta se encuentra alrededor del ambiente donde se genera esta problemática.

  El estado pretende generar reparación de los derechos en estos niños, niñas y adolescentes, ya que la reparación es significativa por lo que en primer lugar se le explica al niño por qué es una víctima, por qué se le vulneraron sus derechos y por qué se le hizo daño a su integridad.

PREVENCIÓN

En el Gimnasio Nuevo Modelia, se entiende como prevención todas las acciones que les corresponde cumplir a los padres de familia y a los adultos que trabajan con niños, niñas y adolescentes, a la comunidad, autoridad y al gobierno, quienes son los responsables de mantener la relación de adultos, niños, niñas y adolescentes libres de maltrato, proporcionando modelos de enseñanza y crianza basados en el respeto y responsabilidad mutua.

El objetivo principal de las acciones preventivas dirigidas a nuestros estudiantes es brindar herramientas de seguridad personal que les ayuden a detectar situaciones de riesgo y cómo enfrentarse a las mismas; desde el Servicio de Apoyo Escolar, coordinación de convivencia en articulación con el Comité de Convivencia escolar se velará por la prevención y mitigación del maltrato y violencia escolar. Garantizando que los adultos generen acciones preventivas, dirigidas a identificar las dinámicas del maltrato y la responsabilidad que les corresponde en la protección de los niños, niñas y adolescentes. (Ver documento anexo).

Servicio de apoyo escolar (SAE): está conformado por profesionales de Psicología, Psicopedagogía, Enfermería y Coordinación de Convivencia, quienes buscan acompañar, potencializar y desarrollar los diferentes procesos y etapas que vivencia un (a) estudiante en su vida escolar y familiar.
El Gimnasio a través de estos profesionales, vela por el cumplimiento de las leyes 1146 del 2007 "el personal que tengan a su cargo el programa para la sexualidad salud sexual y reproductiva en los establecimientos oficiales y privados deberán ser profesionales idóneos capacitados en este campo de manera que posibiliten ladetención y manejo de cualquier caso de abuso sexual". Fundamentados a su vez en la Ley 1620 del 2013, donde se articula el apoyo del servicio de Psicología en la prevención y mitigación de factores de riesgo que inciden en la violencia y acoso escolar y la vulneración de los derechos sexuales y reproductivos. "Los proyectos pedagógicos de educación para la sexualidad, tienen como objetivos desarrollar competencias en los estudiantes para tomar decisiones informadas, autónomas, responsables, placenteras, saludables y orientadas al bienestar; y aprender a manejar situaciones de riesgo, a través de la negativa consciente reflexiva y crítica y decir no a propuestas que afecten su integridad física o moral…".

Responsabilidades del SAE:

- Desde el servicio de apoyo escolar SAE, se gestionan y desarrollan actividades que favorezcan el desarrollo de competencias emocionales,comportamentales y sociales.

- Orientación profesional a nivel personal y familiar, con el fin de generar estrategias y factores de protección que minimicen o controlen situaciones de riesgo a las que son predispuestos los miembros de nuestra comunidad educativa.

- Remisión de posibles víctimas de situaciones de maltrato físico y socioemocional en las que sevean expuestos los miembros de nuestra comunidad educativa a instituciones u organismo de control y manejo competente con el fin de generar acciones preventivas y de intervención.

- Participar en el comité de Convivencia del Gimnasio y de las actividadesque de él se deriven, desarrollando estrategias que promuevan la sana convivencia escolar y mitiguen las formas de acoso y violencia en la institución.

- Velar por la divulgación y el cumplimiento del presente manual.

1. Dirección de grupo
2. Pausas activas
3. Ética y valores
4. Formación docente
5. Lugar seguro

Deberes del personal del Gimnasio:

- Promover ambientes de aprendizaje democráticos, tolerantes, que fomenten una sana convivencia entre los estudiantes.

- Seguir el conducto regular en la resolución de los conflictos que se presenten en los diferentes espacios formativos, asumiendo con responsabilidad su rol de mediador.

- Participar en los proyectos de educación sexual, democracia, resolución de conflictos y todos aquellos que aporten a la creación y formación de espacios saludables de toda la Comunidad Educativa.

- Remitir a las instancias respectivas los posibles casos que involucren la violencia escolar e intrafamiliar, la vulneración de derechos sexuales y/o reproductivos de los estudiantes.

- Hacer seguimiento a los casos reportados al Comité de Convivencia, con el fin de disminuir la violencia escolar y garantizar la defensa de los derechos sexuales y reproductivos de los estudiantes.

- Informar a las respectivas instancias toda sospecha de abuso, maltrato, afectación socioemocional o comportamiento impropio de algún miembro de la comunidad educativa, entre los que se consideran:

- Manifestaciones de afecto con los estudiantes que generan ambigüedad o malas interpretaciones.

- Realizar comunicaciones por las redes sociales con los estudiantes.

- Realizar llamadas a los teléfonos personales de los estudiantes o entregar números telefónicos de los colaboradores de la institución.

- Enviar contenidos inapropiados a través de mensajes y correos.

- Sin previa autorización de los directivos no se brindará ningún tipo de clases particulares y/o asesorías, terapias, ni apoyos externos a la institución.

- Abstenerse de transportar a los estudiantes sin autorización de los padres y/o acudientes.

- Generar transacciones o negociaciones financieras con los padres de familia y/o estudiantes o realizar entrega de obsequios sin ningún motivo especial.

- Realizar actividades extra institucionales como consumo de alcohol, acompañamiento a bares y discotecas.

- Realizar acciones que involucran contacto físico como sentarlos en las piernas, cargarlos etc. Estas acciones serán permitidas solo al personal de enfermería o él autorizado por las Directivas quienes en situaciones médicas tengan que examinar a los niños, niñas y adolescentes.

- Contacto físico, caricias en partes íntimas a los niños, niñas, adolescentes de la comunidad educativa.

- Evitar entrevistarse a solas con los estudiantes, sin presencia de terceros, ya que debe existir la posibilidad que otros observen lo que sucede.

- Utilizar malos tratos o formas de insultos, desprecio, burla, apodos, sarcasmos, ironía, humillación, ridiculización o discriminación con la Comunidad Educativa.

- Realizar comentarios morbosos, eróticos, insinuantes, hacer preguntas indecentes, ofrecer material pornográfico, inducirlos a realizar acciones que exciten sexualmente a otros.

- Hacer sentir incómodos a los estudiantes a través de preguntasrelacionadas con su vida íntima o comentarios sobre experiencias personales de la práctica sexual.

- En ninguna forma se tomarán fotografías a los estudiantes.

- Abstenerse de subir a redes sociales personales (WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, entre otras) fotografías con los estudiantes de acuerdo con la ley de protección hábeas data.

- Establecer relaciones de noviazgo, parejas, afectivas que involucren a personal que labore en el colegio y niñas, niñas o adolescentes de la institución.

- Si por razón de la labor educativa, un adulto debe visitar a un estudiante, en ningún

momento debe hacerlo a solas, y sin previa autorización de al menos uno de los padres.

Deberes de los estudiantes:

- Informar a los docentes, directivos y/o respectivas instancias de toda acción o sospecha de maltrato, afectación socioemocional, violencia escolar o vulneración de los derechos humanos y reproductivos de cualquiera de los miembros de la comunidad educativa.

- Dar un uso adecuado a las redes sociales y aparatos tecnológicos, evitando conversaciones y mensajes que atenten contra el buen nombre, reputación y dignidad de cualquier miembro de la comunidad educativa.

- Dar a compañeros, profesores, directivos y demás miembros de la comunidad educativa un trato digno, respetuoso sin usar expresiones de burla, peyorativas o que hagan referencia a limitaciones físicas o cognitivas de los estudiantes.

- Abstenerse de realizar llamadas a los docentes y personal del Gimnasio, salvo en situaciones que atenten contra su integridad.

Deberes de los padres de familia:

- Informar al colegio de cualquier situación relacionada con la vulneración de derechos de los niños, niñas y adolescentes de nuestra institución, de tal manera que permitan generar acciones para evitar condiciones potencialmente peligrosas.

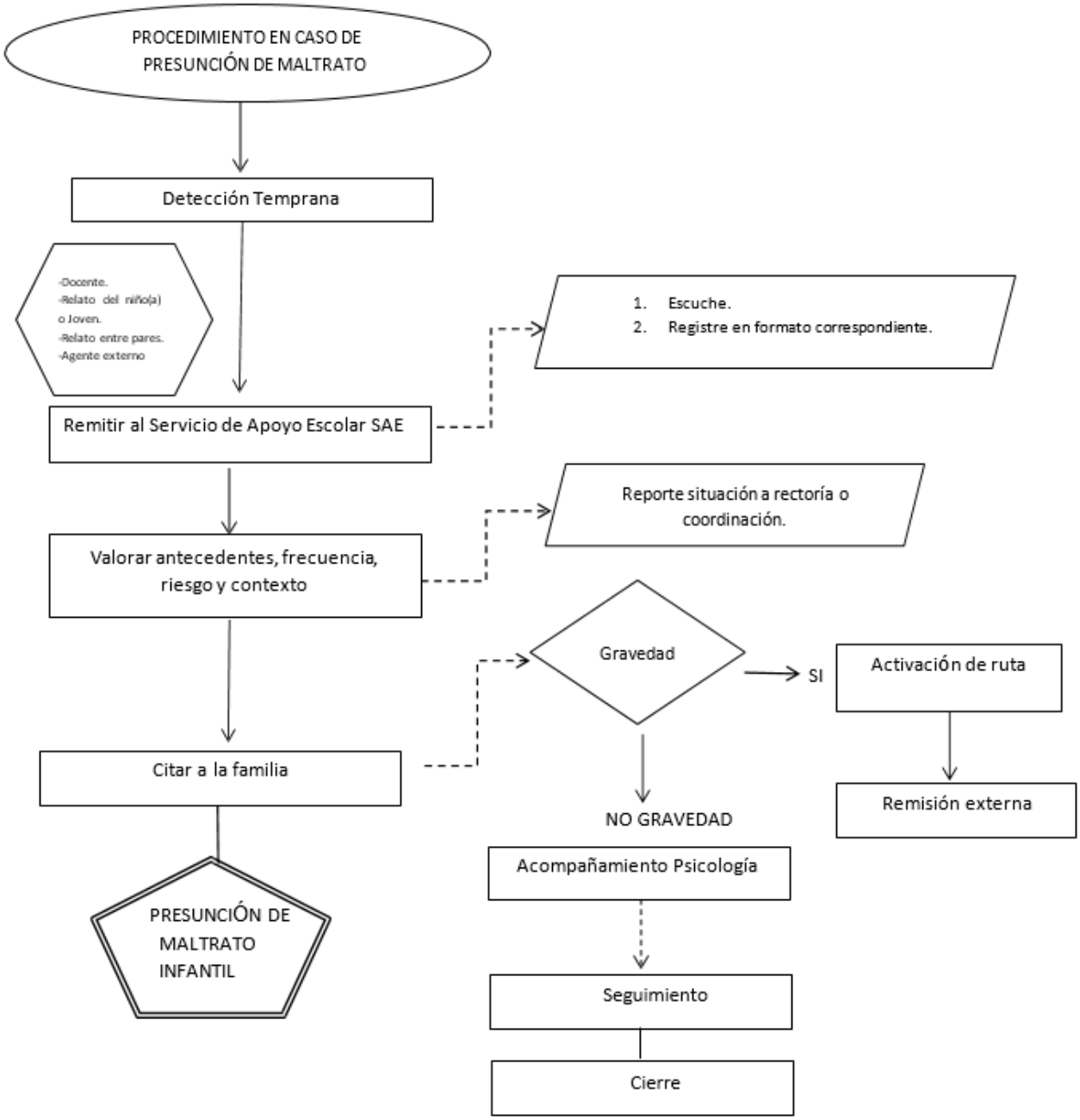
- No permitir a sus hijos e hijas menores de 13 años abrir cuentas en las redes sociales, tal y como lo establece la normatividad de estas[6].

- Dar buen ejemplo en cuanto al trato a los otros y especialmente hacia los menores.

- Los padres deberán garantizar que tanto ellos como sus hijos cumplan el presente manual así como el Manual de Convivencia, reflejando un comportamiento que permita una sana convivencia al interior de la institución.

- De forma articulada con el Manual de Convivencia y el presente documento sedeja constancia del compromiso y responsabilidad de todos los integrantes de la comunidad educativa en cuanto a generar acciones que permitan una sana convivencia al interior de la institución.

RUTA DE ATENCIÓN PARA SITUACIONES QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA ESCOLAR Y EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS



Tomado de "*Directorio de protocolos de atención para la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, derechos sexuales y derechos reproductivos. Versión 5.0.*"

ESTRATEGIAS DE APLICABILIDAD

La aplicación efectiva de estrategias emocionales es clave para crear un espacio seguro y protector. A continuación, se presentan las cinco estrategias de aplicabilidad que tendrán como fin, el desarrollo integral de habilidades socioemocionales en la comunidad educativa.

DIRECCIÓN DE GRUPO (INICIO BRILLANTE)

Al implementar el Inicio Brillante, se busca crear un ambiente de aprendizaje óptimo que permita a los estudiantes:
- Desarrollar una actitud positiva hacia el aprendizaje.
- Mejorar su concentración y atención.
- Aumentar su motivación y participación.
- Desarrollar habilidades socioemocionales esenciales.
- Establecer una base sólida para el éxito académico.

El inicio brillante se desarrolla en el espacio de dirección de curso el cual estará compuesto por "3 pasos para iniciar el día", estos consisten en:

1. Saludar: este primer momento consiste en la primera aproximación del día que tiene el docente con el alumno, y permite bridar la percepción de reconocimiento del docente con el alumno, ampliando la empatía y receptividad para iniciar el día, es importante saludar a cada estudiante y hacer de este ejercicio un hábito entre el alumnado.

2. Observar: posterior al ejercicio anterior, y durante el despliegue de la dirección de curso, el docente puede realizar con mayor profundidad un ejercicio de observación que sumado al correcto porte del uniforme, le permita identificar la disposición o estado emocional de los estudiantes.

3. Indagar: Seguidamente al ejercicio de observación, el docente pregunta al grupo sobre el estado en el cuál se encuentran para iniciar el día; sumado a ello, le permite identifica casos puntuales o aquellas variaciones comportamentales en los estudiantes (aquel que llega llorando, el que llega angustiado, el que llega triste)

Estos tienen como objetivo establecer un ambiente de aprendizaje integral desde lo académico y convivencial que sea positivo y motivador desde el inicio de la jornada escolar, para fomentar la atención, la concentración y el éxito académico de los estudiantes, mediante una rutina estructurada y significativa que integre actividades socioemocionales, físicas y cognitivas.

MOMENTO DE CONEXIÓN EMOCIONAL

En este espacio, a través de las pausas activas, nos enfocaremos en dinamizar el aprendizaje comprendiendo que el bienestar emocional influye directamente sobre la forma en la que el estudiante interioriza y percibe lo desarrollado al interior del aula. Para su alcance, se desarrollan actividades físicas, cognitivas y emocionales.

Objetivos:

1. Fomentar la conciencia emocional y la empatía.
2. Desarrollar habilidades socioemocionales.
3. Mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales.
4. Fortalecer la habilidad de auto gestionar las emociones.
5. Favorecer la permanencia y prolongación de los periodos atencionales a través de la movilidad.

Frecuencia:

Es importante tener en cuenta que las pausas activas pueden llevarse a cabo como apertura de una clase, teniendo en cuenta que la variación de contenidos durante el día requiere retomar la atención y disposición del estudiante.

1. En clases de 45 minutos, de 2 a 3 veces por día con una duración de 5 minutos.
2. En clases de bloque, de 2 a 3 veces por día con una duración de 5 minutos.

Pausas Activas:

Para la ejecución de las pausas activas, el SAE dispone para los docentes un banco de actividades de acuerdo con las siguientes modalidades

1. Pausa de Respiración (2 minutos): Respiración profunda y consciente.
2. Pausa de Movimiento (2 minutos): Estiramientos o movimientos suaves.
3. Pausa de Reflexión (3 minutos): Reflexión sobre emociones y sentimientos.
4. Pausa de Conexión (3 minutos): Compartir emociones y sentimientos con un compañero.

INCORPORACIÓN EN EL CURRICULO

Desde el proyecto de servicio social, se crea el semillero ”Gestores del buen trato”, el cual involucra a los estudiantes de grado 9° como agentes de cambio del ambiente escolar en donde tengan mayor empoderamiento en salud mental y emocional, esto nos permite la posibilidad de difundir la información a través de folletos, infografías, campañas, y demás actividades, que pueda contribuir a la promoción y prevención de situaciones que afecten la salud emocional de los estudiantes.

Para este semillero se dispondrá un aforo máximo de 15 estudiantes.

FORMACIÓN DOCENTE

Se llevará a cabo en las jornadas pedagógicas, con la finalidad de brindar insumos a los docentes que les permita tener mayor conciencia del bienestar emocional de los estudiantes y fortalecer los momentos de conexión emocional, articulando con ello y haciéndolos actores activos de las cinco estrategias de aplicabilidad.

Adicionalmente, se vincularán entidades externas que brinden capacitaciones y que permitan ampliar el bagaje conceptual de los docentes en referencia al desarrollo socioemocional, generando amplitud de estrategias y herramientas que propicien el fortalecimiento de las mismas.

LUGAR SEGURO

En el Gimnasio Nuevo Modelia, reconocemos la importancia de la salud emocional en el desarrollo integral de nuestros estudiantes. Por ello, creamos un área de regulación emocional que ofrece un espacio seguro y de apoyo para manejar emociones y desarrollar habilidades para una vida saludable y equilibrada.

Este espacio estará a cargo del SAE para abordar aquellas situaciones que requieran momentos de conciencia, reflexión y regulación emocional.
En un contexto emocional o psicológico, el lugar seguro se refiere a un espacio físico, mental y/o emocional donde una persona se siente protegida, apoyada y libre de amenazas. Debe incorporar elementos que promuevan un ambiente emocional de calma, seguridad y apoyo.

Elementos Sensoriales:
Son elementos sensoriales que generan confort, como aromas relajantes, música suave, texturas agradables o imágenes que evocan serenidad.

Autocompasión y Aceptación:
Fomenta la autocompasión y la aceptación de uno mismo en este espacio, permitiéndose ser tal como uno es sin juicios o expectativas.

Recuerdos Positivos:
Incluye recuerdos positivos que evocan sentimientos de felicidad y seguridad, proporcionando un anclaje emocional positivo en el lugar seguro.

Mantras o Afirmaciones Positivas:
Integra mantras o afirmaciones positivas que refuercen la autoestima y la resiliencia emocional. Repetir estas afirmaciones puede fortalecer la sensación de seguridad.

Elementos de Seguridad:
Son elementos que simbolizan seguridad, como una manta reconfortante, un objeto significativo o cualquier cosa que evoque sentimientos de protección.

Conexión con la Naturaleza:
Explora la conexión con la naturaleza creando un espacio con elementos naturales que inspiren serenidad.

Espacios de Reflexión:
Incluye áreas de reflexión para permitir el autorreflexión y la conexión consigo mismo.

Seguridad Interpersonal:
La presencia de relaciones seguras y apoyo interpersonal puede ser un elemento crucial. Saber que hay personas de confianza a las que se puede recurrir.

Tener un lugar seguro es fundamental por varias razones que impactan positivamente en el bienestar emocional y psicológico:

1. Reducción del Estrés y la Ansiedad:
Un lugar seguro proporciona un refugio mental y emocional, reduciendo el impacto del estrés y la ansiedad. Proporciona un espacio donde la persona puede encontrar calma y recuperarse emocionalmente.

2. Autorregulación Emocional:
Ofrece un entorno propicio para la autorregulación emocional. En este espacio, la persona puede gestionar y procesar sus emociones de manera más efectiva, contribuyendo a una mayor estabilidad emocional.

3. Resiliencia ante Desafíos:
Un lugar seguro fortalece la resiliencia emocional. Actúa como un recurso al que la persona puede recurrir durante momentos difíciles, proporcionando un fundamento sólido desde el cual abordar desafíos.

4. Mejora de la Salud Mental:
Contribuye a la mejora de la salud mental al proporcionar un espacio donde la persona se siente aceptada, apoyada y libre de juicios. Esto puede ser especialmente beneficioso en la prevención o gestión de problemas de salud mental.

5. Incremento de la Autoestima:
La existencia de un lugar seguro está vinculada al fomento de la autoestima. Al permitir que la persona se sienta valiosa y aceptada, contribuye positivamente a su percepción de sí misma.

6. Facilita la Autorreflexión:
Un lugar seguro facilita el autorreflexión. Proporciona un entorno propicio para examinar pensamientos, emociones y experiencias, lo que puede conducir a un mayor autoconocimiento y comprensión.

7. Apoyo en Momentos de Crisis:
Durante momentos de crisis, tener acceso a un lugar seguro puede ser crucial. Proporciona un punto de apoyo estable que ayuda a la persona a mantenerse firme y afrontar desafíos con mayor fortaleza.

El lugar seguro será un entorno físico que inspire calma y seguridad. Este espacio tendrá elementos específicos como colores relajantes, objetos significativos, o comodidades que contribuyan a la sensación de seguridad.

Recordemos que la construcción de nuestro lugar seguro es un viaje continuo que requiere compromiso, paciencia y dedicación. A medida que avanzamos, sigamos fortaleciendo y cultivando la autoconciencia, la empatía y la resiliencia necesarias para mantener nuestro bienestar emocional y físico a través de las cinco estrategias de aplicabilidad planteadas en este documento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Bolaños, Esther (2020) *Educación socioemocional Controversias y Concurrencias Latinoamericanas, vol. 11, núm. 20,* Asociación Latinoamericana de Sociología, Uruguay.
- Ambientes sanos y protegidos (2010). Colegio San Bartolomé la Merced.Compañía de Jesús. Colombia.
- BARNEY, Gabriel y Céspedes Jaime. Abuso sexual infantil. Programa de Educación Continua en Pediatría (PRECOP). Año 5 Modulo 3 pag. 16 – 30. Recuperado de http://www.scp.com.co/precop/precop_files/modulo_5_vin_3/16-30%20Abuso%20infantil.pdf
- Directorio de protocolos de atención para la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, derechos sexuales y derechos reproductivos. Comité distrital de convivencia escolar. Bogotá D.C., Versión 5.0.
- DRONETT Lorena y Velasco María Juliana. (2010) Actores del conflict. Recuperado de justiciarestaurativa2010.blogspot.com/2010/05/actores-del conflicto.html
- FERREYRA Susana (2012) Manual para la prevención del maltrato y elabuso sexual infantil. Recuperado el 6 de Junio de 2013 de http://rpsico.mdp.edu.ar/jspui/bitstream/123456789/259/1/MPAI.pdf
- Ley 1098 de 2006 Código Infancia y adolescencia. Colombia.
- Ley 1620 de 2013 Por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar Colombia.
- Ley 1146 de 2007 Por medio de la cual se expiden normas para la prevención de la violencia sexual y atención integral de los niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente. Colombia.
- Ley de educación socioemocional. (2024) 2383 de julio de 2024.
- MAGGI Escartín (2003). Abuso sexual hacia los niños y las niñas: Preguntas y respuestas. Colombia. Ed. Litoservi editors S.A.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Encuesta de Salud Mental. Bogotá, Colombia: Ministerio de Salud y Protección Social.
- MOGUEL Ricardo Pérez . ¿Qué es el maltrato infantil? Educación especial de Puerto Rico. Recuperado el 13 de Junio de 2013 de http://edicacionespecialpr.tripod.com/id41.html
- MOLANO, D. (2013). Alarmantes cifras de maltrato infantil: ICBF. Recuperado el 29 de agosto de 2013de http://www.elnuevosiglo.com.co/articulos/3-2013-alarmantes-cifras-de- maltrato-infantil-icbf.html.
- PLATONES María Luisa (2007). Condiciones familiares y maltrato infantil.Organización Mundial de la Salud – Maltrato Infantil.

- *Scott, E., PhD. (2023, 22 agosto). How to create your own 'Safe space' for when you feel overwhelmed. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/how-and-why-you-should-create-a-safe-space-for-yourself-3144981*

- Sistema Saberes. (2024). Ley 2383 de 2024: Un paso hacia la educación socioemocional en Colombia. Recuperado de https://www.sistemasaberes.com/ley-2383-de-2024-un-paso-hacia-la-educacion-socioemocional-en-colombia/

- Villeda Reyes, Susana (2019) *"Las habilidades socioemocionales, herramientas para el desarrollo humano en la educación"* Gobierno del Estado de México.