



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
CARLOS HOLMES TRUJILLO**

**2025**

# **ECO-VIVENCIAS ESCOLARES**



**TALLER DE RETOS  
BACHILLERATO**

**AUTORA:**

**TUTORA PTAFI.3.0 ADRIANA HERNÁNDEZ**

# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

## PRESENTACIÓN

El **proyecto Eco-vivencias escolares 2025** es el resultado del trabajo realizado con la fundación Terpel, a través de la cual se aplicó la metodología “Diseña el Cambio” en los grados 9-1 y 3-2 de la sede Central. El objetivo de este trabajo fue empoderar a los estudiantes para que ellos identificaran las problemáticas del aula que más les afecta, imaginaran soluciones QBL (rápidas, atrevidas, de largo alcance), planificaran acciones, las aplicaran y finalmente socializaran su historia de cambio.

Como resultado de este trabajo los estudiantes propusieron crear talleres vivenciales de tipo socioemocional, puesto que consideraron que éstos podían aportar a la solución de las problemáticas de convivencia identificadas. Por esta razón, desde el programa PTAFi.3.0 la tutora acompañante diseñó este material, requerido para la implementación contextualizada de las soluciones propuestas por los estudiantes, dándole el nombre de “*Retos ecológicos del cuidado y buen trato*”, proyectados para ejecutarse en 8 encuentros presenciales, con seguimiento virtual.

Esta propuesta de talleres se fundamenta en el enfoque “Soluciones Basadas en la Naturaleza (SbN)” de Naciones Unidas para el Medio Ambiente; el enfoque de “Ecología del Desarrollo Humano” de Bronfenbrenner (1979), y el enfoque de Desarrollo Integral del Ser (racional, emocional, espiritual) de Cloninger (1993). Los cuales se alinean con el Modelo Pedagógico Institucional; con la propuesta del MEN de educación para la paz, la convivencia y la reconciliación CRESE; y con el proyecto institucional holista de mediadores de convivencia escolar.

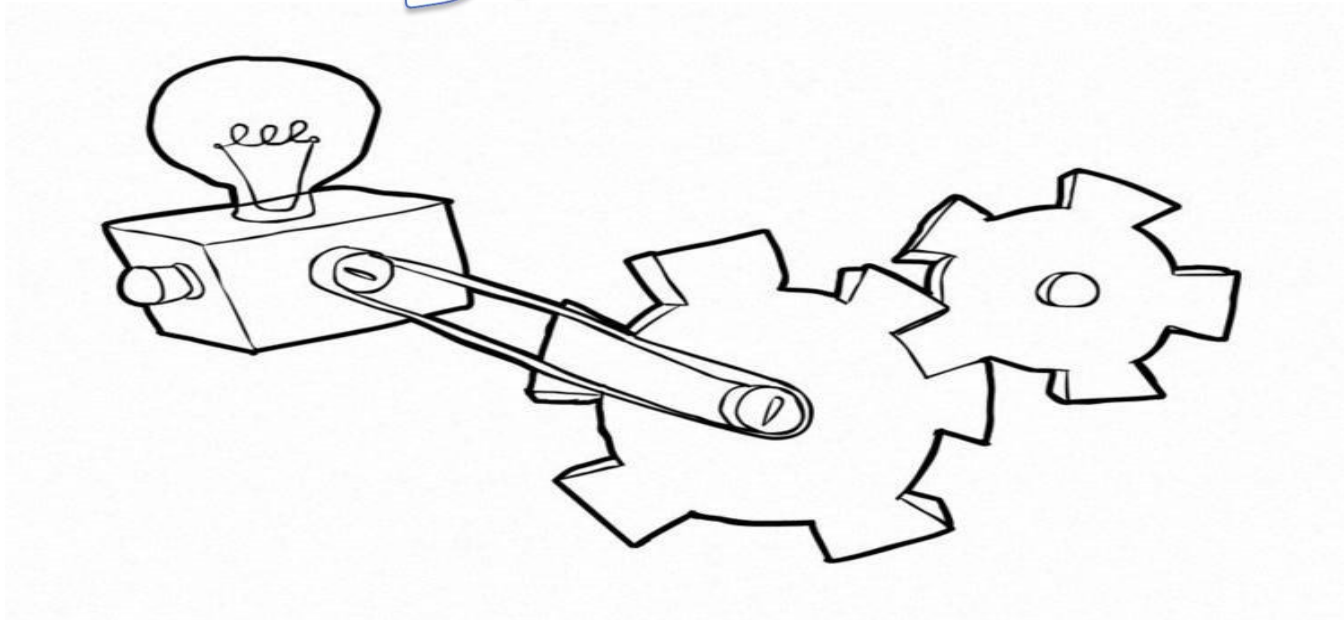
Se espera que esta propuesta pueda extenderse progresivamente a todos los grados de preescolar, primaria y bachillerato, a través de la estrategia de **Centros de Interés de Eco-vivencia escolar**. Para lo cual se requiere continuar enriqueciendo la oferta de talleres vivenciales, con el apoyo del equipo psicosocial institucional, los directivos y los docentes de las diversas áreas del saber.

# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

## TABLA DE CONTENIDO DISEÑA EL CAMBIO

<b>RETOS ECOLÓGICOS</b>	<b>Pág.</b>
<b>RETOS DE DISEÑO</b>	
1. Reto Siente	4
2. Reto Imagina	5
3. Reto Haz	6
4. Reto Comparte	7
<b>RETOS DE EJECUCIÓN</b>	
1. Test de bio-actitudes	9
2. Reto de biodiseño grupal	10
3. Reto de control emocional	11
4. Reto de cuestionar creencias	12
5. Reto de transformar palabras	13
6. Reto de biodiseño personal	14
7. Reto de descubrir talentos	15
8. Reto de transformar obstáculos	16
9. Carta de mi “yo futuro”	17
<b>RETOS DE EVALUACIÓN</b>	
1. Cuadro de autoevaluación grupal y personal	19

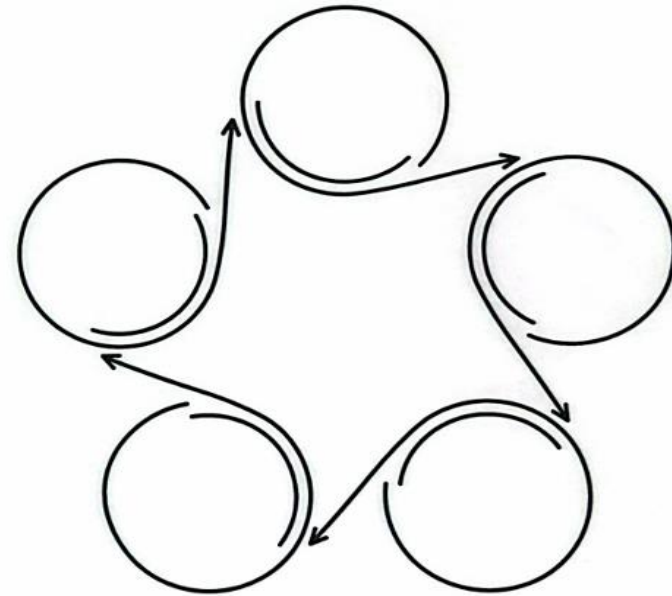
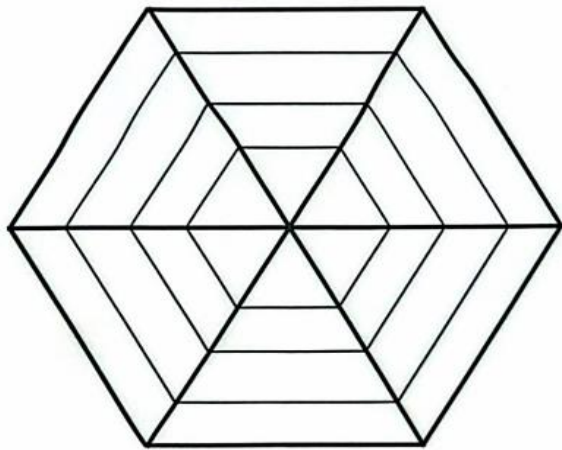
# RETOS DE DISEÑO



# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

## 1. RETO SIENTE

En equipos de 4 a 6 escriban en cada punta del diagrama radial el problema escolar que más les molesta, valorando entre 1 (mínimo) y 5 (máximo) el nivel de molestia, sumen los totales puntuados y jerarquicen los problemas. Luego, en el diagrama circular escriban en cada círculo el por qué del por qué del problema de máxima jerarquía.



Grupo compuesto por:

Región:



Programa liderado por:



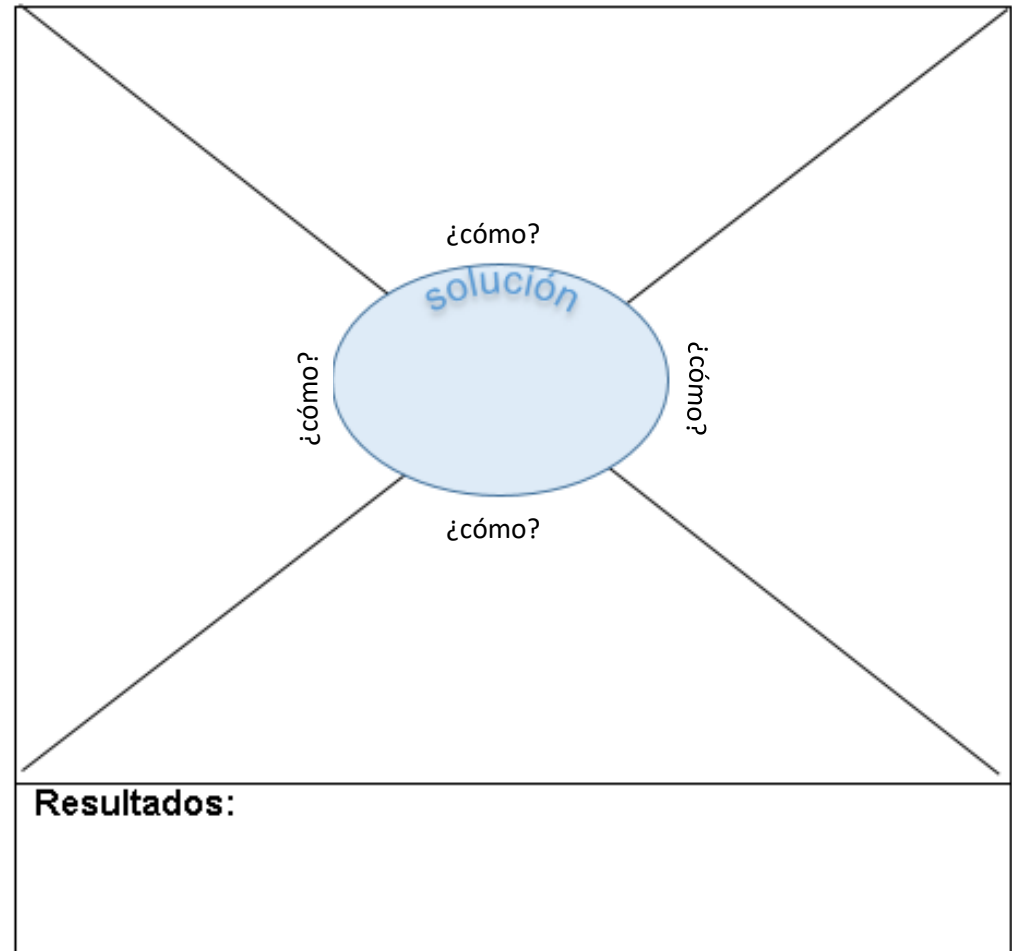
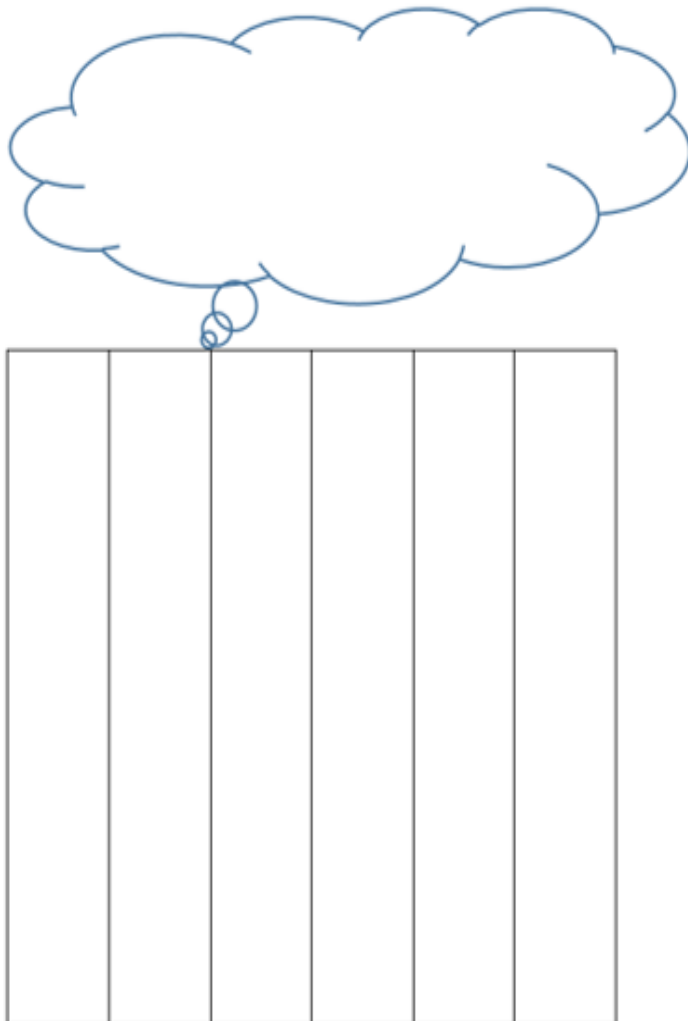
Asesor pedagógico



# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

## 2. RETO IMAGINA

Con tu equipo realiza una lluvia de ideas de soluciones viables QBL (Quick, Bold, Long Lasting), soluciones rápidas atrevidas y de impacto a largo plazo. Luego elijan las mejores soluciones y expliquen en cada cuadrante el cómo esas soluciones pueden ejecutarse en su contexto y qué resultado final se obtendrá n (*adaptación de esquemas Terpel*)

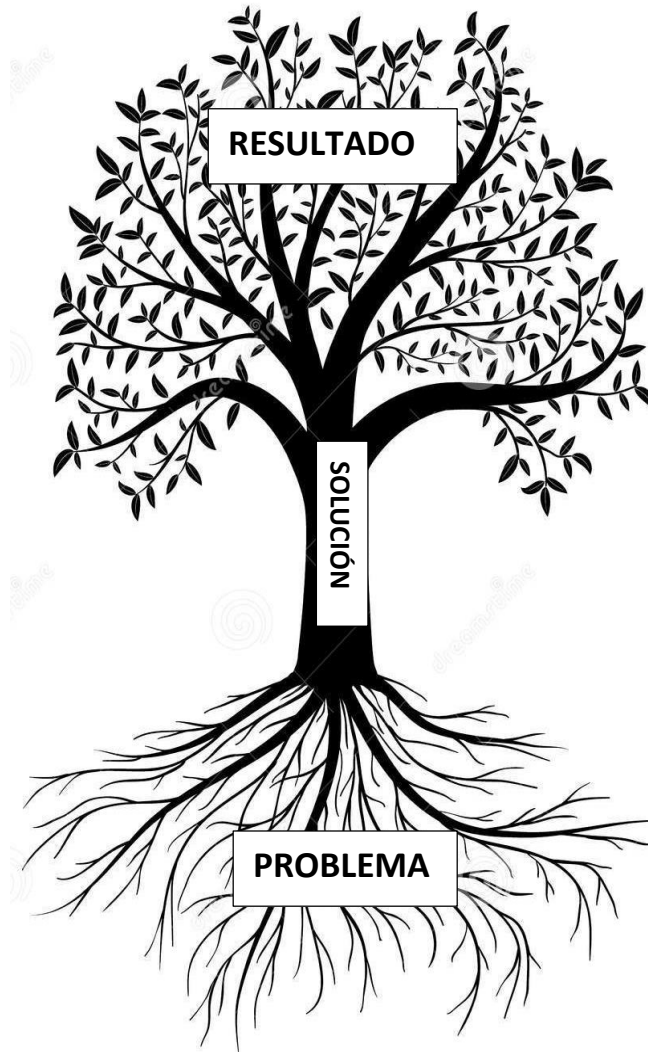
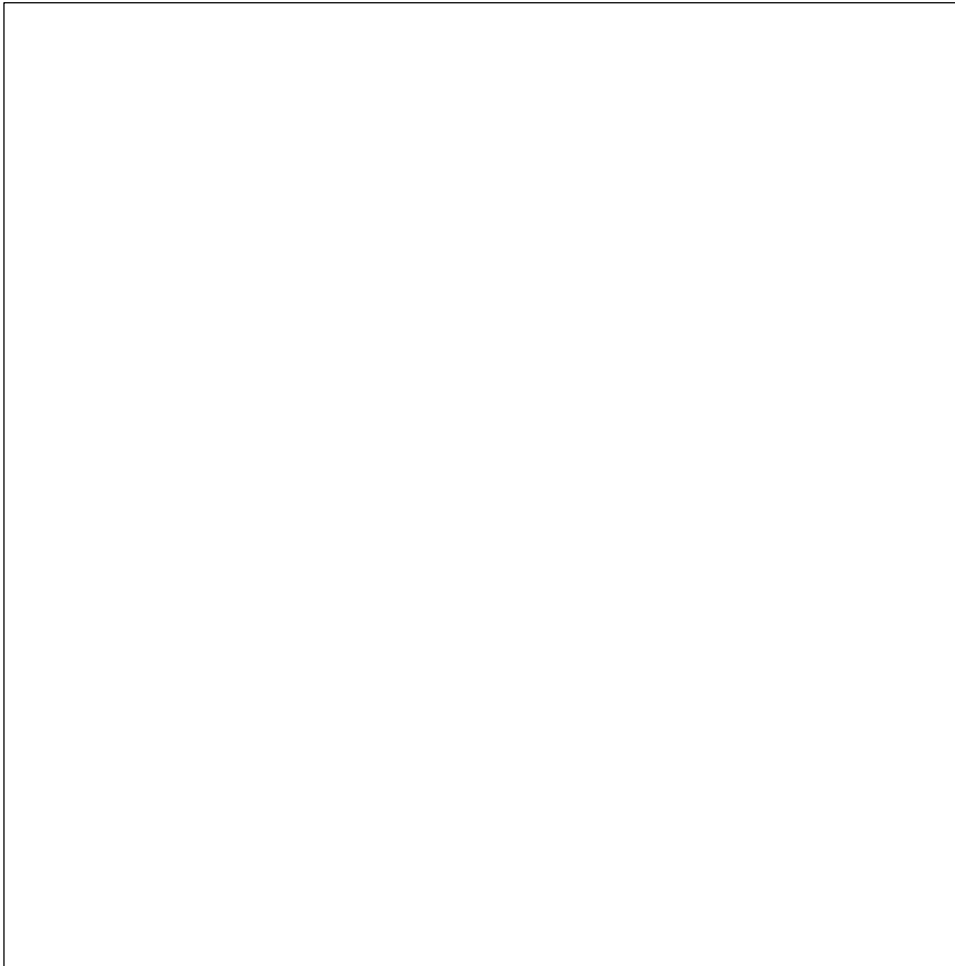




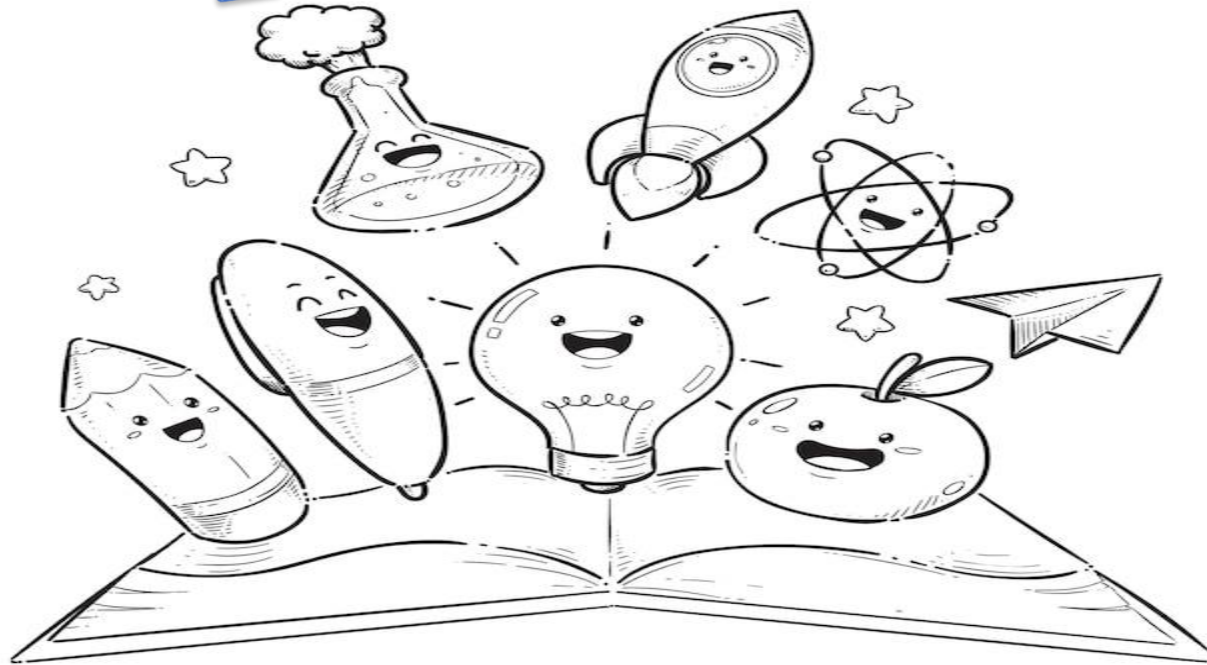
## RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

### 4. RETO COMPARTE

Todos los equipos de trabajo comparten lo que sintieron, imaginaron y planearon, para analizarlo e integrarlo en una sola propuesta colectiva, elegir las mejores propuestas, o trabajarlas independientemente por equipos. Con estas propuestas realizan una cartelera con el árbol PROBLEMA-SOLUCIÓN-RESULTADO ESPERADO.



# RETOS DE EJECUCIÓN



# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

## 1. TEST DE BIOACTITUDES

Nombre \_\_\_\_\_

ENUNCIADO (marcar con "x" tu nivel de actitud ( 1) es mínimo ( 5) es máximo)		1	2	3	4	5
M E T A S	1. Reconozco que, si no defino mi meta superior de vida, no se para dónde voy, ni cómo llegar a donde quiero estar en el futuro.					
	2. Se con claridad cuáles son los talentos que tengo, qué es lo que más me apasiona hacer y cómo estoy invirtiendo la mayor parte de mi tiempo diario.					
	3. Soy consciente que las más grandes metas no están relacionadas solo con el logro de cosas materiales, sino con mi bienestar, el de los demás y el del planeta.					
	4. Reconozco que el camino fácil, el atajo, la trampa me pueden brindar satisfacciones temporales, pero me impiden alcanzar la meta superior					
	5. Soy consciente que lo que pienso y siento determina lo que hago, y lo que hago hoy determina mi mañana					
R E G L A S	1. Estoy convencido que no fui creado para hacer daño, sino para cuidar de mí mismo , de los demás y del planeta.					
	2. comprendo que todo lo que pienso, siento, digo o hago siempre tiene consecuencias (+/_ ) en mi entorno.					
	3. Me entreno a diario para no caer en las trampas y engaños de las voces negativas de mí mismo y de otras personas.					
	4. Reconozco que hasta que no conquiste mis desafíos internos, no tendré la fortaleza para vencer los desafíos externos.					
	5. creo que todo lo que me propongo lo puedo lograr día a día con esfuerzo, persistencia y buenas estrategias.					
R E T O S	1. Gestiono adecuadamente mis emociones en situaciones de estrés, presión o provocación.					
	2. Cuestiono las creencias justificadoras del maltrato entre las personas a mi alrededor.					
	3. Participo en los retos de buen trato y valoración positiva de las personas, para hacer parte del club de la diferencia					
	4. Contribuyo a crear un ambiente agradable, de respeto y buen trato con migo mismo y los demás.					
V O C E S	1. Reconozco que en mi interior puede haber una voz aliada (me anima a hacer el bien y lo correcto y ) y una voz oponente (Me impulsa a hacer el mal y lo incorrecto).					
	2. Compruebo que la voz oponente puede parecer muy atractiva, pero es la incorrecta; y la voz aliada puede parecer no atractiva, pero es la correcta.					
	3. Comprendo que la voz del oponente se aprovecha de mis áreas débiles para hacerme sentir fracasado, enojado, triste, inútil. Y de mis áreas fuertes para llenarme de orgullo y soberbia, haciéndome creer superior a los demás.					
	4. Estoy convencido que fallar es algo positivo cuando soy humilde y aprendo del error, y acertar es algo negativo cuando soy soberbio y no agradezco.					
	5. Soy consciente que todos tenemos fallas y aciertos, por eso necesitamos perdonarnos las fallas y valorarnos los aciertos.					

# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

## 2. RETO DE BIODISEÑO GRUPAL

Equipo: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**META**

Crear ambiente agradable, de respeto y buen trato en mi salón de clase

Problemas De convivencia	Investiga por qué a los estudiantes les agrada tener este comportamientos	¿Cómo reemplazarlo con algo benéfico, pero agradable?	¿Qué recursos necesito?	¿Acepto el reto?	
				Si	No
Chisme					
Insultos					
Crítica					
Falsedad					
Bromas pesadas					

Nota: Completa la tabla y graba un video corto y creativo de máximo 5 minutos en el cual expliques tu propuesta de cambio. El mejor video será premiado.

# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

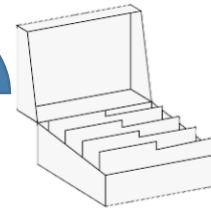
## 3. RETO DE CONTROL EMOCIONAL

Según el doctor David R. Howkins las emociones están ligadas a niveles de energía que definen nuestro bienestar y calidad de vida. Los niveles van desde baja hasta alta energía. Para subir mis niveles de energía uso **mi semáforo de control** y mi **caja de pensamientos**.

Fluir de energía positiva	
PAZ	(700)
ALEGRÍA	(600)
AMOR	(500)
RAZÓN	(400)
APERTURA	(350)
OPTIMISMO	(310)
EQUILIBRIO	(250)
VALENTÍA	(200)

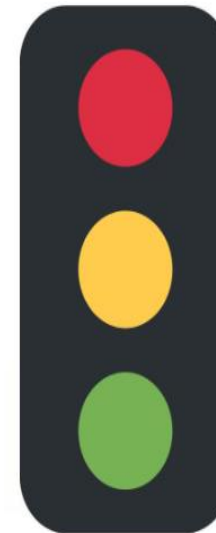


Uso mi caja de pensamiento positivos para navegar en emociones positivas



Fluir de energía negativa	Cómo afecta mi relación conmigo mismo(a)	Cómo afecta mi relación con mis compañeros
ORGULLO (175)		
IRA (150)		
CARENCIA (125)		
TEMOR (100)		
TRISTEZA (75)		
INDIFERENCIA (50)		
CULPA (30)		
VERGÜENZA (20)		

Uso mi semaforo para controlar mis emociones negativas



PARAR

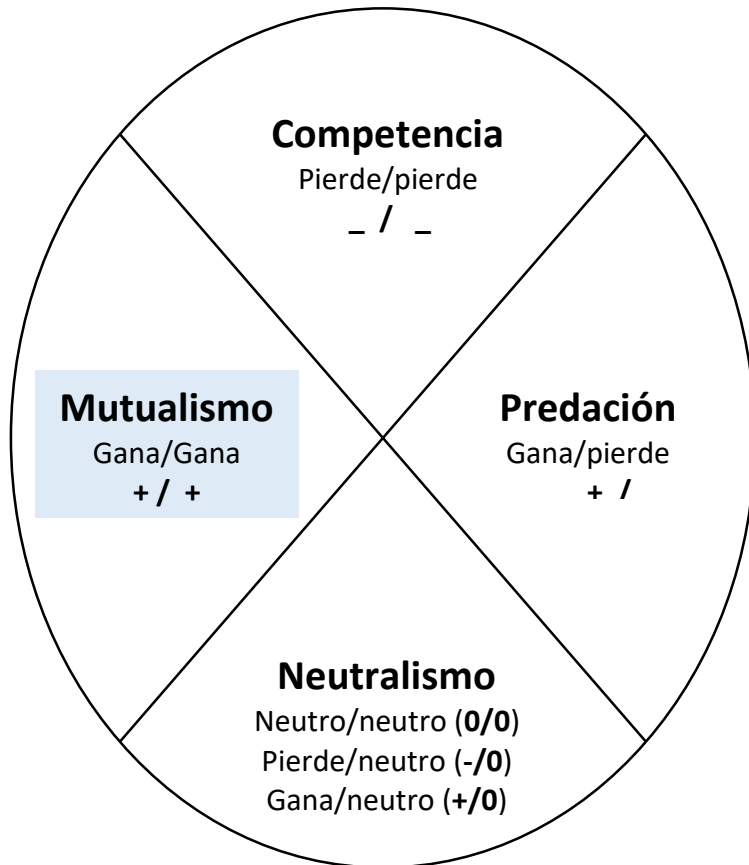
PENSAR

ACTUAR

# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

## 4. RETO DE CUESTIONAR MIS CREENCIAS

*Exploramos en la naturaleza biodiseños* de la relación entre especies que más beneficios mutuales aporta. Y a través del juego de la ruleta cuestionamos las relaciones humanas perjudiciales, y nos proponemos fortalecer el biodiseño gana-gana, introduciendo cambios en nuestra forma de pensar, sentir, hacer.



E S P E C I E 2	ESPECIE 1			
		Gana	Pierde	Neutro
	Gana	<b>Mutualismo</b>		
	pierde	<b>Predación</b>	<b>Competencia</b>	
neutro	Neutro <b>+/0</b>	Neutro <b>-/0</b>	Neutro <b>0/0</b>	

¿Cómo fortalecer el biodiseño gana-gana Con mis compañeros de clase? SI YO CAMBIO TU CAMBIAS	
P E N S A R	
S E N T I R	
H A C E R	

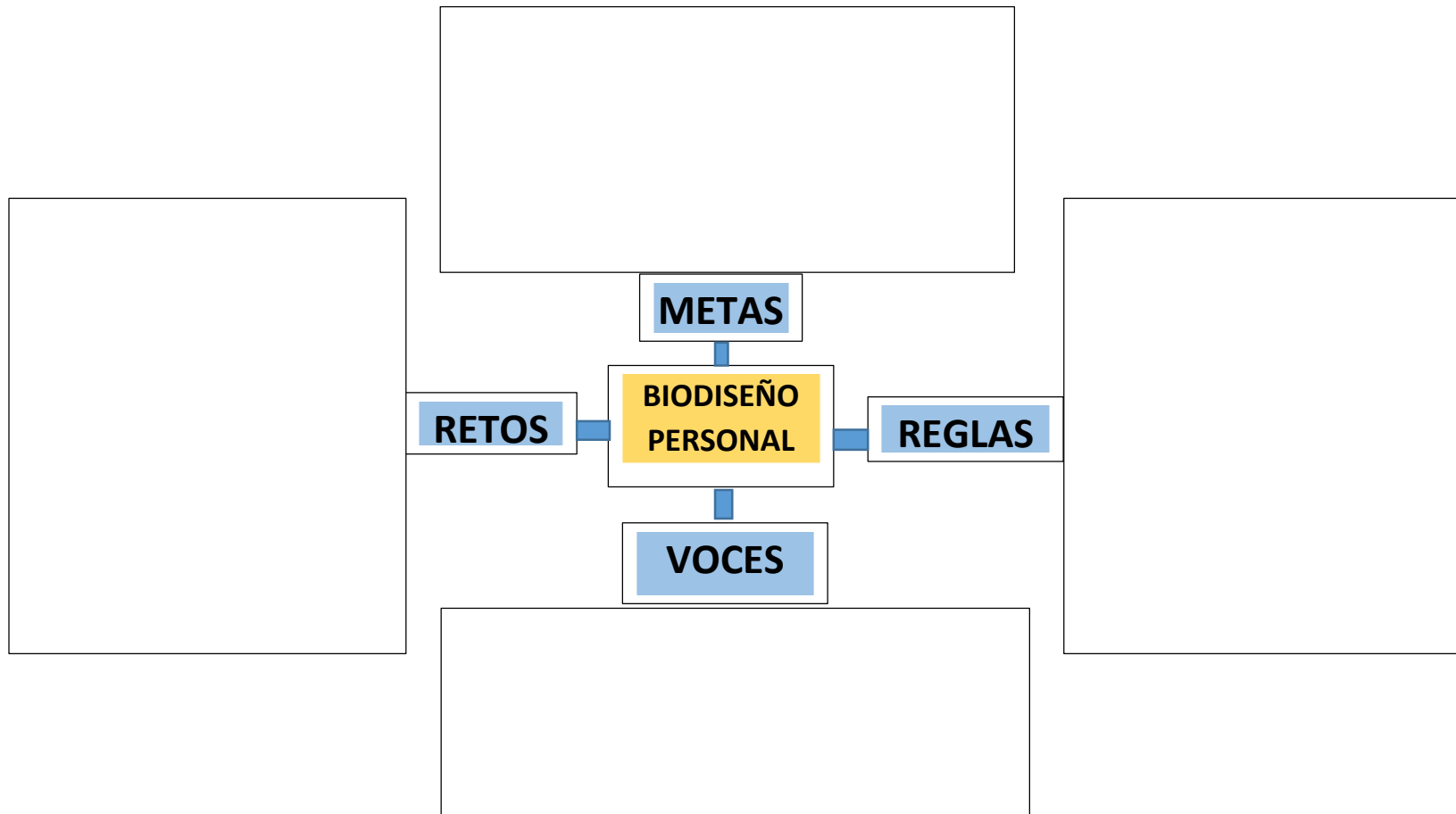


# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

## 6. RETO DE BIODISEÑO PERSONAL

Escribe la **META** más importante que crees tener en la vida, los **3 RETOS** más desafiantes que enfrentarás para alcanzar tu meta, las **3 reglas** más decisivas que tienes que cumplir y las **3 voces**, de tus pensamientos, personas o circunstancias que más te desaniman o desvían de tu meta.

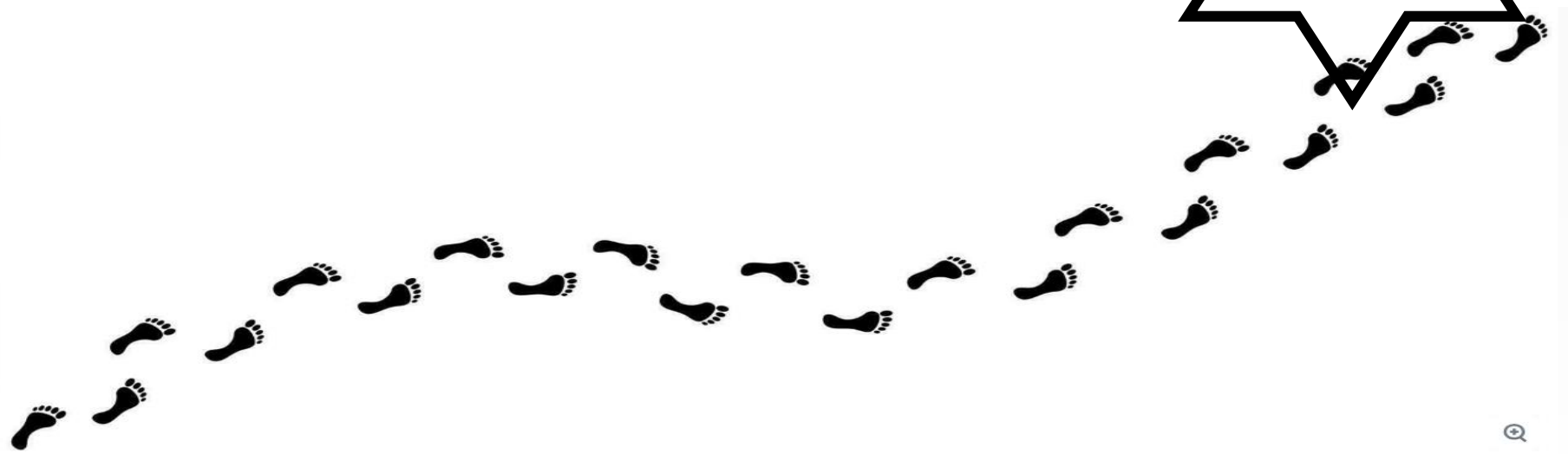
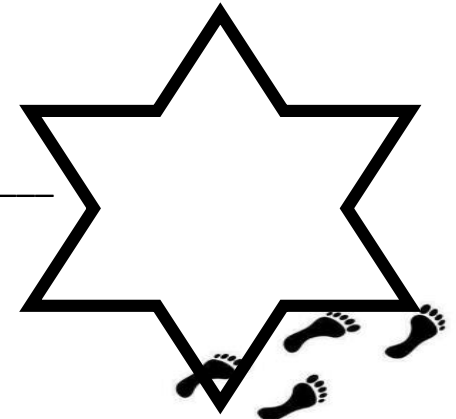
NOMBRE: \_\_\_\_\_



# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

## 7. RETO DE DESCUBRIR TALENTOS

NOMBRE: \_\_\_\_\_



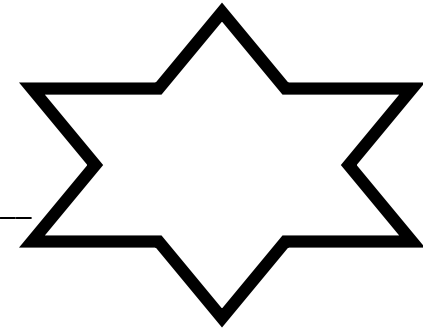
NACER	PREESCOLAR	PRIMARIA	6°/7°	8°/9°	10°/11°
TALENTOS/DONES					
MAYOR PASIÓN					
DEDICO MI TIEMPO A					

Nota: Identifico y escribo en el cuadro los talentos, pasiones y mayor dedicación del tiempo desde el preescolar hasta el grado actual que curso, para poder visualizar cuál puede ser la meta superior en mi proyecto de vida. Si aún no conoces tus talentos, pregúntale a personas lejanas y cercanas cuál es el mayor talento, virtud o habilidad que ven en ti.

# RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

## 8. RETO DE TRANSFORMAR OBSTÁCULOS

NOMBRE: \_\_\_\_\_



Obstáculos/vicios que impiden alcanzar la meta	Comprendo y explico qué es lo que me agrada de tener este comportamiento obstaculizador.	Diseño estrategia para reemplazarlo por un facilitador, que sea agradable.	¿qué recursos necesito?	¿Acepto el reto?	
				Si	No
SIENTO/PIENSO					
VEO					
OIGO					
HABLO					
HAGO					

Nota: Identifica y escribe los obstáculos o vicios que te impiden alcanzar tus metas, determina cómo reemplazarlas por algo que te agrade y sea benéfico para ti, describiendo los recursos que necesitas.

## RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

### 9. CARTA DE MI YO FUTURO

Hoy recibes una carta de tu “yo futuro”, la vas a leer y a responder de acuerdo a lo que te hizo sentir y pensar

NOMBRE \_\_\_\_\_

Santiago de Cali, diciembre 31 del 2050

#### **QUERIDO “YO”**

Te escribo esta carta para agradecerte por la excelente vida que ahora tenemos en el futuro.

Recuerdo cuando decidiste ponerte la gran meta de aprovechar tus talentos con pasión, y dedicaste tu tiempo y esfuerzo a lograrlo. Sé que no fue fácil, porque la pereza nos dominaba, el desorden nos retrasaba, el deseo de estar chismeando en las redes nos consumía, y los problemas en casa nunca faltaban.

Me acuerdo que ya nos acercábamos al grado de bachilleres y no teníamos ni idea de lo que íbamos a hacer con nuestra vida, pues nos habíamos dedicado a la recocha, a callejear y perder nuestro tiempo y energía sin ningún provecho. Pero todo cambió cuando asumiste el gran reto de transformar los obstáculos en fortalezas.

No sucedió igual con nuestro amigo Juan, pues él siguió de mal en peor y ahora se siente frustrado e indignado porque se desvió de sus sueños. Les echa la culpa a todos, pero yo sé que el único responsable de su destino fue él mismo.

Sé que nos tocó sacrificarnos mucho para alcanzar nuestros sueños, pero te lo agradezco, porque valió la pena.

Recibe un fuerte abrazo.

Tu “yo futuro”

# RETOS DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN



## RETOS ECOLÓGICOS DEL CUIDADO Y EL BUEN TRATO

NOMBRE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

RETOS	ENUNCIADOS	NIVEL DE LOGRO					EVALUACIÓN
		1	2	3	4	5	
<b>G R U P A L E S</b>	<b>1.</b> Gestiono adecuadamente mis emociones en situaciones de estrés, presión o provocación.						
	<b>2.</b> Cuestiono las creencias justificadoras del maltrato entre mis compañeros.						
	<b>3.</b> Transformo el lenguaje ofensivo por un lenguaje constructivo en mi entorno.						
	<b>4.</b> Contribuyo a crear un ambiente agradable, de respeto y buen trato con migo mismo y los demás.						
<b>P E R S O N A L E S</b>	<b>1.</b> Visualizo mi meta de vida superior, a partir de mis talentos, pasiones y uso de mi tiempo						
	<b>2.</b> Reconozco los obstáculos que me impiden alcanzar mi meta superior						
	<b>3.</b> Diseño una estrategia para cambiar los obstaculizadores de mi meta, por facilitadores que sean agradables.						
	<b>4.</b> Defino los recursos que necesito para asumir el reto hacia el logro de mi meta superior.						