

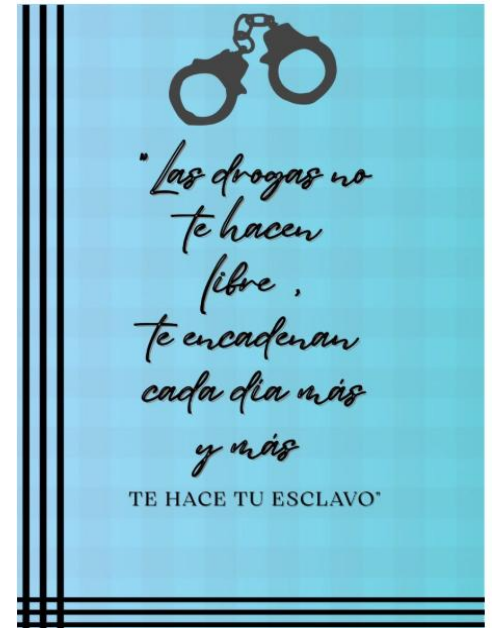
**CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN Y PREVENCIÓN DEL
CONSUMO DE DROGAS
“JÓVENES CON PROPÓSITO: ¡DILE SÍ A LA VIDA!”**

**Área de Ética y Valores Humanos - grados 8
Junio -2025**

En el marco del Proyecto Pedagógico de Aula “*Mi cuerpo, primer territorio de amor y paz*”, el área de Ética y Valores Humanos llevó a cabo la campaña “**Jóvenes con propósito: ¡Dile sí a la vida!**”, una campaña de concientización y prevención del consumo de drogas orientada a fortalecer en los estudiantes la toma de decisiones responsables, la autovaloración y el cuidado del cuerpo como expresión de amor propio.

Durante la actividad, los estudiantes elaboraron posters con mensajes preventivos, que invitaron a sus compañeros a rechazar el consumo de sustancias psicoactivas y a promover estilos de vida saludables.





COMPARARSE VERSUS RECONOCERSE UNA MIRADA HACIA EL AMOR PROPIO Y LA AUTENTICIDAD

Área de Ética y Valores Humanos – Grados 11
marzo -25

En el marco del Proyecto Pedagógico de Aula “*Mi cuerpo, primer territorio de amor y paz*”, los estudiantes de grado 11 participaron en la campaña “**Compararse versus reconocerse**”, una iniciativa liderada por el área de Ética y Valores Humanos orientada a fortalecer la autoestima, la autovaloración y la aceptación personal como pilares del bienestar emocional.

La actividad buscó generar conciencia sobre los efectos negativos de la comparación constante —especialmente en redes sociales— y promover el reconocimiento personal como base de la autoestima y el equilibrio emocional. Los estudiantes elaboraron infografías para reflexionar sobre la autenticidad, la empatía y el valor único de cada persona, comprendiendo que la verdadera valía no depende de la aprobación externa.



IMPACTO NEGATIVO DE LA COMPARACIÓN CONSTANTE EN LA SALUD MENTAL

- CAUSAS:

- Exposición a redes sociales que muestran versiones idealizadas de la vida de los demás.
- Necesidad de validación y aceptación social.
- Presión por cumplir con estándares de éxito, belleza o logros.



IMPORTANCIA DE LA AUTOACEPTACIÓN

Definición:

- La autoaceptación es la capacidad de reconocer y valorar todas las partes de uno mismo, incluyendo fortalezas, debilidades, errores y limitaciones.
- Es un componente esencial para el bienestar emocional y la autoestima.
- **Beneficios:**
- Mejora la autoestima y reduce la autocrítica.
- Promueve la resiliencia frente a los desafíos de la vida.
- Fomenta relaciones interpersonales más saludables al aceptar también a los demás.
- Reduce el estrés y la ansiedad al eliminar la presión de cumplir con estándares externos.



LA AUTOACEPTACIÓN IMPACTO Y ESTRATEGIAS



IMPACTO NEGATIVO DE LA COMPARACIÓN CONSTANTE EN LA SALUD MENTAL CONSECUENCIAS

- Baja autoestima:**
Sentimientos de insuficiencia al compararse con los demás.
- Estrés y ansiedad:**
Aumento de la autoexigencia y sensación de no ser suficiente.
- Depresión:** Sensación de fracaso al no alcanzar estándares irreales.
- Pérdida de identidad:**
Olvidar los propios valores y logros al enfocarse en los de otros.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LA COMPARACIÓN CONSTANTE

- Aceptar que cada persona tiene su propio camino, desafíos y logros.
- Enfocarse en el crecimiento personal en lugar de medir el éxito según estándares externos.
- Hacer listas diarias de cosas por las que estar agradecido para valorar lo que ya se tiene.
 - Reducir el tiempo en plataformas que fomenten la comparación.
- Seguir cuentas que promuevan mensajes positivos y auténticos.
- Definir objetivos basados en los propios valores y aspiraciones, no en los de otros.



RECUERDA...

"Acepta tus debilidades, ama tus fortalezas y celebra tu unicidad. No te compares con los demás, porque tu historia es única y valiosa. Sé tú mismo, sin disculpas ni pretextos."



IMPACTO NEGATIVO

- ** BAJA AUTOESTIMA:**
La comparación puede llevar a sentimientos de insuficiencia y desvaloración.
- ** ANSIEDAD Y DEPRESIÓN:**
-El constante deseo de igualar o superar a otros puede generar un ciclo de estrés y ansiedad.
- ** DESCONEXIÓN SOCIAL:** Compararse puede llevar a aislarse, sintiendo que no se encaja en un grupo.
- ** DIFICULTAD PARA DISFRUTAR EL PRESENTE:**
La comparación impide que apreciemos nuestros propios logros y logros.

ESTRATEGIAS

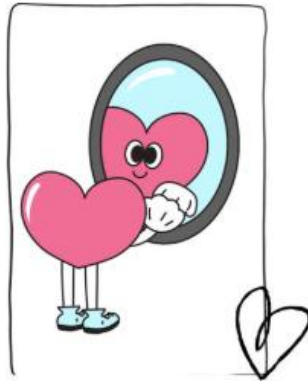
- ** PRACTICA LA GRATITUD:**
- Lleva un diario donde escribas cosas por las cuales estás agradecido, enfocándote en tus propios logros y cualidades.
- ** REDEFINE EL ÉXITO:**
- Establece tus propios estándares de éxito basados en tus valores y deseos, no en lo que otros consideran exitoso.
- ** RODÉATE DE PERSONAS POSITIVAS:**
- Busca relaciones que te apoyen y te inspiren a ser mejor, en lugar de aquellas que fomenten la competencia y comparación.
- ** PRACTICA LA AUTOAFIRMACIÓN:**
- Repite afirmaciones positivas sobre ti mismo diariamente para fortalecer tu autoestima y autovaloración.
- ** BUSCA AYUDA PROFESIONAL:**
- Si sientes que la comparación está afectando tu bienestar, considera hablar con un terapeuta o consejero.



"SE TU PROPIO ESTÁNDAR: ABRAZA TU SINGULAR"



"Tu valor no se mide en
comparación con los demás.
Cada persona es única, aprende
a celebrar tus logros y a
aceptarte tal como eres"



AUTOACEPTACIÓN



Lizeth Puerto - 11.3

"En un mundo lleno de comparaciones, el verdadero coraje radica en ser auténtico. Aprecia cada parte de ti, porque eres un mosaico de experiencias, sueños y talentos que nadie más puede replicar. Al final del día, la única competencia que importa es la que tienes contigo mismo. ¡Así que brilla con tu luz única y celebra tu viaje personal!"

Autoaceptación



La autoaceptación es un proceso de aprendizaje que implica apreciar y valorar tu ser único, incluyendo tus fortalezas y debilidades.

Acepta tus errores

Todos cometemos errores, aprender de ellos es parte del crecimiento personal. No te castigues por tus fallos, aprende de ellos.

Valora tu cuerpo

Tu cuerpo es tu templo, aprende a cuidarlo y apreciarlo. No te compares con los demás, cada cuerpo es único.

Practica la gratitud

Agradecer por los cosas buenas que tienes en la vida, como tu salud, tus talentos y tus relaciones, te ayudará a enfocarte en lo positivo.

Autoaceptación

La autoaceptación es un viaje de aprendizaje que te lleva a apreciar tu ser interior. Aceptar tus errores, valorar tu cuerpo y practicar la gratitud son pasos importantes para alcanzarla.



“AMAR NO DUELE”
CAMPAÑA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y LOS NOVIAZGOS VIOLENTOS

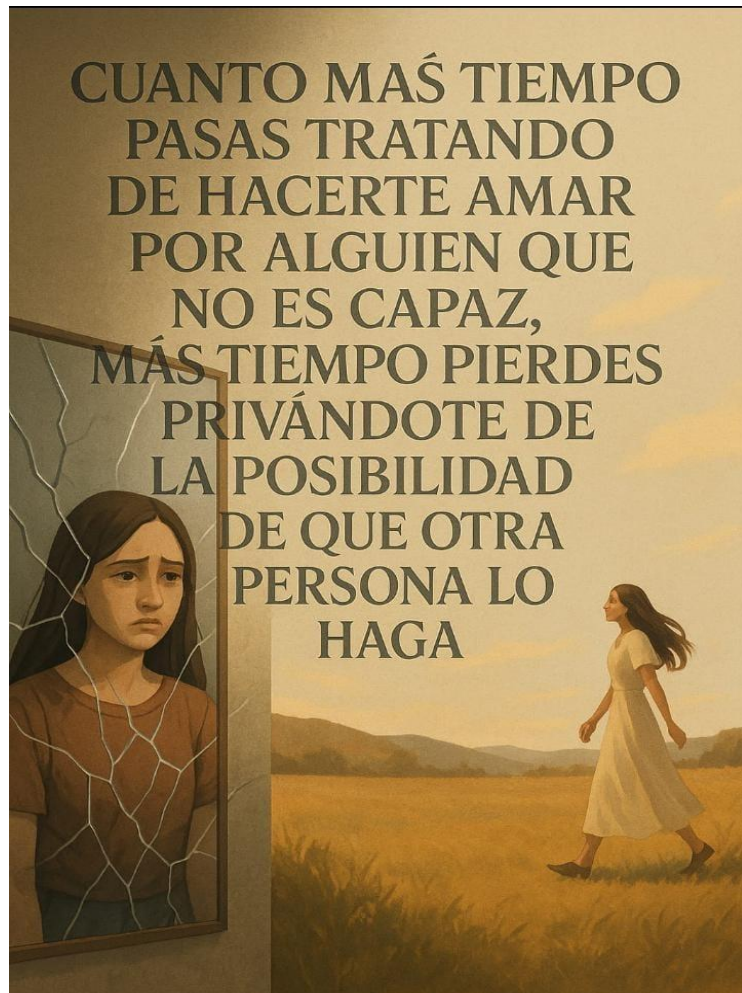
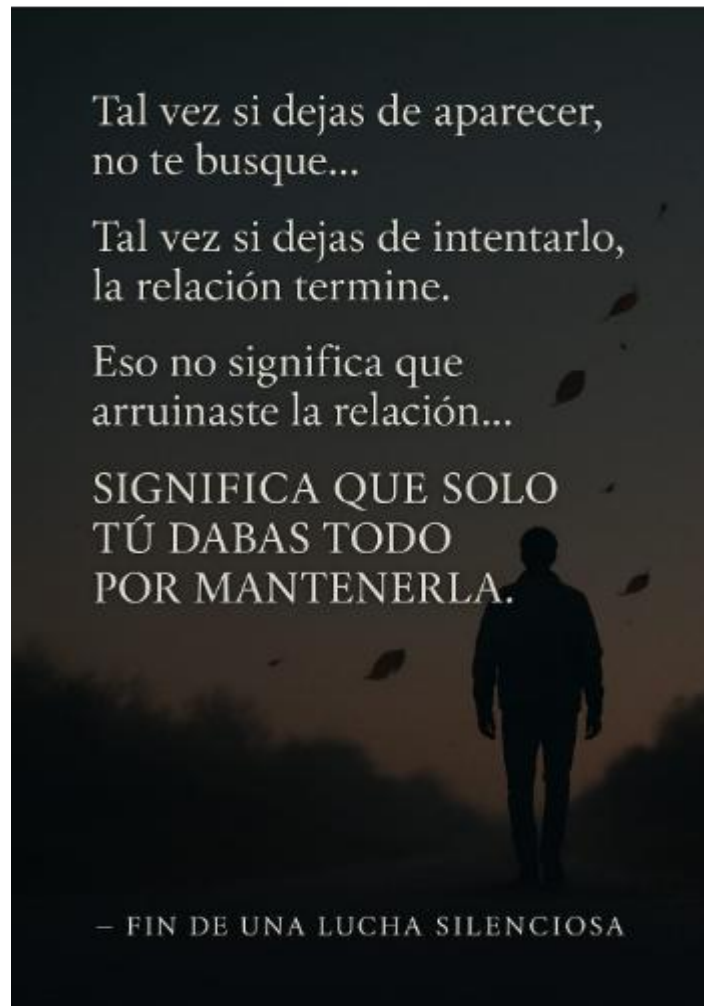
Área de Ética y Valores Humanos. Grados 10 Abril-25

El área de Ética y Valores Humanos desarrolló la campaña “**AMAR NO DUELE**”, una iniciativa pedagógica orientada a promover el respeto, la igualdad y la sana convivencia en las relaciones interpersonales y de pareja entre adolescentes.

La actividad tuvo como propósito prevenir la violencia de género y los noviazgos violentos, fortaleciendo competencias socioemocionales como la empatía, la asertividad, el respeto, la autorregulación emocional, la toma de decisiones responsables y el autocuidado.

A través del dialogo, el análisis de casos, la elaboración de posters y videos, los estudiantes reflexionaron sobre la diferencia entre el amor y el control, los signos de una relación violenta, el ciclo de la violencia y la importancia de establecer vínculos basados en el respeto mutuo, la confianza y la comunicación.





¿QUÉ HACER FRENTE A UN NOVIAZGO VIOLENTO?

Reconocer los señales
Control, manipulación, miedo constante

Buscar apoyo
Hablar con familia, amigos o un profesional

Poner límites
Decidir alejarse y protegerse

Cuidar la autoestima
Recordar el propio valor y derechos

CICLO DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO Y QUÉ HACER

Alan samuel
Romero Tarazona

CICLO DE LA VIOLENCIA

i. Acumulación de tensión
Discusiones frecuentes
Celos, control, desconfianza

ii. Episodio de violencia
Agresiones físicas, verbales o emocionales
Amenazas, humillaciones

iii. Reconstrucción o "luna de miel"
Pedidos de perdón
Promesas de cambio
Regalos, afecto exagerado

iv. Calma
Todo parece estar bien
El ciclo se repite si no hay intervención