



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.
GRADOS 11

Habilidad general: **AUTORREGULACION**

Habilidad específica: **MANEJO DE EMOCIONES**

APRENDO A REEMPLAZAR MIS PENSAMIENTOS IRRACIONALES O NEGATIVOS



✓ **Lee con cuidado el siguiente texto**

Situación: Discutí con mi novio (a)

Pensamientos irracionales: “es mi culpa, siempre es mi culpa”.

Emoción (es): Tristeza.

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos POSITIVOS:

1ro. Detente y revisa el pensamiento irracional apenas lo detectes. Pregúntate si estas exagerando, y si ese pensamiento te ayuda o te hace daño.

¿Siempre es mi culpa? ¿Estoy exagerando? En realidad, no discutimos mucho, y cuando lo hemos hecho, él o ella también ha tenido responsabilidad en lo que sucedió.

2do. Visualiza ese pensamiento irracional en tu mente, y dale la vuelta para sustituirlo por un pensamiento tranquilo.

“Es mi culpa, siempre es mi culpa” voy a cambiarlo por “esta situación es responsabilidad de los dos. Cuando estemos más calmados, podemos conversar y resolver la situación”.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Ahora, tomando en cuenta el ejemplo, completa la información correspondiente para las siguientes dos situaciones:

Situación 1: Tienes muchas ganas de estudiar en una institución de educación superior. Tienes la entrevista de admisión.

Pensamiento (s) irracional (es): “No voy a saber que responder, no voy a ser seleccionado (a)”.

Emoción (es): Ansiedad, miedo.

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos o POSITIVOS:

1ro.

2do.

Situación 2: Estoy feliz en una fiesta con mis amigos y todos estamos compitiendo para ser el mejor bailarín para conquistar algunos chicos (as).

Pensamiento (s) irracional (es): “No voy a bailar bien, y no le gustaré a nadie. Todos se van a burlar de mí”.

Emoción (es): Ansiedad, miedo, frustración.

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos o POSITIVOS:

1ro.

2do.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Finalmente, Crea una situación completa sobre algo que te haya sucedido o vaya a suceder, en la cual sería recomendable aplicar la estrategia de cambiar tus pensamientos de irracionales a tranquilos.

Situación propia:

Pensamiento (s) irracional (es):

Emoción (es):

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos o POSITIVOS:

1ro.

2do.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020



Quédate en casa

Hábito: SER PROACTIVO

Objetivo: Propiciar espacios para el fortalecimiento de hábitos, que permitan a los estudiantes darse cuenta que la felicidad como un valor, nace de cada persona.

Pregunta:

¿Cómo aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente para que todos aprendamos y nos adaptemos a la crisis de salud para superarla?

Conceptos/ Definiciones	Ser proactivo Autonomía Historia de vida Soy responsable de mis elecciones La felicidad La amistad Uso del lenguaje proactivo
------------------------------------	---

Introducción
Hábito 1. SER PROACTIVO. ¡Estoy a cargo! Soy responsable de Mi mismo Tomo la iniciativa y tengo una actitud positiva: ¡PUEDO HACERLO! Elijo como actuar, cómo me siento y qué hacer. Hago lo correcto sin que me lo indiquen incluso, sin que nadie me vea.
Actividad
“Ser proactivo o ser reactivo...la decisión es tuya.” Sean Covey Lectura de explicación para los niños sobre el hábito Lista de chequeo sobre las actitudes que cada niño tiene, imagen para colorear

Personas reactivas	Personas proactivas
Reaccionan ante los problemas después de que estos aparecen, o sea, responden a la situación no siempre de la mejor manera. Las personas reactivas dedican mucho tiempo y es fuerza a apagar incendios y son fácilmente Sorprendidas por las	Piensan hacia el futuro, se anticipan a las circunstancias y planean teniendo en cuenta la mayor cantidad de escenarios posibles. Son dueñas de sus emociones y responsables 100% de sus acciones.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020



<p>circunstancias. Generalmente culpan a otros de sus problemas y se dejan influenciar por las circunstancias o por otras personas. Son como una lata de gaseosa, que si es agitada, formará gas y explotará.</p>	<p>No culpan a otros por los resultados de sus decisiones. Creen que son responsables de su propia vida, que tienen la iniciativa y la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan. No se dejan influenciar por otros y son como una botella de agua, que si es agitada por alguien no se verá afectada</p>
---	--

Luego de dialogar con los niños sobre las actitudes reactivas y proactivas Deben completar en el cuadro sobre actitudes reactivas y proactivas ejemplo:



Lenguaje reactivo:	Lenguaje proactivo:
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Intentare <input type="checkbox"/> Así soy yo <input type="checkbox"/> Nada puedo hacer <ul style="list-style-type: none"> o Examinemos nuestras opciones <input type="checkbox"/> Tengo que hacerlo <ul style="list-style-type: none"> o Loelegí <input type="checkbox"/> No puedo <ul style="list-style-type: none"> o Debe haber un solución <input type="checkbox"/> Me arruinaste el día 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lo haré <input type="checkbox"/> Puedo mejorar <input type="checkbox"/> Examinemos nuestras opciones <input type="checkbox"/> Lo elegí <input type="checkbox"/> Debe haber una solución <input type="checkbox"/> No permitiré que tu mal genio me contagie



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020



Si observamos el **DIAGRAMA DE LOS DOS CÍRCULOS**, podemos ver que en el centro está el **CÍRCULO DE CONTROL** que incluye cosas que podemos controlar nosotros mismos y afuera vemos el **CÍRCULO DE NO CONTROL** que incluye miles de cosas sobre las que nada podemos hacer. Si nos preocupamos por la cosas que no podemos controlar como un comentario grosero o un error del pasado, estaremos perdiendo tiempo y esfuerzo y por supuesto, no solucionando nada y además sentiremos que tenemos aún menos control y nos sentiremos víctimas.



Realiza un cartel en el que ubiques situaciones de la vida que pertenecen al círculo no control y al de control de lo vivido en familia durante estas semanas de confinamiento para prevenir el contagio con el virus Covid 19, por lo que debemos estar en casa.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020



ACTITUDES A EVALUAR	 Nunca	 A veces	 Siempre
Tomo la iniciativa para lograr que se hagan las cosas			
Me mantengo controlado, incluso en momentos aburridos, difíciles y tristes.			
Asumo la responsabilidad por mis actos en vez de buscar excusas.			

- Si la mayoría de las caritas son **nunca**, debes intentar vivir el hábito 1 en tu vida.
- Si la mayoría son **a veces**, indica que vas por buen camino debes hacer en toda ocasión
- Si la mayoría son **siempre**, indica que eres un niño(a), altamente efectivo y que vivencias y practicas el hábito 1 en tu vida.

¡FELICITACIONES ERES PROACTIVO!

SER PROACTIVO

Ser Proactivo, es la base sobre la cual vamos a construir y desarrollar los demás hábitos, ya que nos enseña a ser responsables de todo lo que decimos, hacemos y hasta de lo que pensamos. Cuando somos personas proactivas estamos a cargo de nuestra decisiones, emociones y sentimientos y no permitimos que estas sean afectadas por



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020



A continuación tienes una **lista de chequeo**, que puedes utilizar, para saber si estas siendo un niño(a) proactivo (a):

Ser proactivo



Tener iniciativa y capacidad para anticiparse a problemas o necesidades futuras.

✓ Soy responsable de mi comportamiento		
✓ Hago mis deberes antes de que me los pidan		
✓ Tengo una actitud positiva		
✓ Tomo decisiones que tienen consecuencias positivas		
✓ Trato de siempre hacer lo correcto		

Si pudiste marcar tres o más de las opciones en la lista, **¡Felicitaciones!**

Estas poniendo en práctica el hábito uno y estas en camino a ser un gran líder. Si no pudiste marcar más de tres, no te desanimes, sabemos que no es fácil y que los cambios de paradigmas toman tiempo pero sigue esforzándote y pronto lo conseguirás...

Ahora tomate cinco minutos para una pausa activa. Asómate a la ventana o conversa un rato con alguien de tu familia, cuenten un chiste, toma agua, bueno o haz algo que te guste y después de ese tiempo retoma la guía y continúa tu crecimiento en el habito de la **PROACTIVIDAD**



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020



Organiza en los cuadros las actitudes proactiva y reactiva

ACTITUDES A EVALUAR	 NUNCA	 AVECES	 SIEMPRE
Tomo la iniciativa para lograr que se hagan las cosas.			
Me mantengo controlado, incluso en momentos aburridos, difíciles y tristes.			
Asumo la responsabilidad por mis actos en vez de buscar excusas.			

- ✓ Si la mayoría de las caritas son de nunca, debes intentar vivir el hábito 1 en tu vida
- ✓ Si la mayoría son de a veces, indica que vas por buen camino debes hacer en toda ocasión
- ✓ Si la mayoría son siempre, indica que eres un niño altamente efectivo y que vivencias el hábito 1 en tu vida.

¡FELICITACIONES!



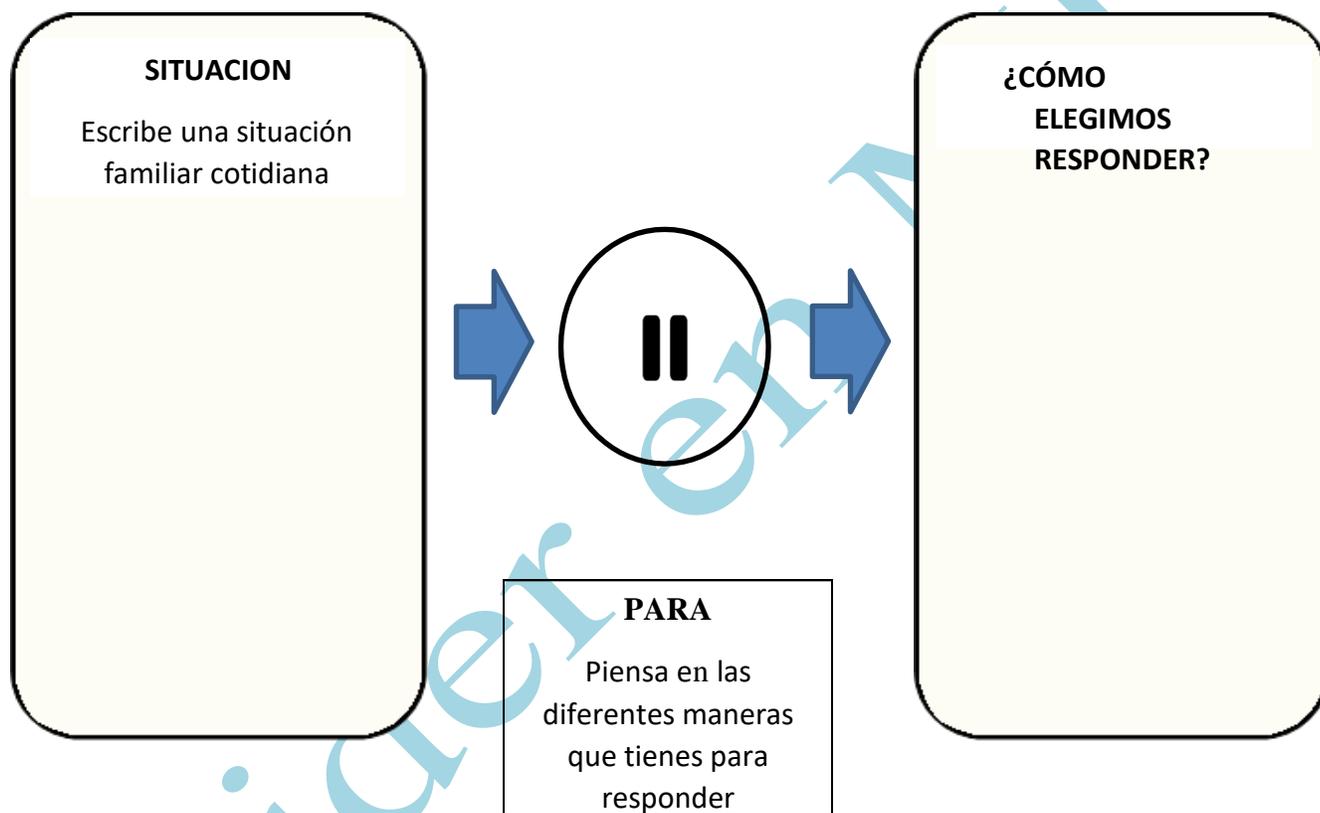


INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.3
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020



Trabajo en familia:

Escribo con ayuda de mi familia situaciones en las que elegimos ser proactivos en familia



Escribe cómo podemos desde el hogar, fortalecer el hábito 1:

SER PROACTIVO
