



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N.º 4**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



*Quédate en casa*

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

Habilidad General: AUTORREGULACIÓN

Habilidad Específica: TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

GRADO 10º.

## **LO QUE PUEDO CAMBIAR**

(Diferenciar lo que puedo arreglar de lo que está fuera de mi control.)

### **Me frustra, pero... ¿lo puedo cambiar?**

Situaciones frustrantes suceden en todos los aspectos de nuestras vidas. A veces, podemos cambiarlas y, a veces, no. Lee cada situación y responde las preguntas:

- 1. Todos tus amigos deciden ir juntos al cine, pero tú no quieres ver esa película.**

¿Qué es lo frustrante de esta situación?

---

---

---

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?

---

---

---

- 2. Tienes muchas ganas de ir a una fiesta, pero te enfermaste y tienes que ir a la clínica.**

¿Qué es lo frustrante de esta situación?

---

---

---



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N.º 4**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?

---

---

---

**3. Estudiaste mucho para un examen, pero igual sacaste baja nota.**

¿Qué es lo frustrante de esta situación?

---

---

---

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?

---

---

---

**4. Estás muy ilusionado con tu amiga especial, pero esa persona ya no quiere estar contigo.**

¿Qué es lo frustrante de esta situación?

---

---

---

---

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?

---

---

---

---



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N.º 4**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



**PUEDO MANEJAR MI REALIDAD**

Completa los espacios en blanco

Una situación frustrante en mi vida que SÍ PUEDO cambiar es:

---

---

---

Así es como debo manejar esta situación:

---

---

---

Una situación frustrante en mi vida que NO PUEDO cambiar es:

---

---

---

Lo que puedo hacer para sentirme mejor ante estas situaciones:

---

---

---



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N.º 4**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**

PROYECTO DE VIDA



**Algunas ideas...**

<b>Quando nos sentimos frustrados y Sí podemos cambiar la situación podríamos...</b>	<b>Quando nos sentimos frustrados y NO podemos cambiar la situación podríamos...</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Hacer una lluvia de ideas sobre cómo podemos cambiar la situación y elegir la que nos parezca mejor.</li><li>✓ Esforzarnos más para lograr lo que queremos.</li><li>✓ Pedir ayuda a otras personas para cambiar la situación.</li><li>✓ Pensar que la frustración es pasajera y que podremos superar la situación.</li><li>✓ Alejarnos por un tiempo de la situación para luego retomarla.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Llorar y permitirnos expresar lo que sentimos sin lastimarnos o lastimar a otros.</li><li>✓ Respirar profundo.</li><li>✓ Hablar con alguien o pedir la compañía de alguien.</li><li>✓ Bajar nuestro nivel de frustración practicando un deporte, haciendo ejercicio o bailando.</li><li>✓ Distraernos haciendo algo que nos gusta.</li><li>✓ Pensar que el tiempo nos ayudará a superar la situación.</li><li>✓ Aceptar la situación con la idea de que algo podemos aprender de ella.</li></ul>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

## TALLER N.º 4

### BIENESTAR ESTUDIANTIL

#### PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

##### Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



- Aportes Psicológicos...
- Lee, reflexiona e inicia el cambio.
- Como a Carla, en la vida siempre hay que tomar decisiones, y para ti tomarás las mejores.

Un abrazo.



## TOMAR DECISIONES... Y ARREPENTIRTE LO MÍNIMO

- 👉 Toda decisión importante requiere un cierto tiempo de reflexión para valorar la situación de la manera más objetiva posible.
- 👉 Pide ayuda a las personas adecuadas, según el ámbito al que pertenezca el asunto sobre el que hay que decidir: eso te puede ayudar a alcanzar el éxito, así que no lo evites por codicia.
- 👉 Cualquier decisión supone perder en un sentido y ganar en otro. Te interesa hacer una valoración no sólo cuantitativa, sino también cualitativa de las pérdidas y las ganancias que te pueden reportar las diferentes opciones, tanto a largo como a corto plazo.
- 👉 Hay que valorar los hechos y las emociones que te empujan a decidir.
- 👉 Despeja todas las dudas que te impidan contar con la información necesaria para tomar una decisión acertada.
- 👉 Hay decisiones que debemos tomar de manera autónoma y otras compartida con aquellos que también se van a ver afectados directamente por ellas.
- 👉 Evita los prejuicios inútiles, tanto a la hora de recabar toda la información necesaria como a la de optar por la decisión más beneficiosa.
- 👉 Tener un objetivo claro te ayudará a encontrar la manera más fácil y segura de alcanzarlo.
- 👉 Intenta conjugar las metas materiales con las emocionales; encontrar un equilibrio entre ambas.
- 👉 Elige el momento más adecuado para tomar la decisión oportuna; no te dejes llevar por las prisas, pero tampoco te eternices.
- 👉 Y recuerda: hay cosas que debemos hacer nosotros mismos porque nadie las hará por nosotros.

Un abrazo.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.4**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



*Quédate en casa*

**PARTE 1.**

<b>HABITO</b>	<b>COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE</b>
<b>PREGUNTA</b>	Cuáles son los sueños o metas que te impulsan
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	Generar espacios para que los estudiantes se sientan y actúen como parte importante de la familia y la escuela y contribuyan a la misión y visión personal e institucional
<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	Individual / grupal familiar
<b>FUENTE</b>	Franklin Cove y education
<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	1 hora y 30 minutos
<b>CONCEPTOS, DEFINICIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Planear</li><li>✓ Proyectos</li><li>✓ Sueños</li><li>✓ Misión</li><li>✓ Visión</li><li>✓ Hago cosas que tienen sentido y hacen la diferencia</li><li>✓ Defino mis metas</li><li>✓ Busco maneras de SER un buen ciudadano.</li></ul>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°.4  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Junio de 2020



### INTRODUCCIÓN

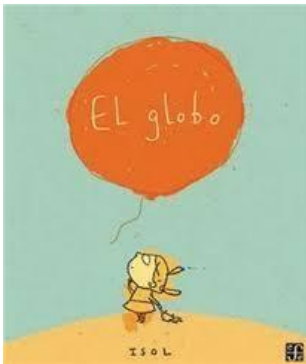
➤ ¿Qué debemos saber?



El segundo hábito es **Comenzar con el fin en mente**, esto quiere decir que debemos planear con anticipación lo que vamos a realizar, para así lograr lo que queremos y no estar preguntándonos que pasará. Además de esta manera tenemos más fuerzas para realizar el proceso que nos llevará a la meta.

*Quédate en casa*

### Trabajo en familia: Lectura de cuento "EL GLOBO"



<https://www.youtube.com/watch?v=qm9wmD6eGal>

#### ACTIVIDAD:

En familia conversan sobre la historia, los deseos que hay en ella y el final.

#### ❖ ¿QUÉ DESEAN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

1. Haz un dibujo que represente tu mayor deseo o meta, o sueño que tienes:
2. En familia conversen sobre tu deseo y pregúntales cuál es el de cada uno de ellos y porque le gustaría que se le cumpliera?



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.4**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



❖ **¿QUÉ DESEAN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS PARA SU COLEGIO?**

3. Sueños que tienes para tu escuela, la idea es que expongas tus deseos.
4. Dibuja el sueño que más te guste, para tu escuela, en un papel.
5. Tu sueño y el que tienes para tu colegio pégalos en un lugar visible de la casa y envía foto para tu docente.

*Quédate en casa*

6. ¿Cómo comprendes las siguientes palabras y en qué se diferencian?

<b>DESEOS</b>	<b>SUEÑOS</b>	<b>METAS</b>

*Quédate en casa*





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.4**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



PARTE 2.

**Taller de sueños**

1. Conceptos y ejemplos:

- Deseos: son antojos pequeños, o ganas de que una situación sea de una forma determinada. (Ejemplo: deseo comer helado)
- Sueño: contiene el deseo, pero implica que se anhele con el corazón. (Ejemplo: sueño ganar el año)
- Meta: es cuando mis sueños los colocó en un plano real, me propongo cumplirlos y para ello me coloco un tiempo. (Ejemplo: mi meta este año es traer el horario organizado y completo todos los días)

2. Convertimos sueños en metas...

La idea es que registres el siguiente formato sobre los sueños y metas del grupo, en el cuaderno de ética:

<b><i>Dibuja y escribe cinco sueños que tengas en tu grupo y en tu vida escolar...</i></b>	<b><i>Volvamos nuestros sueños grandes metas</i></b>
Ejemplo:  Queremos que los niños asistan con el uniforme correcto los días que corresponde.	Ejemplo:  <b>¿Cómo?    ¿Cuándo?    ¿Dónde?</b>  Revisando el horario en casa antes de asistir a la escuela






*Quédate en casa*



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.4**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



Mi huella dice: YO ME COMPROMETO:

 Tu.





Al terminar de realizar colocas tu huella como compromiso con tus metas y tu familia como apoyo a tus sueños y metas.