



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 10°.

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...

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



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.

HABITO	COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE
PREGUNTA	Cuáles son los sueños o metas que te impulsan
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	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
TIPO DE ACTIVIDAD	Individual / grupal familiar
FUENTE	Franklin Cove y education
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD	1 hora y 30 minutos
CONCEPTOS, DEFINICIONES	<ul style="list-style-type: none">✓ Planear✓ Proyectos✓ Sueños✓ Misión✓ Visión✓ Hago cosas que tienen sentido y hacen la diferencia✓ Defino mis metas✓ Busco maneras de SER un buen ciudadano.



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



INTRODUCCIÓN

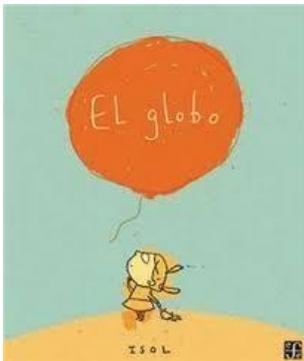
➤ ¿Qué debemos saber?



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?

DESEOS	SUEÑOS	METAS

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:

<i>Dibuja y escribe cinco sueños que tengas en tu grupo y en tu vida escolar...</i>	<i>Volvamos nuestros sueños grandes metas</i>
Ejemplo: Queremos que los niños asistan con el uniforme correcto los días que corresponde.	Ejemplo: ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? 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.