



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER NO, 1**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



*Quédate en casa*

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

GRADO 10

Habilidad general: AUTORREGULACIÓN

Habilidad específica: MANEJO DE EMOCIONES

**PENSAMIENTOS IRRACIONALES VERSUS PENSAMIENTOS TRANQUILOS**

*Conectar cómo me siento con lo que me hace sentir así.*



**LAGARTIJAS SALTANDO**

Una mujer estaba esperando en una parada de autobús cuando una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie, y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí.

Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien, de inmediato, asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se mordiera la lengua. Otra persona que estaba presente, asumió que el hombre joven estaba atacando a la mujer, y corrió hacia ella para ayudarla y salvarla de él.

En medio de todo el alboroto, la policía llegó...



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER NO, 1**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



**PENSAMIENTOS IRRACIONALES VERSUS PENSAMIENTOS TRANQUILOS**

Selecciona dos de los pensamientos irracionales. Luego piensa qué emociones nos podría producir tener esos pensamientos y qué comportamientos nos podrían llevar a hacer. Puedes guiarte por el ejemplo.

<b>PENSAMIENTO IRRACIONAL VS. PENSAMIENTO TRANQUILO</b>	<b>EMOCIONES QUE PUEDE PRODUCIR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL</b>	<b>COMPORTAMIENTOS GUIADOS POR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL</b>
Ejemplo: <b>Cometí un error, soy un incapaz</b> vs. ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
<b>1. No me puedo controlar</b> vs. Sé controlarme y me voy a controlar.		
<b>2. No puedo vivir sin ella o él</b> vs. Puedo superarlo y estar bien así esa persona no esté conmigo.		
<b>3. Todas las personas deben aceptarme y quererme</b> vs. Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo, eso es normal.		



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER NO, 1**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



<b>4. Soy así, no puedo cambiar</b> vs. Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.		
---	--	--

## REEMPLAZANDO MIS PENSAMIENTOS

Un pensamiento irracional que me llevó a sentir emociones muy fuertes o no me permitió controlar mis emociones fue:

---

---

La(s) emoción(es) que sentí fue (ron):

---

---

Me hubiera sentido mejor si hubiera reemplazado mi pensamiento irracional por el siguiente pensamiento tranquilo:

---

---

### ***EJERCICIO PARA EL FUTURO***

Como ejercicio fácil para empezar a identificar y reemplazar tus pensamientos irracionales, practica escribir lo que sea que esté pasando por tu mente -con todo detalle- la próxima vez que sientas una emoción negativa (miedo, odio, rabia, decepción, inseguridad...). Luego mira tú lista de pensamientos e identifica cuál es el que más te está preocupando o perturbando, ese es posiblemente un pensamiento irracional. Luego pregúntate lo siguiente:

- ¿Hay alguna evidencia que apoye este pensamiento irracional?
- ¿Qué le diría a un amigo que pensara eso?



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER NO, 1**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



- ¿Podría defender esa idea en una corte?
- ¿Me ayuda pensar así?
- ¿Puedo pensar en alternativas más constructivas o razonables? Si es así, escribe esos pensamientos alternativos – estas son tus respuestas racionales, que te ayudarán a bajar la temperatura emocional.<sup>1</sup>

Ahora mira este video: <https://www.youtube.com/watch?v=m2zRA5zCA6M>

(Está en inglés, pueden verlo en la clase de inglés para recibir ayuda del profesor).

ANSAR



**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?

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

<b>Introducción</b>
<b>Hábito 1. SER PROACTIVO. ¡Estoy a cargo!</b> 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.
<b>Actividad</b>
“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

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



**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!**



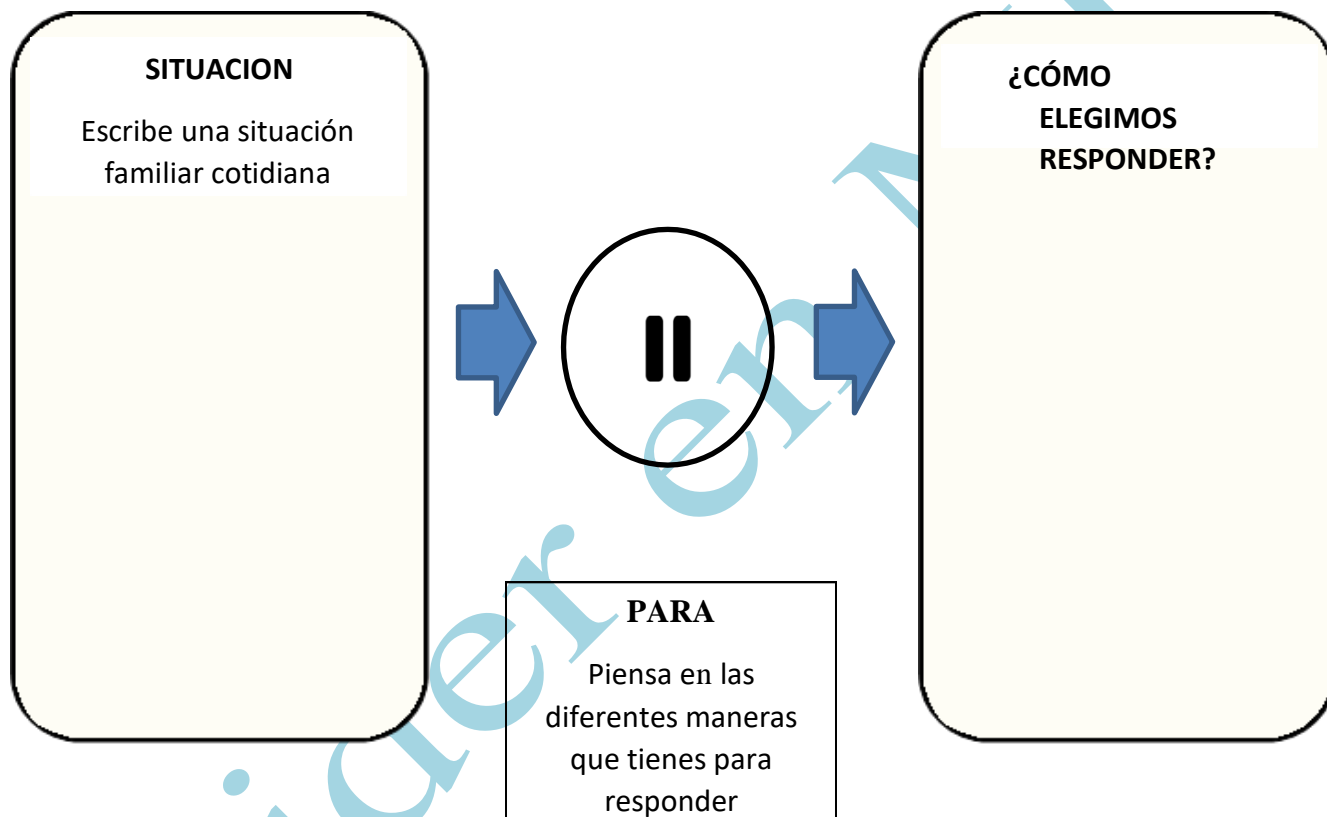


**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.3**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



**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**

---

---

---

---

---