



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

Habilidad General: CONCIENCIA SOCIAL

Habilidad Específica: TOMA DE PERSPECTIVA

TODOS LOS GRADOS:

PERSPECTIVA DE DERECHOS

(Usar la perspectiva de derecho para evaluar una situación di

¿Qué ves...?





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Los derechos de niños, niñas y adolescentes

En 1989 se aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño, que incluye a todos los niños y adolescentes menores de 18 años. La Convención consta de 54 artículos pero se basa sobre cuatro principios fundamentales:

1. No discriminación (Art. 2): Tú no deberías beneficiarte ni sufrir debido a tu raza, color, género, idioma, religión, nacionalidad, origen social o étnico, o por ninguna opinión política o de otro tipo; ni tampoco debido a tu casta, tu propiedad o tu nacimiento; o porque tengas alguna discapacidad.
2. El interés superior del niño (Art. 3): Las leyes y las medidas que afecten a la infancia deben tener primero en cuenta tu interés superior y beneficiarte de la mejor manera posible.
3. Supervivencia, desarrollo y protección (Art. 6): Los adultos y las autoridades de tu país deben protegerte y garantizar tu desarrollo pleno - físico, espiritual, moral y social.
4. Participación (Art. 12): Tienes derecho a expresar tu opinión en las decisiones que te afecten, y que tus opiniones se tomen en cuenta.

Perspectiva de Derechos

Situación 1⁷

En una comunidad ubicada en una zona urbana, las niñas y adolescentes encuentran muchos obstáculos para culminar su primaria y secundaria por diversas situaciones que las obliga a abandonar sus estudios, lo cual abre una gran brecha entre niños y niñas. Las menores anhelan graduarse de secundaria y ser profesionales. Sin embargo, ellas se ven obligadas a asumir tareas que no son propias de su edad: Cuidar a sus hermanos menores, realizar labores domésticas de adultos y hasta trabajar para colaborar con la economía familiar.

- ¿Qué piensan y quieren las niñas de esta comunidad?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



- ¿Qué creen ustedes que piensan los padres de estas niñas?

- ¿Se les está vulnerando o incumpliendo algún derecho a estas niñas?

SI

NO

- ¿Cuál o cuáles?

Situación 2:

Margarita va en la mitad de su secundaria. Debido a una enfermedad que sufrió a los tres años ella perdió totalmente su audición. Aunque puede hablar, su dicción no es igual a las demás adolescentes. A pesar de estas dificultades Margarita académicamente avanza a su ritmo de manera satisfactoria. Pero en la relación con sus compañeros no le va muy bien. Durante el recreo y las pausas entre clases un grupo de estudiantes aprovecha para "molestar" a Margarita. Se le desaparece su comida o le aparece llena de goma o de cualquier otra sustancia que la hace "incomible". Se le pierden sus cuadernos y solo le aparecen cuando ya es tarde para tomar apuntes. Cuando Margarita pasa a la pizarra o quiere participar, ese grupo comienza a hacer señales de animales lo cual la hace sentir "sencillamente miserable". Pero lo peor es que todos sus demás compañeros la empiezan hacer a un lado. Lucía, una niña con la que había comenzado a construir una amistad, comenzó a evitarla y a buscar otras amistades en la clase.

- ¿Se le está vulnerando o incumpliendo algún derecho a Margarita?

SI

NO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



- ¿Cuál o cuáles?

- ¿Por qué los demás compañeros de Margarita se hacen cómplices de la situación y en lugar de buscar cómo frenar las agresiones, agreden también a Margarita aislándola?





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N.º 5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

Habilidad General: CONCIENCIA SOCIAL

Habilidad Específica: LA EMPATIA

GRADOS: 10°.

EMPATIA FRENTE A LA INJUSTICIA

(Usar mi empatía para alimentar mi sentido de justicia)

Ana Frank



Ana Frank nace el 12 de junio de 1929 en la ciudad alemana de Fráncfort del Meno. Ella es una niña judía que, durante la Segunda Guerra Mundial, tiene que esconderse para escapar a la persecución de los nazis. Junto con otras siete personas permanece escondida en una casa ubicada detrás de un edificio donde su padre trabajaba, en Ámsterdam. Después de más de dos años de haber estado ocultos, los escondidos son descubiertos y deportados a campos de concentración. De los ocho escondidos, solo el padre de Ana, Otto Frank, sobrevive a la guerra. Después de su muerte, Ana se hace mundialmente famosa gracias al diario que escribió durante el tiempo en que estuvo escondida. Ella había recibido un diario personal como regalo de cumpleaños, en el que comienza inmediatamente a escribir. El diario es un gran apoyo para Ana, allí le escribe a su amiga imaginaria Kitty sobre todo lo que ocurre mientras están escondidos, también escribe cuentos cortos y colecciona citas de escritores en su «Libro de Frases Bonitas». Cuando se termina la guerra, durante su largo viaje de regreso a los Países Bajos, Otto Frank –el padre de Ana- es informado de que Edith, su esposa, ha muerto. Aún no sabe nada sobre sus hijas, y abraza esperanzas de poderlas volver a ver con vida.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N.º 5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

A principios de junio llega a Ámsterdam. Otto intenta dar con sus hijas, pero, en el mes de julio, recibe la noticia de que ambas han muerto en el campo de concentración de Bergen-Belsen, a causa de enfermedades y sufrimientos. Miep Gies, mujer que ayudó a la familia Frank a ocultarse de los nazi, le entrega entonces las hojas del diario de Ana. Otto lee el diario y encuentra en él a una Ana muy distinta de la que conocía.

Actividad:

- ❖ A continuación encuentras algunos fragmentos del Diario de Ana Frank. Al leerlos subraya aquellas partes que te hacen sentir alguna emoción (así sea muy leve), y en el margen derecho o izquierdo haz un símbolo o dibujo que represente la emoción o emociones que experimentaste.

Querida Kitty

Quiero progresar, no puedo imaginarme que tuviera que vivir como mamá, la señora Van Daan y todas esas mujeres que hacen sus tareas y que más tarde todo el mundo olvidará. Aparte de un marido e hijos, necesito otra cosa a la que dedicarme. No quiero haber vivido para nada, como la mayoría de las personas. Quiero ser de utilidad y alegría para los que viven a mí alrededor, aun sin conocerme. ¡Quiero seguir viviendo, aun después de muerta! Y por eso le agradezco tanto a Dios que me haya dado desde que nací la oportunidad de instruirme y de escribir, o sea, de expresar todo lo que llevo dentro de mí. Cuando escribo se me pasa todo, mis penas desaparecen, mi valentía revive. Pero entonces surge la gran pregunta: ¿podré escribir algo grande algún día? ¿Llegaré algún día a ser periodista y escritora? ¡Espero que sí!

... muchísimos de nuestros amigos y conocidos se los han llevado a un horrible destino. Noche tras noche pasan los coches militares verdes y grises. Llamen a todas las puertas preguntando si allí viven judíos. En caso afirmativo, se llevan en el acto a toda la familia. En caso negativo continúan su recorrido. Nadie escapa a esta suerte, a no ser que se esconda. A menudo pagan un precio por persona que se llevan: tantos florines por cabeza. ¡Como una cacería de esclavos de las que se hacían antes! Pero no es broma, la cosa es demasiado dramática para eso. Por las noches veo a esa pobre gente inocente desfilando en la oscuridad, con niños que lloran, siempre en marcha, cumpliendo las órdenes de esos individuos, golpeados y maltratados hasta casi no poder más.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N.º 5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

Después de mayo de 1940, los buenos tiempos quedaron definitivamente atrás: primero la guerra, luego la invasión alemana, y así comenzaron las desgracias para nosotros los judíos. Las medidas antijudías se sucedieron rápidamente y se nos privó de muchas libertades. Los judíos deben llevar una estrella de David; deben entregar sus bicicletas; no les está permitido viajar en coche, tampoco en coches particulares; los judíos sólo pueden hacer la compra desde las tres hasta las cinco de la tarde; sólo pueden ir a una peluquería judía; no pueden salir a la calle desde las ocho de la noche hasta las seis de la madrugada; no les está permitida la entrada en los teatros, cines y otros lugares de esparcimiento público; no les está permitida la entrada en las piscinas ni en las pistas de tenis, de hockey ni de ningún otro deporte; no les está permitido practicar remo; no les está permitido practicar ningún deporte en público; no les está permitido estar sentados en sus jardines después de las ocho de la noche, tampoco en los jardines de sus amigos; los judíos no pueden entrar en casa de cristianos, tienen que ir a colegios judíos, y otras cosas por el estilo. Así transcurrían nuestros días: si esto no lo podíamos hacer, que si lo

... para saber más: "El g

... para llegar al escondite nos pusimos en camino bajo una lluvia tupida, papá y mamá llevando cada cual una bolsa de provisiones llena de toda clase de cosas colocadas de cualquier modo, y yo con mi bolsón repleto a reventar. Las personas que se dirigían a su trabajo nos miraban compasivamente, sus rostros expresaban el pesar de no poder ofrecernos un medio de transporte cualquiera, nuestra estrella amarilla era lo bastante elocuente. Durante el trayecto, papá y mamá me revelaron en detalle la historia de nuestro escondite. Desde hacía varios meses, habían hecho transportar, pieza por pieza, una parte de nuestros muebles, lo mismo que ropa de casa y parte de nuestra indumentaria; la fecha prevista de nuestra desaparición voluntaria había sido fijada para el 16 de julio. A raíz de la citación a mi hermana Margoth, hubo que adelantar diez días nuestra partida, de manera que íbamos a contentarnos con una instalación más bien rudimentaria. El escondite estaba en el inmueble de las oficinas de papá. Es un poco difícil comprender cuando no se conocen las circunstancias; por eso, tengo que dar explicaciones".



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

TALLER N.º 5

BIENESTAR ESTUDIANTIL

PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

ACLARANDO CONCEPTOS: EMPATÍA:

(Ponerse en los zapatos del otro).

La empatía es un elemento clave de la *inteligencia emocional*.

La empatía es la capacidad de pensar y sentir la vida interior de otra persona como si fuera la propia. Heinz Kohut. **¿Para ponerme en el lugar del otro es necesario hacer algo especial?** Ser empático significa ser consciente primero de mis sentimientos y después de las emociones de los demás. ¿Se sintoniza con la otra persona, o tengo un apagón emocional que no me permite conectar con los demás? ¿Realmente me puedo poner en los zapatos del otro?

La empatía no es entender al otro para nuestro beneficio, sino para el bienestar de la otra persona. Para ponernos en los zapatos del otro, es necesario, no sólo **reconocer sus emociones y pensamientos** sino dar una **respuesta “en sintonía” con lo que la persona está expresando.**

La importancia de ponernos en la piel del otro

Todos tenemos la capacidad de empatizar con los demás en mayor o menor medida. Esto dependerá de las vivencias y aprendizajes que hayamos adquirido a lo largo de la vida.

Cuando nos relacionamos con los demás haciendo un esfuerzo por entender sus historias pasadas y sus circunstancias, mejoramos nuestra forma de trabajar, la forma en que vivimos, la forma en que cuidamos el uno del otro y la forma de relacionarnos con presente y futuro y porque no, pasado.

Los animales también tienen esta capacidad de empatía, que no es solamente exclusiva de los humanos.

¿Cómo podemos empatizar más?

Para empatizar con la otra persona, es necesario, primero **establecer una conexión con la otra persona.**

Crear una sintonía verbal y no verbal que nos ayude a comprender mejor al otro.

Para ello, primero hemos de **escuchar activamente**, sin interrumpir al otro, para que pueda expresar todo lo que quiere decir. Y dando señales no verbales, de que estamos entendiendo lo que nos está explicando.

Además, es muy importante no juzgar, para poder crear un clima empático y de confianza,

- ✓ Una vez hemos escuchado lo que la persona nos tiene que decir, podemos pedir aclaraciones, si hay algo que no hemos entendido.
- ✓ Hablamos de **sintonía verbal** cuando utilizamos, las mismas expresiones o palabras que ha utilizado la misma persona para que sepa que le estamos comprendiendo.
- ✓ Cuando adaptamos nuestro lenguaje a la otra persona, ésta se siente mucho más entendida y percibe más agradable la conversación.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N.º 5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Por otra parte, hay que tener muy en cuenta la **sintonía no verbal**, o sea, la postura de nuestro cuerpo y sobre todo la orientación de éste.

- Si estamos de brazos cruzados, no miramos a la persona, o nos movemos constantemente, es muy probable que la persona no se sienta en empatía con nosotros.

Para **ejercitar la empatía** necesitamos:

- ✓ **ser conscientes de nosotros mismos,**
- ✓ **no juzgar, y especialmente**
- ✓ **contar con la capacidad de escuchar y**
- ✓ **observar a la otra persona con cuidado.**

La empatía **nos moviliza a sentir el dolor, la alegría, el miedo o el enfado del otro, a recuperar el interés por las personas que nos rodean** y a consolidar la relación que nos une con cada una de ellas.

- ❖ Mira los videos que te ayudaran a comprender más qué es la empatía y como empezar a practicarla.

<https://www.youtube.com/watch?v=X-adLyMUmeE>

<https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>

ANSAR



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

HÁBITO	COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE
PREGUNTA	¿Cómo aportar a la convivencia escolar y al mejoramiento del ambiente de aula para que todos aprendamos?
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	Identificar la importancia de planear y tener identificadas las metas personales y grupales en la misión
TIPO DE ACTIVIDAD	Individual / grupal familiar
FUENTE	Franklin Cove y education
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD	2 horas
CONCEPTOS, DEFINICIONES	Misión , metas , planear

INTRODUCCIÓN.

Hábito 2. COMENZAR CON EL FIN EN LA MENTE. ¡Tengo un plan!

Establezco metas para mí mismo

Tengo un plan para poder cumplir mis metas

Pienso acerca de lo que quiero ser cuando crezca y cómo lo lograré

Actividad:

- ❖ Realiza la lectura del cuento del segundo hábito de los niños altamente felices

GUBO Y LA COLECCIÓN DE INSECTOS

Gubo pasaba por la puerta de la juguetería Tuty cuando vio en el escaparate un juego coleccionable de insectos.

La etiqueta marcaba cinco mil pesos. - ¡Vaya! - Exclamo Gubo- . Siiieeempre he querido tener un juego de esos...pero no tengo los cinco mil pesos.

Aunque... creo que podría ganármelos.

¡Necesito hacer un plan! Gubo fue a su casa e



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



hizo una lista.

Plan de Gubo

1. Ganarme unos pesos
2. Comprar el juego de insectos
3. Comprarle un regalo a Aly para su cumpleaños
4. Comprar una pizza con miel.
5. Ir al cine.

Justamente en ese momento vino a verlo Saltarín. - ¿Que escribes Gubo?

-Es una lista de cosas que quiero hacer respondió Gubo. ¿Sí? ¿Hay algo en lo que pueda ayudarte? - Claro que si - repuso Gubo

- Se me ha ocurrido una idea. ¿Por qué no hacemos limonada y la vendemos?

Hace mucho calor y la gente le puede apetecer algo fresco.

Esa misma tarde Gubo y Saltarín instalaron su puesto de venta de limonada Samy y Sofi fueron los primeros en pasar. ¡Mira!

¡Limonada! - dijo Samy.- Me voy a tomar un vaso.

Yo también repuso Sofí. Hace un calor agobiante...

Gubo y Saltarín se miraron.

-No he entendido lo que has dicho-dijo el conejo.

Quiero decir que hace mucho calor explicó Sofi.

Más tarde llegaron Lily Mofeta y Aly Corredora.

- Un vaso para Aly y dos para mí dijo -Lily

-Aly y yo Vamos a mi casa a pintar ¿verdad?

-Sí, claro-respondió Aly.

Unas horas después, Gubo y el conejo Saltarín habían vendido toda la limonada, y habían ganado veinte mil pesos.

- ¡Qué bien, somos ricos!

- exclamo Gubo

- Vamos a repartirnos el dinero: diez mil pesos para ti y diez mil para mí.

¿Qué bueno! - dijo Saltarín -

¡Ya sé lo que voy hacer con mi parte!

Y se fue a la juguetería.

El conejo Saltarín se compró dos barras de caramelo, unos chicles y una bolsa de palomitas de maíz, que se comió inmediatamente. Luego se compró un yoyo barato,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



que se rompió al lanzarlo por tercera vez, y una pistola de agua, que perdió camino a casa.

Mientras, Gubo volvió a su casa y reviso su lista. Echó mil pesos en un tarro donde guardaba sus ahorros...

Luego fue a la juguetería Tuty y compró el juego de insectos por los cinco mil pesos. Compró un espejito de dos mil pesos para Aly por su cumpleaños...Y en el camino de vuelta a casa pasó por una pizzería y se compró un trozo de pizza con miel por mil pesos. Todavía le quedaban dos mil pesos para ir al cine.

Mientras iba por la calle lo alcanzó el conejo Saltarín ¿A dónde vas, Gubo?

- Le preguntó.

- Al cine - le contestó

Me gustaría ir contigo

- dijo Saltarín con un suspiro -, pero he gastado todo mi dinero, ¿En qué? - preguntó Gubo.

En muchas cosas - respondió el conejo - . Ya no me queda nada

- Deberías haber hecho planes antes de gastarlo. - Dijo Gubo- .

Yo pude hacer todo lo que tenía en mi lista,

A Saltarín se le bajaron las orejas y los bigotes de conejo. - Yo, en cambio, lo he malgastado todo – razonó- .

- No te deprimas - le animó Gubo- Ahora sabes cómo hacer las cosas para la próxima vez.

- ¡Hmm! ¡Qué sabio eres! - respondió Saltarín- . ¡Que te diviertas en el cine! - Espero que te diviertas tú también - propuso Gubo - .Todavía me quedan dos mil pesos.

Podemos ir juntos al cine de mil pesos. Ponen "La araña gigante contra el monstruo pegajoso" ¡Vamos! Te invito.!

Trabajo en familia:

- ✓ Dialoguen en familia situaciones que han vivido, como las de Gubo
- ✓ Qué otras soluciones le darían a Gubo?

Realicen una descripción de cada miembro de la familia. (De quienes participaron en la actividad: mamá, papá, abuelo/a, hermano/a y tú.)

Quédate en casa



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



- ✓ Cada uno de los participantes piensa “qué tipo de persona quiero ser?” y lo escriben en el cuaderno de Ética y Valores.

TENER UN PLAN:

Comenzar con un fin en la mente, quiere decir que debemos planear con anticipación lo que vamos a realizar, para lograr lo que queremos y no estar preguntándonos qué pasará.

Además de esta manera tendremos más

FUERZAS para realizar el proceso que nos llevará a la meta.

Ahora piensa que tipo de persona quieres ser:

A notepad icon with a blue border and a folded bottom-right corner, containing several horizontal lines for writing.

Mi misión es:

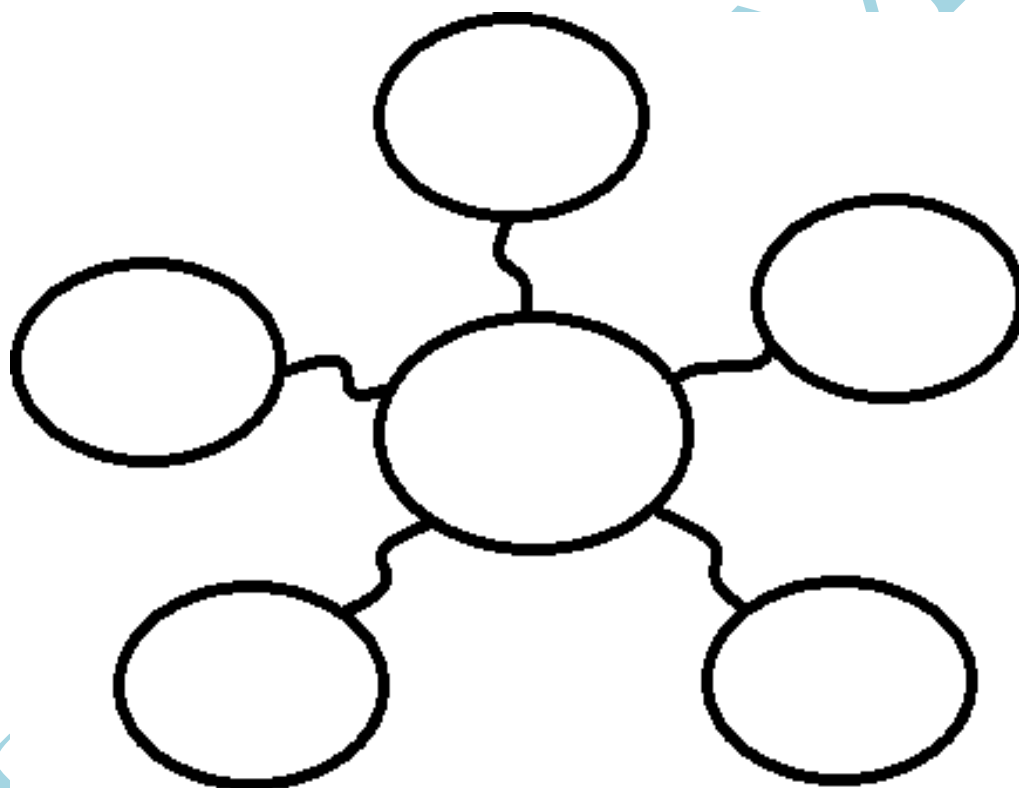


INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020



Quédate en casa

Escribe tu nombre en el círculo del centro, en los demás escribe palabras que te describan





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

No te conformes
con lo que
necesitas,
lucha por lo que
te mereces.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.5
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Lider en MI