



**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 1<sup>7</sup>

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**



*Quédate en casa*

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

Habilidad General: CONCIENCIA SOCIAL

Habilidad Específica: LA EMPATIA

GRADOS: 8

EL GRITO... EL LLAMADO DE LOS OTROS  
(Ponerme en el lugar de mis amigos cuando les pasa algo)

*¿Qué emoción experimentas?*

**Parte 1:** Observa durante algunos minutos la imagen.



¿Qué emociones sientes?

---

---

---

---

---



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

PROYECTO DE VIDA



*Quédate en casa*

**Parte 2:** Ahora compara lo que sentiste con lo que experimentaba el pintor. Para esta imagen, Edvard Munch se inspiró en algo que él había vivido y que describió en su diario en enero de 1892:

*“Estaba caminando por la carretera con dos amigos. El sol se ponía. Sentí como un soplo de melancolía. El cielo de repente se volvió de un rojo sangre. Me detuve y me apoyé en una valla, muerto de cansancio. Sangre y lenguas de fuego acechaban sobre el azul oscuro del mar y de la ciudad. Mis amigos continuaron y yo me quedé atrás. Temblando de ansiedad, sentí un grito interminable que atravesaba la naturaleza.*

Para saber más: “El grito”<sup>5</sup>

---

“El grito” es una de las pinturas más famosas del mundo y es considerada la obra más importante del noruego Edvard Munch. El interés de Munch por la representación de las emociones a través del arte y el modo en que supo plasmarlas a través de su pintura hacen que sea considerado uno de los precursores más influyentes del Expresionismo (movimiento artístico y literario de origen europeo, surgido a principios del siglo XX, que se caracteriza por la intensidad de la expresión de los sentimientos y las sensaciones).

**¿Y qué sientes tú?**

**Situación 1:** Durante una clase, un profesor grita y ofende a uno de tus compañeros porque estaba distraído y no había respondido la pregunta que le hizo el profesor...



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

PROYECTO DE VIDA



*Quédate en casa*



Ponte en "los zapatos" de tu compañero.  
¿Qué sentirías por lo que vive tu  
compañero?

---

---

---

---

---

---

---

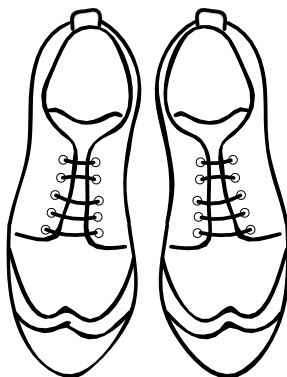
---

**Situación 2:** Ahora bien, piensa que el profesor estaba desesperado porque no le ponían atención. Todos estaban hablando y él estaba tratando de explicar el tema sin que nadie lo escuchara y cuando le preguntó algo a tu compañero(a) no le respondió.



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

PROYECTO DE VIDA



Ponte en "los zapatos" de tu profesor(a) que ha ofendido. ¿Qué sentirías por lo que él o ella viven?

---

---

---

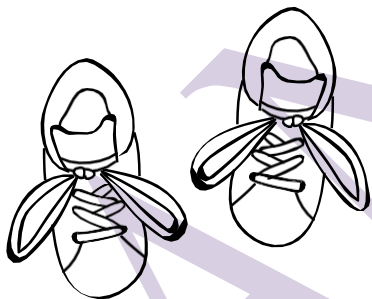
---

---

---

*Quédate en casa*

**Tu Situación:** Recuerda una situación en la que hayas sido testigo de algo que vivió un amigo(a) o compañero(a), y que despertó tu empatía. Descríbela a continuación:



---

---

---

---

---

---

ACLARANDO CONCEPTOS:

EMPATÍA:





# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

## TALLER N.º 5

### BIENESTAR ESTUDIANTIL

#### PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

#### Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



### (Ponerse en los zapatos del otro).

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

Se trata del concepto que utilizamos para referirnos a la capacidad del ser humano de **ponerse en el lugar del otro**. Por tanto, ser empático significa ser consciente y considerado con los sentimientos de los demás.

*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.

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.



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

PROYECTO DE VIDA



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 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*

<b>HÁBITO</b>	<b>COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE</b>
<b>PREGUNTA</b>	¿Cómo aportar a la convivencia escolar y al mejoramiento del ambiente de aula para que todos aprendamos?
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	Identificar la importancia de planear y tener identificadas las metas personales y grupales en la misión
<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	Individual / grupal familiar
<b>FUENTE</b>	Franklin Cove y education
<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	2 horas
<b>CONCEPTOS, DEFINICIONES</b>	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 blue-bordered box containing a sheet of lined paper with horizontal lines for writing.

Mi misión es:

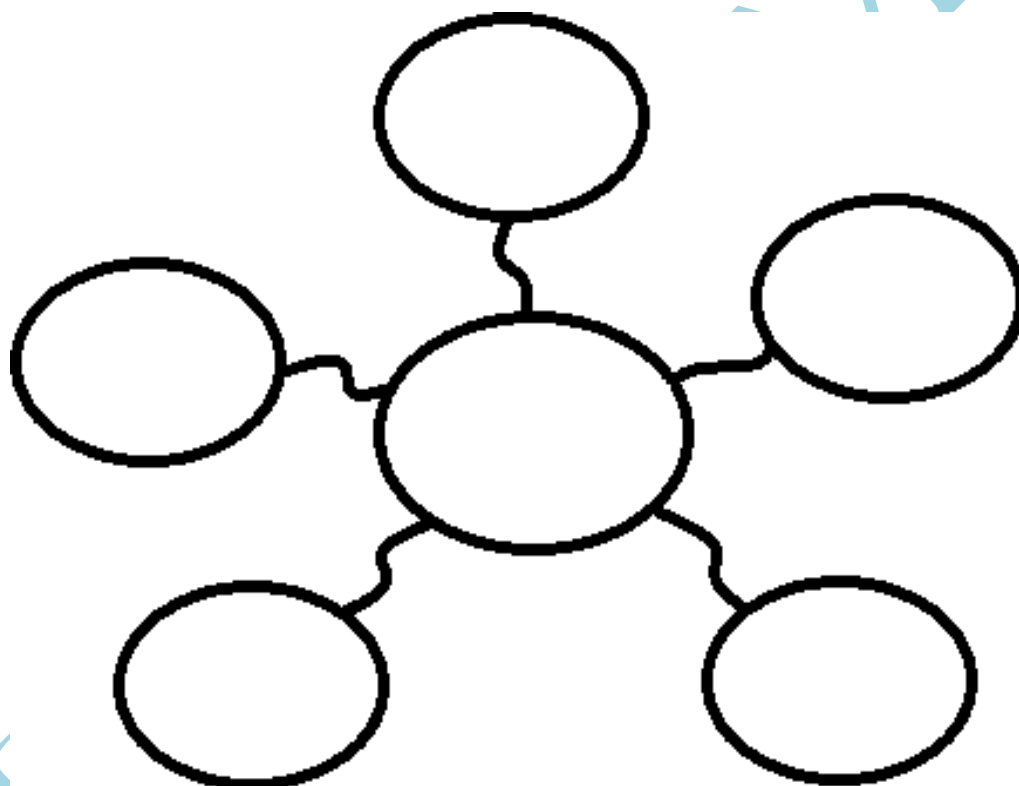


**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.5**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



*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



*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