



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



*Quédate en casa*

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

GRADOS: 8°.

Competencia general: AUTORREGULACIÓN

Competencia específica: TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

**CONTROLAR MI REACCIÓN A LA FRUSTRACIÓN PARA NO HACER DAÑO A NADIE**

**La historia de Carla y Dana**

Dana, Carla y Emilia estudian juntas y son muy amigas. Carla fue novia de Willi por un tiempo y, aunque terminaron ya hace varios días, ella aún se siente enamorada de él. Ahora Dana se ha hecho muy amiga de Willi y está preocupada por lo que Carla pueda pensar. Está chateando con Emilia y le cuenta

--\*dAnA\*--

Como tas Dana?



Regular, happy y trite..☹️



oHHH!  
Xq que pasa??  
cuentame que pasooo!



Willi y yo nos besamos ♡♡♡  
Pero Carla se va a sentir muy  
mal... esto me tiene triste  
and worried ☹️





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



¿Qué puede sentir y pensar Carla?

Imagínate que Carla se entera de que su amiga se metió con su exnovio. ¿Qué emociones desagradables podría experimentar Carla cuando se entere?



---

---

---

---

---

Haz una lista de las posibles reacciones que podría tener Carla.

---

---

---

---

---

---

---

---



Cuando Carla se enteró...



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



Entraré al grupo de danza del colegio para empezar algo que me gusta.

Me gusta como soy. Seguro más adelante encontraré a alguien que me valore.

Me sentí frustrada, triste y con rabia. Salí a trotar con mi hermano para Controlarme y poder pensar.

Ya lloré todo lo que pude por Willi, las cosas no funcionaron y ya.



Le pediré a mis amigas que no hablemos con Willi.

**¿Qué me recomiendas tú?**

---

---

---

---

---

---

---



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

## TALLER N.º 4

### BIENESTAR ESTUDIANTIL

#### PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

Junio de 2020



- 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.



## 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 cortedad.
- 👉 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

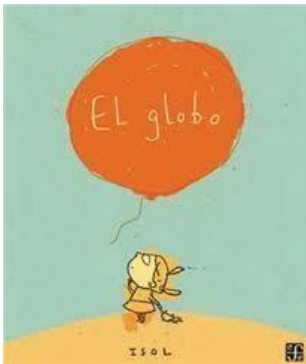
➤ ¿Qué debemos saber?



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 coloqué 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>  |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Ejemplo:</p> <p>Queremos que los niños asistan con el uniforme correcto los días que corresponde.</p> | <p style="text-align: center;">Ejemplo:</p> <p style="text-align: center;"><b>¿Cómo?      ¿Cuándo?      ¿Dónde?</b></p> <p>Revisando el horario en casa antes de asistir a la escuela</p> |
|  |   |
|  |   |
|  |   |
|  |   |

*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.