



**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: 11°.

Competencia general: AUTORREGULACIÓN

Competencia específica: POSTERGACION DE LA GRATIFICACIÓN

**MI FUERZA DE VOLUNTAD**

**(Usar mi fuerza de voluntad para lograr control sobre mis impulsos.)**

Escribe dos situaciones en las que te cuesta trabajo autorregularte para aplazar la satisfacción inmediata. A partir de esas situaciones, completa los cuadros a continuación.

Ejemplo:

<b>¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?</b>	Me cuesta trabajo ahorrar dinero y me lo quiero gastar el fin de semana con mis amigos.
<b>¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?</b>	No tener ahorros. No contar con dinero para comprar los útiles que necesito para estudiar o alguna compra extra que quiera realizar.
<b>¿Qué estrategias me servirían para Autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pedirle ayuda a alguien de mi familia que me pueda guardar mis ahorros.</li><li>• Hacer un plan con metas claras de cuánto dinero debo ahorrar cada semana.</li><li>• Plantearme metas claras sobre lo que quisiera comprar u obtener con mis ahorros. Esto me motivará a ahorrar.</li><li>• Contarles a mis amigos que quiero ahorrar para que me ayuden a lograr mi meta.</li></ul>



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



**Situación 1.**

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	
¿Qué estrategias me servirían para Autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	

**Situación 2.**

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	
¿Qué estrategias me servirían para Autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	

**VENCERÉ MI FRUSTACIÓN**

(Enfrentar los obstáculos que puedan interferir con mis planes futuros.)

En la provincia donde nació Malala en Pakistán, de los 700 mil niños que no reciben educación, 600 mil son niñas, a quienes se les seguirá negando el derecho a la educación, mientras no se les proporcionen los recursos y la seguridad para asistir a la escuela.

En 2012, después de sufrir un atentado contra su vida por su lucha por los derechos de las niñas, Malala definió su regreso a las aulas como el día más importante de su vida: “Estoy muy emocionada de haber logrado hoy mi sueño de ir a la escuela. Quiero que todas las niñas en el mundo tengan esta





# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

## TALLER N°.4

### BIENESTAR ESTUDIANTIL

#### PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

#### Junio de 2020



oportunidad básica”, señaló a través de una nota pública.

“Echo mucho de menos a mis compañeros de Pakistán, pero estoy deseando conocer a mis maestros y hacer nuevos amigos aquí en Birmingham”, declaró la joven estudiante. Malala llevará a cabo un plan de estudios completo en la escuela antes de someterse a los exámenes que se realizan a los 16 años en Gran Bretaña donde queda ubicada la preparatoria en donde hace sus estudios. “Estoy muy orgullosa de llevar el uniforme porque demuestra que soy una estudiante, que estoy viviendo mi vida y estoy aprendiendo”, dijo Malala.

Esta joven, que es activista desde los 10 años y comenzó a escribir en un blog de BBC desde que tenía 11, describe el temor que generaban los seguidores del régimen de los talibán. A pesar de ser una adolescente, vivió en carne propia los abusos de algunos talibanes y luchó contra ello, hasta el punto de ser considerada una amenaza para este grupo religioso extremista.<sup>3</sup>

En una entrevista, Malala indicó que el miedo era lo que los rodeaba a ella y a su padre Ziauddin: “No sabíamos lo que el futuro nos deparaba, queríamos hablar pero no sabíamos que nuestras palabras nos conducirían al cambio, que nos escucharían en todo el mundo. No estábamos enterados del poder que encierra un lápiz, un libro. Sin embargo, se ha demostrado que los talibanes, que tenían fusiles y explosivos, eran más débiles que la gente con lápices y libros”.

Aunque ahora tiene 16 años, Malala parece de mayor edad por su férrea defensa a los derechos de las mujeres, sus claras posturas políticas y religiosas. Así lo demuestran sus palabras. “...Sentí que era mi deber clamar por los derechos de las niñas, por los míos, por el derecho de asistir a la escuela”, señaló la joven. Sin importar los embates que ha tenido que soportar para continuar con vida y defender su postura, esta joven pakistaní continúa creyendo que hay una esperanza “en un rincón del corazón”, como ella misma lo plantea.

En la actualidad Malala tiene 17 años y es la más joven ganadora del premio Nobel de la Paz que le fue concedido en 2014. Vive con su padre, su madre y dos hermanos en la ciudad inglesa de Birmingham, en donde asiste a una escuela local.<sup>4</sup>

Reflexiona:

- ✓ **Vuelve a leer la historia y señala cuáles eran las frustraciones de Malala. Piensa, ¿qué hizo Malala frente a sus frustraciones?**
- ✓ **¿Recuerdas a Mateo, el joven que quiere ser chef? ¿Cuáles eran sus frustraciones? Compara lo que hizo frente a la actitud de Malala.**



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



■ Aportes psicológicos:

*TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN*



**TRUCOS PARA  
RESISTIR  
LOS GOLPES  
DE LA VIDA**

**1 Practica la resiliencia:**

la fuerza exterior que se ejerce sobre un objeto.

Aplicado al ser humano, es la capacidad para encajar el golpe, resistir y recuperarse para volver al estado anterior.

**2 No seas conformista.** Las personas que dicen 'que sea lo que Dios quiera', 'son cosas del azar'... tienen menos posibilidades de superación.

**3. Practica el autocontrol.** No te dejes llevar exclusivamente por tus instintos. Localizar el centro de control dentro de una misma ayuda a afrontar una situación difícil.

**4 Positiviza siempre.** Si te dicen que el 10% muere de algo, piensa que el 90% se salva. Es pura lógica.

**5 Rodéate de amigos y de personas que te quieran.** La persona que tiene buenas relaciones afectivas tiene más capacidad, más motivación y más apoyo que la que está aislada.



**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



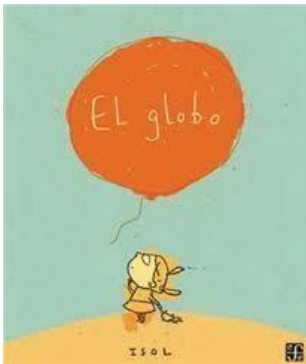
### INTRODUCCIÓN

➤ ¿Qué debemos saber?



*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 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:

<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>
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.