



**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: 9°.

Competencia general: AUTORREGULACIÓN

Competencia específica: POSTERGACIÓN DE LA SATISFACCIÓN

**4 CLAVES PARA LA POSTERGACIÓN DE LAS GRATIFICACIONES**

(Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores a largo plazo)

**El experimento de los mámelos**



Hace muchos años, un conocido psicólogo llamado Walter Mischel condujo un estudio conocido como "El experimento de los masmelos". Este experimento ponía a prueba la capacidad de postergación de la gratificación en los niños.

En el experimento, les dio a elegir a niños de cuatro años entre dos opciones: ganar un mámelos en ese momento por algo que hicieran, o que esperaran 15 a 20 minutos y ganaran dos masmelos por hacer lo mismo. Algunos niños tomaron un masmelos inmediatamente, y otros esperaron para llevarse los dos masmelos.

¡Pueden ver, en las fotos, que esta tarea fue muy difícil para algunos niños!

El Dr. Mischel también se preguntaba si esta prueba predeciría un futuro éxito en sus vidas. Encontró que 14 años después, los niños que esperaron para obtener dos masmelos eran más positivos, emprendedores, enfocados en lograr sus metas y tenían notas altas en sus exámenes. Los niños que no esperaron eran más propensos a tener problemas en el colegio.

(te invitamos a ver el video en el siguiente enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=9wsrC9ywNDc>



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

PROYECTO DE VIDA



1. ¿A los cuatro años, hubieras elegido tomar el masmelo inmediatamente o hubieras esperado a tomar los dos?

---

---

2. En este momento, ¿tomarías el masmelo inmediatamente o esperarías a tomar dos?

---

---

---

3. ¿Cuáles son tus propios “mamelos” ahora? Escribe esas cosas que son difíciles de resistir para ti pero que interfieren con tus metas o con tus compromisos.

---

---

---

---

### Las 4 claves para PG

Paula Graciela, conocida como PG por sus amigos, ama jugar voleibol y es la capitana del equipo el colegio. PG es una muy buena estudiante, ella se esfuerza mucho para obtener buenas notas porque quiere ir a una buena universidad y sus padres no tienen mucho dinero. Ella necesita ganarse una beca. También le encanta pasar tiempo con sus amigos, ir a comerse un helado o una hamburguesa (le gustan sobre todo las papas fritas). Sus mejores amigos siempre se juntan después de la escuela para pasar el rato y quieren que ella los acompañe. A veces PG pierde su práctica de voleibol para estar con ellos, porque cuando no lo hace, luego se siente excluida.

❖ PG ha descubierto que hay cuatro claves para Postergar la Gratificación (PG).<sup>2</sup>

**1. Entender qué es lo más importante.** Cuando sabes lo que es



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

## TALLER N°.4

### BIENESTAR ESTUDIANTIL

#### PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

#### Junio de 2020

PROYECTO DE VIDA



importante para ti, puedes tomar decisiones que te acerquen a la felicidad y el éxito.

**2. Saber lo que quieres lograr.** Comprender claramente lo que quieres lograr a largo plazo puede ayudarte a valorar más tu objetivo que las gratificaciones inmediatas.

**3. Tener un plan.** Tener un plan para conseguir tu objetivo te ayudará con las decisiones difíciles y a manejar la frustración.

**4. Premiarte.** Tu plan puede tomar semanas, meses o a veces años para completarse. Divide las metas en pasos más pequeños y prémiate al completar cada paso.

Mira cómo aplica PG sus 4 claves para PG:

1. ENTENDER QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE	2. SABER LO QUE QUIERES LOGRAR
Para PG, es el voleibol, los estudios y salir con los amigos, pero no hay tiempo para todo. Se da cuenta de que ir a la universidad es lo más importante, y destacar en voleibol y notas puede darle esa oportunidad. Menos tiempo con los amigos y menos comida chatarra, pues eso afecta su rendimiento.	PG quiere ser veterinaria y abrir su consultorio propio, especializándose en animales de finca. Su objetivo es ganar una beca para una buena universidad cuando termine el colegio en dos años.
3. TENER UN PLAN	4. PREMIARTE
El plan de PG es destacar en los estudios para ingresar a una buena universidad y conseguir una beca por mérito. Pero las becas académicas son muy difíciles de conseguir, así que también quiere buscar una beca deportiva de voleibol. Para eso, ella debe lograr que su equipo gane el campeonato local este año y el nacional el próximo.	El plan de PG va a tomar al menos dos años. Ella no puede dejar de ver a amigos por tanto tiempo. Así que decidió que cada vez consigue una buena nota en un examen importante o su equipo gana un partido, se tomará un descanso para pasar unas horas con sus amigos. Luego, si gana el campeonato local, se premiará pasando el fin de semana con sus amigos.

### LAS 4 CLAVES Y TÚ

Piensa en uno de tus "masmelos" del ejercicio anterior, escoge el más difícil o el más importante para ti y aplica las 4 claves.



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

PROYECTO DE VIDA



1. Basado en "Strategies for Delayed Gratification". Disponible en:  
<http://www.startofhappiness.com/power-delayed-gratification>

**1. Entender qué es lo más importante**

¿Qué valores crees que están compitiendo? ¿Cuál es el más importante para ti?

---

---

---

**2. Saber lo que quieres lograr**

En la situación que escogiste, ¿cuál sería tu objetivo? Piensa en algo claro y concreto.

---

---

---

**3. Crea un plan**

¿Qué pasos tendrías que seguir para lograr tu objetivo? ¿Qué "tentaciones" enfrentarás en el camino? ¿Qué puedes hacer para no ceder a ellas?

---

---

---

**4. Prémiate**

¿Cuánto tiempo crees que tomará lograr lo que quieres? ¿En qué punto de tu plan crees que necesitarás un descanso o una pequeña celebración?

---

---

---

**■ Aportes psicológicos:**

- ✓ A continuación lee la historia; reflexiona y escribe tu opinión acerca de lo expresado por el joven. Tú cómo hubieras respondido?
- ✓ Qué piensas del escritor y su cambio de actitud ante la tarea del Joven?



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

PROYECTO DE VIDA



PSICOLOGIA  
Analia

## Cada acción es importante

Se cuenta que había una vez un escritor que vivía en una playa tranquila cerca de un pueblo de pescadores. Todas las mañanas andaba por la orilla del mar para inspirarse y por las tardes se quedaba en casa escribiendo.

Un día, caminando por la playa, vio a un joven que se dedicaba a recoger las estrellas de mar que estaban en la playa y, una por una, las iba devolviendo al océano.

–¿Por qué haces esto? –preguntó el escritor.

–¿No se da cuenta? –dijo el joven–. La mar está baja y el sol brilla. Las estrellas se secarán y morirán si las dejas en la arena.

–Joven, hay miles de kilómetros de costa en este mundo, y centenares de miles de estrellas de mar repartidas por las playas.

¿Piensas acaso que vas a conseguir algo? Tú solo retornas unas cuantas estrellas al océano. Sea como sea, la mayoría morirán.

El joven cogió otras estrellas de la arena, las lanzó de retorno al mar, miró al escritor y le dijo:

–Por lo menos, habrá valido la pena para esta estrella.

Aquella noche el escritor no durmió ni consiguió escribir nada. A primera hora de la mañana se dirigió a la playa, se reunió con el joven y los dos juntos empezaron a devolver estrellas de mar al océano.

Extraído del libro *Emociones: las razones que la razón ignora* (Obelisco), de Mercè Conangla, Jaume Soler y Laia Soler Conangla.



**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**

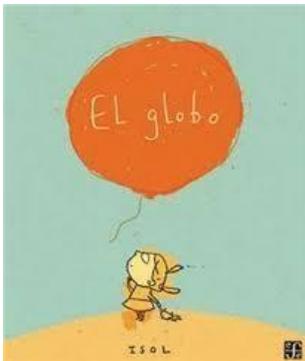
➤ ¿Qué debemos saber?



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 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:  <b>¿Cómo?    ¿Cuándo?    ¿Dónde?</b>  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.