



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°2  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
JUNIO de 2020


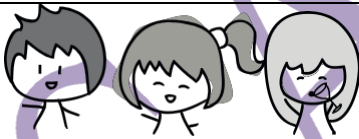






*Quédate en casa*

FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA. "CONMIGO MISMO"  
Grados 6

Competencia general: **AUTOCONCIENCIA**

**BIENESTAR ENGAÑOSO**

Situación	Bienestar engañoso	¿Qué puede pasar en la vida de esta persona?
 <p>Hablar con mis amigos es lo mejor</p>	 <p>Pero cuando nos emborrachamos nos divertimos mas</p>	
 <p>Es sábado tengo que levantarme a arreglar el cuarto</p>	 <p>Pero mejor sigo durmiendo zzz...</p>	
 <p>Hoy tengo entrenamiento</p>	 <p>Pero me provocó fumar un cigarrillo, me relaja y me hacer ver sexi.</p>	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°2  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
JUNIO de 2020



ANTICIP

ATE

FUERZA D  
FUERZA DE  
VOLUNTAD

TU PROPIA  
ESTRATEGIA  
PONLE UN NOMBRE

LA PUEDO UTILIZAR  
CUANDO...

PIENSA COMO TE SENTIRÁS DESPUES SI CEDES AL BIENESTAR ENGAÑOSO	LA PUEDO UTILIZAR CUANDO...
FUERZA DE VOLUNTAD PARA HACER LO QUE DEBES ¡ESFUERZATE! ¡EXIGETE! ¡ACTUA YA!	LA PUEDO UTILIZAR CUANDO...
	LA PUEDO UTILIZAR CUANDO...
	LA PUEDO UTILIZAR CUANDO...

Para reflexionar y fortalecer tú autoestima.

¿Cómo te sientes? ¿Puedes mejorar tu autoestima?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°2  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
JUNIO de 2020



## 10 CLAVES DE LA SANA AUTOESTIMA

- 1 **Focalizarnos en nuestras virtudes.** Tomar nota de ellas en lugar de hacerlo sobre nuestras carencias.
- 2 **Dejar de preguntarnos** constantemente qué puede pensar la gente de nosotros y si les estamos fallando.
- 3 **Seguir el ejemplo de las personas** con alta autoestima y que la usan para su bien y el de los demás.
- 4 **Fijarnos metas y,** una vez en camino, no desfallecer. No hay que dejar las cosas a medias.
- 5 **Si una meta a largo plazo parece inalcanzable,** hay que fijar pequeñas metas intermedias.
- 6 **Ser asertivos** (tener habilidad social) ante los que nos rodean. Decir no cuando es no, sin amilanarse.
- 7 **Encajar y aprender de las críticas constructivas.** Si no lo son, debemos defendernos de ellas o ignorarlas.
- 8 **Evitar el exceso de autocrítica y exigencia,** que socava la autoestima. Huir del perfeccionismo enfermizo.
- 9 **Desterrar el sentimiento de culpa,** ya que nos hace susceptibles de chantajes morales de terceros.
- 10 **Practicar el optimismo.** Tendremos muchas más posibilidades de ganar cualquier partida.

PSICOLOGIA  
en línea





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.3**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



*Quédate en casa*

**Hábito: SER PROACTIVO**

Objetivo: Propiciar espacios para el fortalecimiento de hábitos, que permitan a los estudiantes darse cuenta que la felicidad como un valor, nace de cada persona.

Pregunta:

¿Cómo aportar a la convivencia familiar y al mejoramiento del ambiente para que todos aprendamos y nos adaptemos a la crisis de salud para superarla?

<b>Conceptos/Definiciones</b>	Ser proactivo Autonomía Historia de vida Soy responsable de mis elecciones La felicidad La amistad Uso del lenguaje proactivo
<b>Introducción</b>	
<b>Hábito 1. SER PROACTIVO. ¡Estoy a cargo!</b> Soy responsable de Mi mismo Tomo la iniciativa y tengo una actitud positiva: ¡PUEDO HACERLO! Elijo como actuar, cómo me siento y qué hacer. Hago lo correcto sin que me lo indiquen incluso, sin que nadie me vea.	
<b>Actividad</b>	
"Ser proactivo o ser reactivo...la decisión es tuya."Sean Covey Lectura de explicación para los niños sobre el hábito Lista de chequeo sobre las actitudes que cada niño tiene, imagen para colorear	
<b>Personas reactivas</b>	<b>Personas proactivas</b>
Reaccionan ante los problemas después de que estos aparecen, o sea, responden a la situación no siempre de la mejor manera. Las personas reactivas dedican mucho tiempo y es fuerza a apagar incendios y son fácilmente Sorprendidas por las	Piensan hacia el futuro, se anticipan a las circunstancias y planean teniendo en cuenta la mayor cantidad de escenarios posibles. Son dueñas de sus emociones y responsables 100% de sus acciones.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.3**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



circunstancias. Generalmente culpan a otros de sus problemas y se dejan influenciar por las circunstancias o por otras personas. Son como una lata de gaseosa, que si es agitada, formará gas y explotará.

No culpan a otros por los resultados de sus decisiones. Creen que son responsables de su propia vida, que tienen la iniciativa y la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan. No se dejan influenciar por otros y son como una botella de agua, que si es agitada por alguien no se verá afectada

Luego de dialogar con los niños sobre las actitudes reactivas y proactivas Deben completar en el cuadro sobre actitudes reactivas y proactivas ejemplo:



Lenguaje reactivo:	Lenguaje proactivo:
<ul style="list-style-type: none"><li>Intentare</li><li><input type="checkbox"/> Así soy yo</li><li><input type="checkbox"/> Nada puedo hacer</li><li><input type="checkbox"/> oExaminemos nuestras opciones</li><li>Tengo que hacerlo</li><li><input type="checkbox"/> o Loelegí</li><li><input type="checkbox"/> No puedo</li><li><input type="checkbox"/> o Debe haber un solución</li><li><input type="checkbox"/> Me arruinaste el día</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <b>Lo haré</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Puedo mejorar</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Examinemos nuestras opciones</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Lo elegí</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>Debe haber una solución</b></li><li><input type="checkbox"/> <b>No permitiré que tu mal genio me contagie</b></li></ul>





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.3**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



Si observamos el **DIAGRAMA DE LOS DOS CÍRCULOS**, podemos ver que en el centro está el **CÍRCULO DE CONTROL** que incluye cosas que podemos controlar nosotros mismos y afuera vemos el **CÍRCULO DE NO CONTROL** que incluye miles de cosas sobre las que nada podemos hacer. Si nos preocupamos por la cosas que no podemos controlar como un comentario grosero o un error del pasado, estaremos perdiendo tiempo y esfuerzo y por supuesto, no solucionando nada y además sentiremos que tenemos aún menos control y nos sentiremos víctimas.






Realiza un cartel en el que ubiques situaciones de la vida que pertenecen al círculo no control y al de control de lo vivido en familia durante estas semanas de confinamiento para prevenir el contagio con el virus Covid 19, por lo que debemos estar en casa.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.3**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



<b>ACTITUDES A EVALUAR</b>	 Nunca	 A veces	 Siempre
Tomo la iniciativa para lograr que se hagan las cosas			
Me mantengo controlado, incluso en momentos aburridos, difíciles y tristes.			
Asumo la responsabilidad por mis actos en vez de buscar excusas.			

- Si la mayoría de las caritas son **nunca**, debes intentar vivir el hábito 1 en tu vida.
- Si la mayoría son **a veces**, indica que vas por buen camino debes hacer en toda ocasión
- Si la mayoría son **siempre**, indica que eres un niño(a), altamente efectivo y que vivencias y practicas el hábito 1 en tu vida.

**¡FELICITACIONES ERES PROACTIVO!**

## SER PROACTIVO

**Ser Proactivo**, es la base sobre la cual vamos a construir y desarrollar los demás hábitos, ya que nos enseña a ser responsables de todo lo que decimos, hacemos y hasta de lo que pensamos. Cuando somos personas proactivas estamos a cargo de nuestra decisiones, emociones y sentimientos y no permitimos que estas sean afectadas por



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.3**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



A continuación tienes una **lista de chequeo**, que puedes utilizar, para saber si estas siendo un niño(a) proactivo (a):

## Ser proactivo



Tener iniciativa y capacidad para anticiparse a problemas o necesidades futuras.

Soy responsable de mi comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hago mis deberes antes de que me los pidan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo una actitud positiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomo decisiones que tienen consecuencias positivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato de siempre hacer lo correcto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si pudiste marcar tres o más de las opciones en la lista, ¡**Felicitaciones!**

Estas poniendo en práctica el hábito uno y estas en camino a ser un gran líder. Si no pudiste marcar más de tres, no te desanimes, sabemos que no es fácil y que los cambios de paradigmas toman tiempo pero sigue esforzándote y pronto lo conseguirás...

Ahora tomate cinco minutos para una pausa activa. Asómate a la ventana o conversa un rato con alguien de tu familia, cuenten un chiste, toma agua, bueno o haz algo que te guste y después de ese tiempo retoma la guía y continúa tu crecimiento en el hábito de la **PROACTIVIDAD**








**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.3**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



Organiza en los cuadros las actitudes proactiva y reactiva

ACTITUDES A EVALUAR	 NUNCA	 AVECES	 SIEMPRE
Tomo la iniciativa para lograr que se hagan las cosas.			
Me mantengo controlado, incluso en momentos aburridos, difíciles y tristes.			
Asumo la responsabilidad por mis actos en vez de buscar excusas.			

Si la mayoría de las caritas son de nunca, debes intentar vivir el hábito 1 en tu vida

Si la mayoría son de a veces, indica que vas por buen camino debes hacer en toda ocasión

Si la mayoría son siempre, indica que eres un niño altamente efectivo y que vivencias el hábito 1 en tu vida.

**¡FELICITACIONES!**



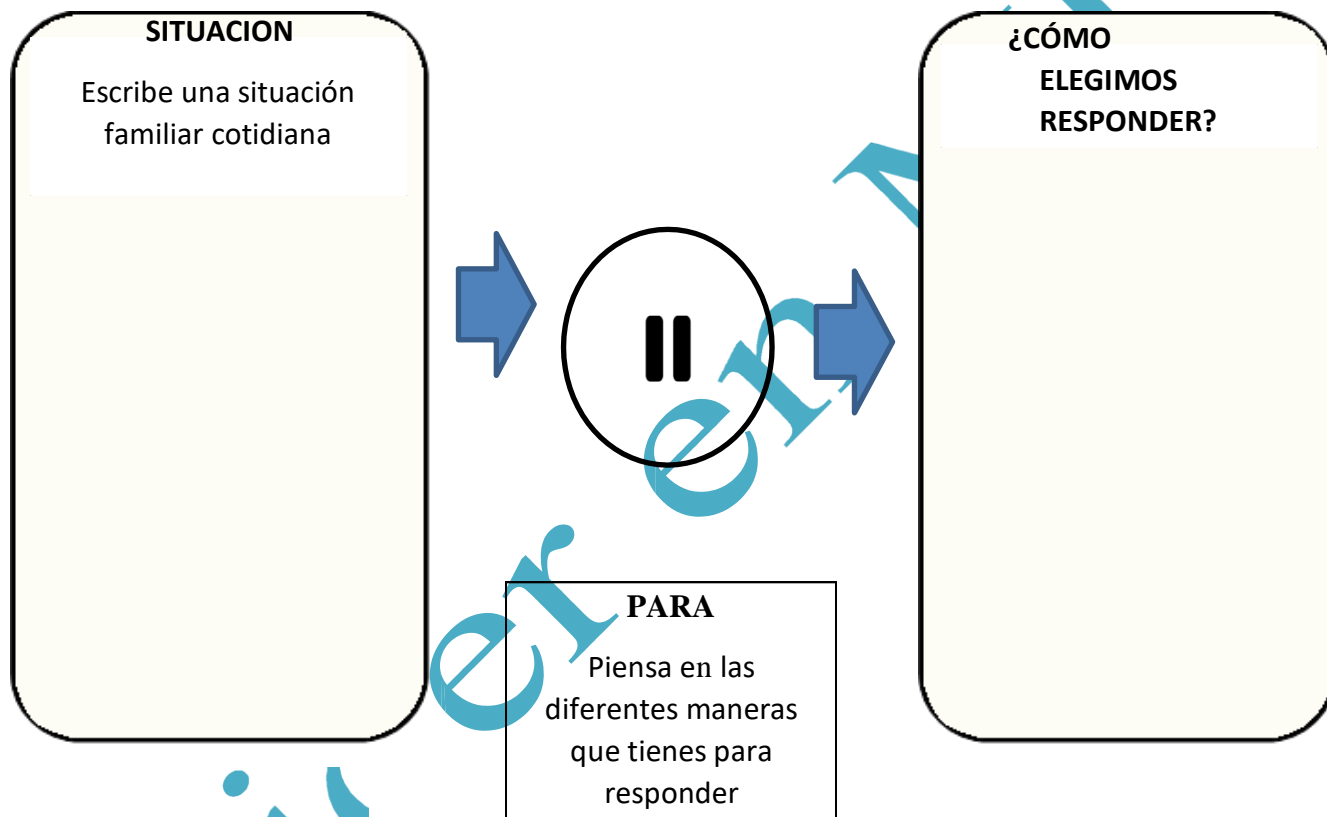


**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.3**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Junio de 2020**



**Trabajo en familia:**

Escribo con ayuda de mi familia situaciones en las que elegimos ser proactivos en familia



Escribe cómo podemos desde el hogar, fortalecer el hábito 1:

**SER PROACTIVO**

---

---

---

---

---