



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 8
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Julio de 2020

Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

GRADOS: 10°.

Habilidad general: Comunicación Positiva

Habilidad específica: Manejo de conflictos interpersonales

CONVERSANDO Y ACORDANDO



¿Alguien gana...Alguien pierde?

Situación No.	Resultado final	
	YO GANO	TÚ PIERDES
	YO PIERDO	TÚ GANAS
	YO PIERDO	TÚ PIERDES
	YO GANO	TÚ GANAS



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N.º 8
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Julio de 2020

TERESA Y HÉCTOR CONVERSAN

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

Teresa	Héctor
Quiero llegar de estudiar y ver un rato televisión, pero esto se ha convertido en un dolor de cabeza.	Quiero ver un rato de televisión por la tarde, pero no me gustan los programas que tú ves.

¿CÓMO NOS ESTAMOS SINTIENDO?

Teresa	Héctor
Siento mucha rabia, frustración....	Siento aburrimiento....

¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?

Teresa	Héctor
Siento mucho haberte maltratado, por favor discúlpame.	Yo también he actuado mal, te pido que me perdones.

¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?

Teresa	Héctor
Pues tengo algunas ideas: Tú ves televisión un día y yo otro Tú ves televisión una semana y yo otra	Yo también tengo algunas ideas: Yo te cuento por qué me gusta ese programa a ver si te gusta o tú me cuentas a mí por qué te gusta el que tú quieres ver para ver si logramos convencer al otro. Si no nos podemos convencer mutuamente, podremos tener turnos para decidir y debemos comprometernos a respetarlos.

¿A CUÁL ACUERDO LLEGAMOS?

Héctor y Teresa
Cada uno verá televisión solo (sin el otro) dos días a la semana. Una vez a la semana veremos televisión juntos, nos explicaremos por qué nos gusta el programa y decidiremos entre los dos qué ver.

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?

Teresa	Héctor
Quiero que no nos maltratemos, que no nos agredamos ni con palabras ni con empujones ni nada.	Sí, cuando sintamos rabia mejor no estar juntos hasta que estemos calmados.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N.º 8
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Julio de 2020

Conversando y acordando

Selecciona una situación y piensa en posibles acuerdos gana-gana que podrían proponer para solucionar la situación:

Situación 1: Mis papás

Tus amigos saldrán el sábado por la tarde; pides permiso pero tus papás no te quieren dejar ir, dicen que has salido mucho este mes. Tú has ahorrado algún dinero y no necesitas que te den plata, solo necesitas el permiso. Piensa en por lo menos dos propuestas que le puedes hacer a tu papá o mamá para que te dejen ir, con las que tanto tú como ellos ganen.

Situación 2: Nuestra profesora

Tu clase ha tenido varios inconvenientes con una profesora; ella dice que ustedes son muy indisciplinados y que por eso ahora casi todo el grupo está reprobando en su curso. Ustedes deciden hablar con ella de buena manera; piensen en por lo menos dos propuestas que le pueden hacer a la profesora para solucionar la situación, con las que tanto ustedes como ella ganen.

Situación 3: Nuestra amiga

Una de las integrantes de tu grupo a veces les dice cosas a ti y a tus demás amigos que los ofende; esto los hace sentir muy mal. Ustedes la quieren mucho, porque es muy divertida y los apoya siempre que ustedes lo necesitan. Han decidido hablar con ella de buena manera y decirle lo que están sintiendo; piensen por lo menos en dos propuestas que permitan solucionar la situación, con las que tanto ustedes como ella ganen.

Situación:

Posibles acuerdos:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

TALLER N.º. 8

BIENESTAR ESTUDIANTIL

PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

Julio de 2020

Ganar-ganar” significa buscar un equilibrio en toda situación de relacionamiento con los demás, donde ambas partes salgan lo mejor beneficiadas posibles.

LOS 6 MODELOS MÁS USUALES QUE UTILIZAN LA MAYORÍA DE LOS SERES HUMANOS A LA HORA DE NEGOCIAR ALGO:

CUARTO HÁBITO

PENSAR EN GANAR GANAR

La interacción humana

1. GANAR/GANAR (G/G)
2. GANAR/PERDER (G/P)
3. PERDER/GANAR (G/P)
4. PERDER/PERDER (P/P)
5. GANAR (G)
6. NO HAY TRATO(NHT)

<p>Ganar/Ganar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mutuamente benéficas • Mutuamente satisfactorias • Se benefician ambas partes. 	<p>Ganar/Perder</p> <p>Utilizar la posición, el poder, los títulos, las posesiones o la personalidad para lograr lo que persiguen.</p>
<p>Perder/Ganar</p> <p>Se ve como a manera de competencia. A medida que tu rendimiento y desempeño se vea afectado, tu competencia irmitiendo los beneficios que este caso lo puede traer.</p>	<p>Perder/Perder</p> <p>Es cuando interactúan dos individuos resueltos, obstinados, egoístas, el resultado será pierdo/pierdes, ambas perderán.</p>

La clave para llegar a tener un “ganara-ganar” permanente en la vida personal y profesional es elevarse por sobre el interés individual y proyectar el mejor beneficio compartido al que se puede arribar.

1. **Ganar-ganar”**: significa buscar un equilibrio en toda situación de relacionamiento con los demás, donde ambas partes salgan lo mejor beneficiadas posibles.
2. **“Yo gano-Tu pierdes”**: se basa en lineamientos de liderazgo autoritario, donde uno prevalece sobre el otro. Generalmente es el paradigma que los adultos aprenden desde niños, ya que hay que “ganar” a toda costa. Los principios son de comparación y de pura competencia.
3. **Yo pierdo-Tú ganas**: las personas que buscan aprobación o que quieren agradar a todos, suelen basarse en la concesión- aunque no se esté de acuerdo-, en la renuncia de los derechos propios, o en la aceptación mansa de lo que plantea, muchas veces este estilo se basa en la aceptación sin más de lo que el otro impone. Promueve que quien pierde acumule ira, resentimiento y deteriore los vínculos en forma pronunciada, ya que se ve siempre sometido a los designios del otro.
4. **Yo pierdo-Tú pierdes**: se relaciona con el desear que la otra parte pierda, y uno también, lo que produce un sentimiento de venganza. Es la filosofía que impera en conflictos de gran escala, como una guerra. También en personas que actúan como víctimas de la vida, sin hacerse responsables por sí mismas, y se consuelan pensando que el otro está igual de mal que ellas.
5. **Yo Gano**: Usual en el mundo de los negocios deshumanizados. Donde a la persona no le importa cómo se siente el otro, sino que van exclusivamente tras su objetivo, que no precisamente busca el bien común o mayor para todos.
6. **No hay trato**: representa la imposibilidad de alcanzar algún tipo de acuerdo en el momento, por lo que se necesitaran buscar caminos alternativos que puedan ser positivos para las demás partes. Se utiliza mucho en negociaciones comerciales, para ejercer presión sobre el otro o producir un desgaste en el vínculo. En una perspectiva más positiva, se puede coincidir en que “no hay trato” para abrir otro tipo de instancias.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.8
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Julio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

HÁBITO: 2	COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE
PREGUNTA	¿Cuáles son los sueños o metas que me impulsan?
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	Definir tu propósito y misión en la vida. Decidir qué camino quieres seguir de acuerdo a las metas que quieres lograr.
TIPO DE ACTIVIDAD	Individual
FUENTE	Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey.1998
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD	1 hora
CONCEPTOS, DEFINICIONES	<p>Creación Mental: la primera ideación de lo que se quiere lograr.</p> <p>Creación Física: materialización de la creación mental.</p> <p>Misión Personal: un enunciado de misión personal expresa su sentido personal de propósito y significado en la vida. Puede ser un documento, un poema, una canción. Actúa como una constitución gobernante a través de la cual usted evalúa sus decisiones y elige su comportamiento</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.8
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Julio de 2020

PROYECTO DE VIDA



INTRODUCCIÓN

COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE.

Enunciados de misión: Los hábitos se encuentran en la intersección de tres componentes que se relacionan: el conocimiento, las habilidades y el deseo o actitud. El conocimiento indica qué hacer y por qué hacerlo, las habilidades indican cómo hacer las cosas y el deseo es la motivación para lograrlas y las ganas de hacerlas. Cualquier persona que sea capaz de llevar estos hábitos en su vida cotidiana puede lograr importantes mejoras, tanto en su vida personal, familiar o social así como en cualquier organización.

Habito 2: Tener un fin en la mente

Toda acción es **precedida** por una meta en mente inmediata, a corto o a mediano plazo y en este caso este hábito establece la correspondencia que existe entre la creación física y la mental, es decir, primero hay una creación mental y luego por medio de la acción y la fé se materializa el pensamiento, lo cual ocurre en cualquier aspecto de la vida donde se establezca una meta para lograr una manifestación en la realidad exterior al pensamiento.

La efectividad de este hábito muestra el liderazgo personal y satisface completamente la necesidad de encontrar un sentido a la propia existencia e iniciar todos los días con un

claro entendimiento de la meta establecida. Este es el hábito de la primera creación o creación mental como hemos dicho, y resulta esencial en toda persona para entender el cumplimiento de su misión existencial. Estudios realizados acerca de tener una visión de futuro muestra que esta es una herramienta extraordinaria y como lo considera el autor Stephen R. Covey el poder que tiene una visión de futuro sobre los acontecimientos que le suceden a una persona en su vida es determinante.

La mejor forma de predecir el futuro es creándolo, el Hábito 2: Tener un fin en la mente, te enseña cómo vivir con visión, misión y propósito.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.8
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Julio de 2020

PROYECTO DE VIDA



ENUNCIADO DE MISIÓN PERSONAL

Cinco beneficios de crear un enunciado de misión personal:

- Clarifica lo que es importante para usted.
- Proporciona enfoque
- Le ayuda a diseñar su vida en vez de que alguien se la diseñe.
- Guía sus decisiones cotidianas.
- Le da un sentido mayor de significado y propósito.

Dos formas de revisar y refinar su enunciado de Misión Personal:

- Ver los enunciados de misión de otras personas.
- Llevar un diario personal para revisar el pasado para explorar valores que son importantes para usted

Dos características clave de un enunciado de Misión Personal:

- Proporciona dirección y propósito.
- Comunica su visión y valores.

Actividad:

Esboza tu enunciado de misión personal. Con base en algunos ejemplos que se presentan a continuación, redacta tu enunciado de misión personal:

Mira el ejemplo que se muestra a continuación:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.8
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Julio de 2020

PROYECTO DE VIDA



Mi Misión: Valorar cada día como un nuevo comienzo: Vivir cada día a plenitud: Dar el salto de Fe: Celebrar lo mejor en otros

Mi fin en la mente al final de mi vida,
quiero ser capaz de decir:
"que di todo lo que tenía para dar"

Conduzco mi vida centrada alrededor de principios de excelencia, facultamiento, crecimiento y humildad. Recuerdo lo que es importante en la vida, reconozco mis fortalezas y las de otros y consistentemente trabajo para lograr un "yo" mejor equilibrado,

Reír a menudo y amar mucho; ganar el respeto de personas inteligentes y el afecto de niños pequeños; ganar la aprobación de críticos honestos y sobrellevar la traición de los falsos amigos; Apreciar la belleza; Encontrar lo mejor en los demás; darse uno mismo; dejar el mundo un poquito mejor, ya sea por medio de un niño saludable, de un pedazo de jardín o de una condición social redimida; haber jugado y reído con entusiasmo y cantado con exaltación; Saber que por lo menos una vida ha respirado más fácilmente, Porque tu viviste... Esto es haber tenido éxito.
(Ralf Waldo Emerson)

Jugar Amar
Reír
Aprender



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.8
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Julio de 2020

PROYECTO DE VIDA



ENUNCIADO DE MISIÓN PERSONAL

Cinco beneficios de crear un enunciado de misión personal:

- Clarifica lo que es importante para usted.
- Proporciona enfoque
- Le ayuda a diseñar su vida en vez de que alguien se la diseñe.
- Guía sus decisiones cotidianas.
- Le da un sentido mayor de significado y propósito.

Dos formas de revisar y refinar su enunciado de Misión Personal:

- Ver los enunciados de misión de otras personas.
- Llevar un diario personal o revisar un diario pasado para explorar valores que son importantes para ti.

Dos características clave de un enunciado de Misión Personal:

- Proporciona dirección y propósito.
- Comunica su visión y valores.



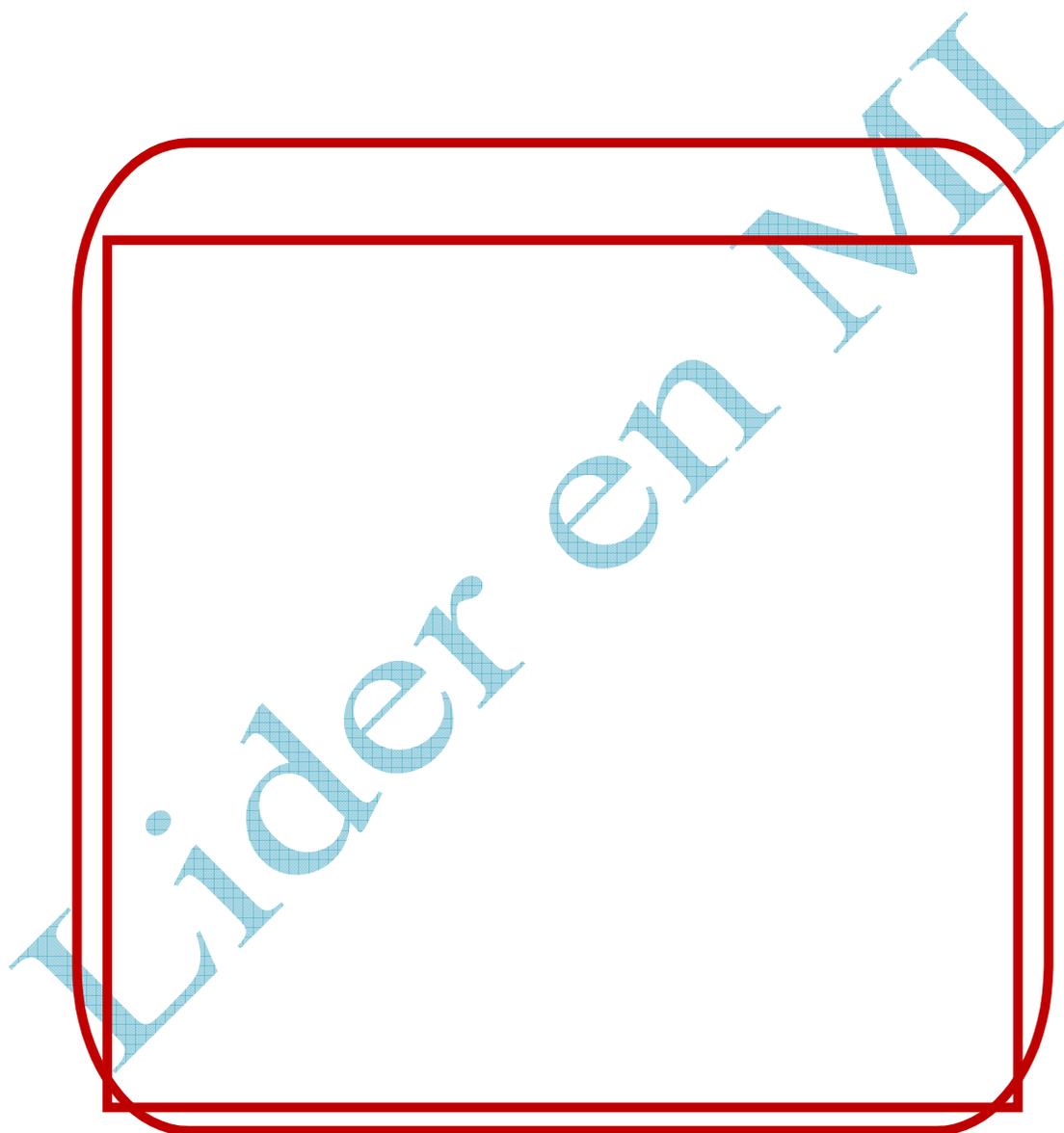


INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.8
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Julio de 2020

PROYECTO DE VIDA



MI MISIÓN PERSONAL





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°.8
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Julio de 2020



Nota:

Nadie verá estas respuestas, solo tú. No se preocupes tu resultado es solo tuyo, para reconocer tus fortalezas y también qué metas te propones para mejorar..

EVALUACIÓN

	Nunca					A veces					Siempre	Mi puntuación para el Hábito 2
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Empiezo mis proyectos con un rendimiento claro de los resultados deseados.												
Tengo un sentido de dirección en mi vida.												36 -40 Sumamente efectivo
Reviso y refino con frecuencia Mi Enunciado de Misión Personal.												28 –35 Efectivo
A menudo separo tiempo para reconectarme con mi visión.												16 –27 Algo Efectivo 4- 15 No Efectivo

Responde: ¿Qué puedo hacer para vivir el Hábito 2 a un nivel más alto?
