



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N° 7**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Julio de 2020**

PROYECTO DE VIDA



*Quédate en casa*

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

Habilidad General: COMUNICACIÓN POSITIVA

Habilidad Específica: LA ASERTIVIDAD

GRADOS: 8°.

**ME COMUNICO DE MANERA ASERTIVA**

(Decirle a mi familia y amigos como me siento y lo que necesito y no necesito de ellos.)

**Situación 1:** Te has dado cuenta de que uno de tus mejores amigos(as) habla mucho por las redes sociales con tu novia(o) y crees que le gusta.

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sientes?

---

¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

---

¿Cómo se lo dirías? Claramente y sin agredir.

---

**Situación 2:** Varios de tus compañeros se han citado a través de las redes sociales para pelearse con estudiantes de otro colegio. Algunos de tus mejores amigos te dicen que vayan. Cuando te niegas te dicen que los estás dejando solos y que eso no lo hace un buen amigo.

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sientes?

---

¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

---

¿Cómo se lo dirías? Claramente y sin agredir.

---

**Tu propia situación:** Piensa en una situación que vives o viviste con tu familia, y que te causó molestia.

¿De qué manera te afecta esto?

---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N° 7  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020

PROYECTO DE VIDA



¿Qué sientes?

---

¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

---

¿Cómo se lo dirías? Claramente y sin agredir.

---

## ¿Qué es la asertividad?

Suele definirse como un **comportamiento comunicacional maduro** en el cual la persona no agrade ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.

Es una **forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar**, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

Se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares:

Agresividad

Asertividad

Pasividad

### TRES ESTILOS BÁSICOS DE COMUNICACIÓN:



Passive



Assertive



Aggressive



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

## TALLER N° 7

### BIENESTAR ESTUDIANTIL

#### PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020

#### Julio de 2020

PROYECTO DE VIDA



#### Pasivo

Pasividad o no-asertividad. Es aquel estilo de comunicación distinto de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades dando un valor superior a las de los demás.

#### Agresivo

Agresividad. Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

#### Asertivo

Asertividad. Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos de forma directa, abierta y honesta.

#### ESTILOS DE COMUNICACIÓN.

- ✓ La asertividad permite decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia, haciendo lo que se considera más apropiado para uno mismo, defendiendo los propios derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, ni permitir ser agredido u ofendido y evitando situaciones que causen ansiedad.
- ✓ La asertividad es una actitud intermedia entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal,
- ✓ Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente.
- ✓ La asertividad impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de valorar y respetar a los demás recíprocamente, porque la asertividad es una parte importante en la vida.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°.6  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020



*Quédate en casa*

<b>HÁBITO: 2</b>	<b>COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE</b>
<b>PREGUNTA</b>	¿Cuáles son los sueños o metas que me impulsan?
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	Construir el enunciado de misión personal que condense las metas y sueños de los estudiantes centrado en los valores o principios que le dan fundamento a su ser y a su hacer.
<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	Individual / grupal familiar
<b>FUENTE</b>	Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey.1998
<b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>	1 hora
<b>CONCEPTOS, DEFINICIONES</b>	<p><b>Comenzar con un fin en mente</b> hace posible que nuestra vida tenga razón de ser, pues la creación de una visión de lo que queremos lograr permite que nuestras acciones estén dirigidas a lo que verdaderamente es significativo en nuestras vidas.</p> <p><b>Comenzar con un fin en mente</b> significa saber adónde se está yendo, de modo que se pueda comprender mejor dónde se está, y dar siempre los pasos adecuados en la dirección correcta. Se basa en el principio de que <b>todas las cosas se crean dos veces</b>. Siempre hay primero una creación mental y luego una física. Pensemos, por ejemplo, en la construcción de un hogar. Uno lo “crea” con todos sus detalles incluso antes de poner la primera piedra. Después se traza el plano y se elabora el proyecto de construcción. Todo esto antes de trabajar sobre el terreno.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°.6  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020



INTRODUCCIÓN

COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE.

**Enunciados de misión:**

En la vida cumplimos diferentes roles, padres madres hermanos, hermanas, amiga amigo, pareja, estudiante, empleado etc. Cada uno de estos papeles son importantes y para cada uno deseamos obtener los mejores resultados y construir relaciones plenas. Sin embargo, comenzar con un fin significa, enfocar estos roles con los principios y valores que cada uno considera fundamentales para su vida. Significa ser responsables de la propia y primera creación (mental) para poder materializarla (segunda creación).

También significa empezar cada día teniendo esos valores firmemente presentes. Entonces cuando aparezcan problemas o desafíos se podrán tomar decisiones basándonos en esos valores, actuar con integridad, podemos ser verdaderamente proactivos porque nuestros valores ya están definidos.

El modo más efectivo de comenzar con un fin en mente consiste en elaborar un enunciado de la misión (o filosofía) personal. Se centra en lo que se quiere ser (carácter) y hacer (aportaciones y logros), y en los valores o principios que dan fundamento al ser y al hacer.

**ACTIVIDAD:**

- 1 Escribir la siguiente frase en el CUADERNO DE ETICA: "Lo que está delante de nosotros y lo que está detrás es poco importante comparado con lo que reside en nuestro interior ".Establece con la familia y algunos compañeros con quienes puedas conectarte un dialogo respecto al significado de la frase y la relación con el Hábito2.
- 2 Explica brevemente el hábito 2: **comenzar con un fin en lamente.**
- 3 Cada estudiante utiliza el cuadro con los enunciados de misión para que lo llene y describa las acciones y actitudes que permiten lograr o entorpecer sus propósitos.
- 4 Socializa con tu familia algunos enunciados de misión que construiste.
- 5 Los Invitamos para que escriban un enunciado de misión personal (general) que incluya los anteriores.

Socializar los enunciados de misión personal con la familia y compañeros.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.6**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Julio de 2020**



**EVALUACION:**

- Participación en las actividades de socialización.
- Realización de los enunciados de misión

**ENUNCIADOS DE MI MISIÓN**

<b>ROLES</b>	<b>Enunciado de Misión</b>	<b>Actitudes y comportamientos que me permiten alcanzarlo</b>	<b>Actitudes y comportamientos que me dificultan alcanzarlo</b>
Familia			
Amigos			
Académico (estudiante)			
Pareja			
Misión personal (general)			



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.6**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Julio de 2020**



**EMPIEZA CON UN FIN EN LA MENTE...**



**¿Qué te dice la imagen?**

---

---

---

---

---

➤ **Con un dibujo representa TU FIN EN LA MENTE... COMPARTELO ...**