



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 8
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: ESCUCHA ACTIVA

GRADOS: 9°.

COMPRENDER, CONFIRMAR Y CONECTARTE

(Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me interesa.)

- Lee las siguientes estrategias que te ayudarán a escuchar activamente.

Esfuézate por atender y comprender:

- Presta atención a lo que la otra persona está diciendo, acalla tu voz interna que te puede distraer, y no atiendas a otras cosas.
- Espera tu turno para hablar. - ¡No interrumpas!
- Asiente con la cabeza cuando estás seguro de que comprendiste.

Confirma que lo que estás entendiendo es lo que la persona quiere transmitir:

- Di con tus propias palabras lo que la otra persona dijo, para verificar si estás entendiendo bien.
- Si no entiendes lo que te dice, haz preguntas para aclarar.

Conéctate con las emociones de la persona:

- Pregúntale: ¿Y qué sientes? o si puedes “observar” sus emociones confirma: “Te sientes triste”.
- Pregúntale: ¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte?
- Ofrece un gesto afectuoso de apoyo que sepas que será bien recibido por esa persona

- *Ahora ¡prácticalas! Imagina que tu mejor amigo te dice lo siguiente:*

“Ya no aguanto más la situación en mi casa. Mi mamá es una vieja loca y ya me está volviendo loco a mí. Creo que lo mejores irme de la casa para donde mis tíos (llanto)...”



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

PROYECTO DE VIDA



COMPRENDE. Parfrasea, dilo con tus propias palabras; escribe a continuación tu parfraseo:

CONFIRMA. ¿Qué preguntas le harías para aclarar?

CONÉCTATE. ¿Qué le dirías sobre sus emociones?

¿Qué es parfrasear? Consiste en expresar con nuestras palabras una idea o frase, sin omitir lo esencial de su contenido.

Parfrasear es, “utilizar las ideas de otra persona, pero usándolas como si fueran propias. No es simplemente cambiar superficialmente el texto (algunas palabras por otras sinónimas o alterar su orden). Es leer el original, comprender lo que el autor dice, sintetizar la información y entonces escribirla con nuestras propias palabras. El texto resultante tiene intrínseca la participación activa del estudiante, evidenciando que tiene conocimiento del tema, con un sentido y sello auténtico y propio. Parfrasear incorrectamente es uno de los errores inconscientes más frecuentes, junto a la ausencia de citas o referencias bibliográficas a la autoridad original: aunque usemos nuestras propias palabras, la idea no es nuestra y debemos, por tanto, citar al autor de la misma”.

Parfrasear: explicación de un texto con tus propias palabras, sin omitir lo esencial de su contenido. |



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?
