



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 6
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: 10°.

COMPRENDER, CONFIRMAR, CONECTAR

(Escuchar sin imponer, sermonear, minimizar ni culpar)

Lee las siguientes estrategias que te ayudarán a escuchar activamente:

Comprender

Esfuézate por atender y comprender

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

Confirmar

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

- Di, en 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.

Conectar

Conéctate con las emociones de la otra persona

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



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

PROYECTO DE VIDA



Típicos errores al escuchar:

ERROR TÍPICO	QUÉ ES	UN EJEMPLO
Imponer	Decirle lo que debe hacer o qué es lo mejor para él.	"Tienes que..." "Deberías..." "Abandona el colegio" "No abandones el colegio" "Lo mejor que puedes hacer es..."
Sermonear	Acudir a una regla/norma externa para decirle lo que debe o no debe hacer.	"Los hombres no lloran" "Tienes que ser responsable"
Minimizar	Decirle que lo que le está pasando no es importante.	"Ya se te va a pasar" "Deja de preocuparte..." "A mí también me ha pasado y no es para tanto"
Culpar	Culpar al otro por lo que le pasa.	"Eso te pasa por tonto"

¿Escucha activa o típicos errores de escucha?

En las siguientes conversaciones identifica si hubo ESCUCHA ACTIVA o TÍPICOS ERRORES DE ESCUCHA. Si hubo escucha activa señala la parte en donde se utilizó alguna estrategia y el nombre de la estrategia. Si hubo algún típico error, señala esa parte y escribe al lado el nombre de dicho error.

Conversación 1:

Jorge: No entendí esa fórmula de velocidad en física, ¿tú entendiste? ¿Me podrías explicar?

Alejandra: Sí, ¡claro! Pasa por mi casa esta tarde...

Jorge: Mmm no sé si pueda... En mi casa las cosas están difíciles, mi papá sigue sin trabajo y mi mamá dice que ya no aguanta más y que quiere que él se vaya... ayer pelearon horrible...

Alejandra: No le des importancia a eso, los papás son así y nunca hacen nada... mira los míos estuvieron así... y ahí siguen igual...



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

PROYECTO DE VIDA



Conversación 2:

Mamá: Hoy me echaron de la fábrica, me dijeron que es por un recorte de personal; no sé qué vamos a hacer ahora.

Daniel: ¿Estas muy preocupada Má?

Mamá: Sí, estoy un poco asustada, está muy difícil conseguir trabajo... Y con tantas necesidades, cómo vamos a pagar lo de la casa y la comida...

Daniel: Crees que te vas a demorar en ubicarte de nuevo, y que no tendremos dinero para cubrir nuestras necesidades.

Mamá: Eso es lo que me angustia.

Daniel: Má, lo siento, yo procuraré ahorrar en mis gastos y cualquier cosa en la que pueda ayudar dime.

Conversación 3:

Darío: Estoy aburrido, hasta el tope, con los celos locos de Claudia... No me puede ver hablando con alguna otra mujer porque ahí mismo empieza el problema...

Juan: Si pues chino... Te dije que no te metieras con esa nena, siempre la andas embarrando...

Darío: No, pero si yo la quiero, ella me ha ayudado mucho a tener más empeño para todo, pero ese problemita de los celos es insoportable...

Juan: Termínala de una vez. Como dice mi abuelito, mujeres es lo que hay...

PASOS PARA MEJORAR TU ESCUCHA ACTIVA:

- **Encuentra el significado real de lo que escuchas.** Intenta entender tanto las palabras como las emociones que hay detrás.
- **Responde a los sentimientos, no al texto.** A menudo, el mensaje real es la emoción y no las palabras que conforman el mensaje. En estos casos olvídate del texto y responde a la emoción.
- **Haz algo más que escuchar.** Gran parte de la comunicación es no verbal, así que estate atento. (Rogers y Farson)



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

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

HÁBITO: 2	COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE
PREGUNTA	¿Eres en este momento lo que quieres ser, lo que soñaste que serías, haciendo lo que siempre has querido hacer?
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	Definir nuestra misión personal, lo que queremos hacer de nosotros y la forma en que deseamos llegar a alcanzar esa meta.
TIPO DE ACTIVIDAD	Individual / grupal familiar
FUENTE	Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey.1998
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD	2 horas
CONCEPTOS, DEFINICIONES	Proyectar: Pensar una cosa o una acción y diseñarla gráficamente o establecer el modo y el conjunto de medios necesarios para llevarla acabo. Misión personal: Es la visión que cada individuo tiene de su propia vida y en base a ello trazarse un plano de sus actividades y esfuerzos para lograr sus objetivos planteados.



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

PROYECTO DE VIDA



INTRODUCCIÓN

En esta oportunidad analizaremos el segundo hábito, a saber:

COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE.

El hábito 2 se basa en la imaginación, la capacidad de visualizar en tu mente lo que no se puede ver en la actualidad con los ojos. Se fundamenta en el principio de que todas las cosas se crean dos veces. Hay una creación mental (primero), y una creación física (segundo). La creación física sigue a la mental, al igual que un edificio sigue un plano.

actividad

DIÁLOGO EN GRUPO

Trabajo en familia:

Lee el siguiente texto, e inicia un conversatorio con los integrantes de tu familia con quienes te encuentres, o con compañeros con quienes te puedas conectar, sobre la frase de Séneca:

“No existe viento favorable para quien no tiene puerto de destino”.

Una de las mejores maneras de incorporar **Hábito 2** en tu vida es desarrollar una declaración de misión personal. Se centra en lo que quieres ser y hacer. Es tu plan para el éxito. Esto reafirma lo que eres, pone tus metas en el foco, y mueve tus ideas en el mundo real. Su declaración de misión te hace el líder de tu propia vida. Tu creas tu propio destino y aseguras el futuro que tu imaginas.

Este segundo hábito conecta con el concepto de misión o propósito, la esencia de a dónde queremos llegar, y con la visión, que es la descripción de la situación futura una vez que hayamos llegado allá a donde nos dirigimos. **Séneca decía que “No existe viento favorable para quien no tiene puerto de destino”. Igualmente se podría decir que si no se tiene un fin en mente, da igual qué camino seguir, da igual qué hacer. Si no hay un propósito, si no hay un destino, cualquier camino vale.**



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

PROYECTO DE VIDA



1. Ahora escribe lo que piensas acerca de la frase de SÉNECA.
2. Luego escribe en una hoja cuál es tu MISIÓN o PROPÓSITO en la vida.

REFLEXIÓN SOBRE UN FUNERAL

Lee atentamente la siguiente reflexión y luego responde en tu cuaderno de Ética las preguntas que aparecen al final de la reflexión:

Imagina que estás llegando al funeral de un ser muy querido. Imagínate llegando a la iglesia, oliendo las flores, viendo a las personas que están ahí. Lentamente caminas hacia el ataúd cuando de pronto te das cuenta de algo. No es el funeral de alguien más. Es tu funeral. En estado de shock, buscas en donde sentarte y ves el programa de la ceremonia. Dentro de esta ceremonia van a haber cuatro personas que van a hablar sobre tí y tu vida. La primera persona que va a hablar viene de tu familia. Tus hijos, hermanos, hermanas, tíos, primos, o hasta tus abuelos que han asistido a este evento. La segunda persona que va a hablar es un amigo tuyo. Alguien que te conoce como persona y la forma en la que interactúas con tus amigos. La tercera persona que va a hablar es un compañero(a) del colegio. Es un compañero(a) que te conoce y sabe la forma en la que llevas a cabo tus responsabilidades diarias. La cuarta persona que va a hablar es de un vecino del barrio.

Ahora responde con detenimiento los siguientes interrogantes:

- ¿Qué te gustaría que cada una de estas personas dijera sobre ti en ese día?
- ¿Qué tipo de hijo, estudiante o amigo te gustaría que describieran de tí?
- ¿Qué te gustaría que dijeran tus compañeros de clase sobre tí?
- ¿Qué crees que va a decir tu vecino acerca de tí?
- ¿Cómo te gustaría que describieran tu personalidad?
- ¿De qué logros o cosas positivas te gustaría que se acordaran?
- ¿Qué diferencia has hecho en la vida de estas personas?

- Escribe tres valores o cualidades que te gustaría aprender e incorporarlos a tu personalidad; por ejemplo: *Aprender a ser perseverante.*
- Escribe al menos dos metas que te propongas alcanzar en tu vida y explica brevemente qué acciones harás para lograr esas metas, es decir, cómo piensas alcanzarlas.

-



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

PROYECTO DE VIDA



EVALUACIÓN

Una vez realizada la construcción de la misión, el estudiante debe responder la siguiente autoevaluación

	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.											36 -40 Sumamente efectivo 28 -35 Efectivo 16 -27 Algo Efectivo 4- 15 No Efectivo
Tengo un sentido de dirección en mi vida.											
Reviso y refino con que frecuencia mi Enunciado de Misión Personal.											
A menudo separo tiempo para reconectarme con mi visión.											

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