



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 9
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

Habilidad General: COMUNICACIÓN POSITIVA

Habilidad Específica: MANEJO DE CONFLICTOS

GRADOS: 9°.

CINCO PASOS PARA AMISTARSE

(Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.)

Hay varias formas de manejar un conflicto. Una de ellas, es conversar con quien se tiene el conflicto sobre lo que está sucediendo y llegar a algún acuerdo para solucionar la situación. Esta conversación puede ser planeada antes para saber qué vas a decir. Otra forma de manejar los conflictos es imponiéndose o siendo agresivo, evadiendo el conflicto y no enfrentándolo, o cediendo nuestras propias necesidades e intereses lo cual termina por ser frustrante para nosotros.

Es importante tener esta conversación en privado y en calma, no cuando estén en un espacio bullicioso o rodeado de amigos. Tampoco es conveniente conversar cuando están sintiendo mucha rabia. Es mejor, esperar, calmarse y luego conversar.

Pueden seguir los siguientes pasos en la conversación:

- 1. ¿Qué sucedió?** Escucha la versión de tu amigo, y luego habla de tu versión.
Escúchense.
- 2. ¿Cómo nos estamos sintiendo?** Puedes decir: "Yo me siento...o yo sentí..." y nombrar las emociones que mejor reflejen tu estado o lo que sentiste cuando sucedió el conflicto. Luego pregúntale a tu amigo cómo se siente y dale la oportunidad de que se explique. Recuerda expresar tus sentimientos sin ofender o culpar a la otra persona.
- 3. ¿Necesitamos disculparnos?** No olvides decir "Lo siento" si has herido los sentimientos de tu amigo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 9
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



4. **¿Cómo podemos solucionar esto?** Piensen juntos y conversen sobre cómo podrían solucionar el problema, traten de llegar a un acuerdo en el que ambos ganen.
5. **¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?** Concéntrense en los cambios que necesitan hacer y piensen en cuáles son las formas de realizarlos. Ambos deben mantener una actitud flexible para fortalecer su relación.

- Piensa en un conflicto que tengas con tus padres, maestros, amigos, etc. y planifica cómo sería una conversación con esa persona

Instrucciones para Francisco

Desde hace varios meses Liliana y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo mucho al cine. Sin embargo, desde que ella empezó a estudiar en la universidad ya no pasan tanto tiempo juntos. Eso te tiene muy aburrido. Sientes que ya no eres importante para ella. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy viernes. Ya tenías todo arreglado.

Hasta habías ahorrado suficiente para ir a bailar después pero Liliana no aparecía. Llamaste varias veces a su casa y no contestaba nadie. Lo mismo con su celular: Liliana no responde. Son las diez de la noche. Ya sabes que se estropeó el plan y estás furioso. Se debió olvidar. Llamas a su celular por última vez y te contesta Liliana...



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 9
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



Primer paso:

¿Qué sucedió? Cada uno da su versión

Segundo paso:

¿Cómo nos estamos sintiendo?
Cómo se siente cada uno

Tercer paso:

¿Necesitamos disculparnos?

Cuarto paso:

¿Cómo podemos solucionarlo?
¿Qué acuerdo podemos hacer?

Quinto paso:

¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?

Instrucciones para: Liliana

Desde hace varios meses Francisco y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo mucho al cine. Sin embargo, desde que empezaste a estudiar en la universidad él se ha alejado bastante. El sólo quiere seguir divirtiéndose y no entiende que tienes que dedicarte a estudiar para sacar adelante una buena carrera. Sientes que no valora lo que haces y eso te tiene muy aburrida. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy, viernes.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 9
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



Tú sabías que era un buen momento porque justo hoy tenías que entregar un trabajo grande y seguro ibas a querer descansar yendo al cine con Francisco. Después de que entregaste el trabajo en la tarde, te fuiste a tu casa a recostarte un poco para estar más despierta en la noche. Como estabas muy cansada te quedaste profundamente dormida. Ahora son las diez y te despierta el timbre de tu celular. Contestas y es la voz de Francisco...

<p>Primer paso: ¿Qué sucedió? Cada uno da su versión</p>
<p>Segundo paso: ¿Cómo nos estamos sintiendo? Cómo se siente cada uno</p>
<p>Tercer paso: ¿Necesitamos disculparnos?</p>
<p>Cuarto paso: ¿Cómo podemos solucionarlo? ¿Qué acuerdo podemos hacer?</p>
<p>Quinto paso: ¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 9
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

HÁBITO: 3	PONER PRIMERO LO PRIMERO
PREGUNTA	¿Cómo aportar a la convivencia escolar y al mejoramiento del ambiente de aula para que todos aprendamos?
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	Reconocer cuales son mis responsabilidades en cada rol de mi vida y priorizarlas
TIPO DE ACTIVIDAD	Individual / Grupal
FUENTE	Franklin Cove y education
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD	1 hora y 30 minutos
CONCEPTOS, DEFINICIONES	Responsabilidad , deberes , priorizar



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 9
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



INTRODUCCIÓN

¡Primero hago mis deberes y luego juego!

- ✓ Hago mi trabajo antes de jugar
- ✓ Conozco mis responsabilidades y las cumplo teniendo en cuenta las más importantes
- ✓ Practico el auto control

ACTIVIDAD

HÁBITO 3 PONER PRIMERO LO PRIMERO
¡ADQUIRIR UN HÁBITO DEPENDIENDO DE TI!
PINCHI Y LA PRUEBA DE ORTOGRAFÍA

Un lunes, Pinchi estaba sentado en clase mientras la maestra, la señora Búho, escribía 6 palabras en la pizarra: regalo, diversión, gracias además, contigo tambor - Estas palabras son para la prueba de ortografía del viernes. Si las estudiáis todos los días las sabréis bien para entonces. Esa tarde, después de clase, Pinchi estaba en su casa durmiendo la siesta cuando; "Din-don", alguien tocó al timbre. Era Samy.- Hola, Pinchi. ¿No quieres venir al vertedero a buscar aparatos viejos? Pinchi pensó que tenía que estudiar; pero ir al vertedero sonaba más divertido. ¡Claro! - respondió Al llegar, Pinchi vio un tambor. Lo recogió y lo probó suavemente: "Pum-pum-pum. Pum-pum".

- Suena bien - dijo, y se lo llevó a su casa. Estuvo jugando con el tambor el resto de la tarde. El martes, Lily Mofeta y Aly Corredora pasaron por la casa de Pinchi. - Acabamos de hacer unas galletas de chocolate - dijo Lily-. Están exquisitas. ¿Quedadespobadlas? -



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 9
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



dijo Aly. - ¿Qué...? respondió Pinchi. - Que si quieres probarlas. Son muy buenas - insistió Lily. - Tengo que estudiar para la prueba de ortografía...-repuso Pinchi-, pero... ya lo haré después. Y se fue con sus amigas a casa de Lily Cuando volvió a su casa, más tarde, se puso a tocar el tambor. Y luego la armónica. Por último, se quedó dormido. El miércoles por la tarde, Pinchi salió a cazar mariposas con Gubo. Y la tarde del jueves la pasó montando bicicleta con el conejo Saltarín. Al llegar a su casa, se acordó de que al día siguiente sería la prueba de ortografía, y no había estudiado ni una palabra. Las escribió todas en unas fichas y las pegó en la pared: Regalo, contigo, diversión, además, gracias, tambor. Pinchi trató de aprendérselas, pero las letras se le movían como peces delante de los ojos. Eran demasiadas palabras para aprenderlas todas en una sola noche. Cuanto más se esforzaba por memorizarlas, más se confundía. Hasta que se rindió y se quedó dormido. Al día siguiente, a Pinchi la prueba le fue mal. Escribió todas las palabras mal, menos tambor. - ¿Qué te ha pasado? le preguntó la señora Búho -. ¿No has estudiado? Pudiste haberlo hecho mejor. - Es que todos los días habían otras cosas que hacer...-trató de explicar Pinchi.

Sofí, que estaba cerca, le dijo: - No debiste posponer tus tareas. - Que no debí, ¿qué? - Dejar las cosas para luego. Lo primero, primero - Le explicó Sofí -. Si hubieras hecho tus deberes primero, después habrías tenido tiempo para jugar.

La señora Búho se mostró de acuerdo con Sofí. Le dijo a Pinchi que le daría otra oportunidad el viernes siguiente. - Y esta vez no te despistes – le dijo. Cuando Pinchi llegó a su casa después de clases, echó una mirada al tambor. “Pum pum-pum...Pum-pum-pum, pum-pum”, resonaba en su cabeza. Luego miro las palabras que había pegado en la pared. “Din-don”, sonó el timbre. Era Sofí.

- He venido a ayudarte a estudiar- le dijo. Y estuvieron estudiando las palabras durante toda una hora. “Din-don”, Volvió a sonar el timbre. Era el conejo Saltarín ¿Vienes a jugar?-Le pregunto a Pinchi. - Ahora no puedo, Saltarín - respondió éste -. Estoy estudiando. - ¿Qué estás qué? - Estudiando. –Eso está bien...-dijo el conejo.-Ya jugaremos en otro momento. Y se alejó saltando. Pinchi siguió estudiando un poquito cada día. El día de la nueva prueba, el viernes: -¡Qué bien! Ni un solo error - exclamó la señora Búho. A Pinchi se le erizaron las púas por todo el cuerpo. Cuando llegó a su casa, cogió el tambor y lo dejó en la puerta de Sofi con una nota de agradecimiento. Además me Divertí Contigo Gracias Te regalo el tambor Pinchi.

Preguntas de la lectura:

Piensa como podría mejorar sus notas en el colegio el personaje principal del texto




- ¿Cuántas veces te has sentido como Pinchi?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 9
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



EVALUACION			
	NUNCA 	A VECES 	SIEMPRE 
Cumplo con las actividades escolares a tiempo			
Tengo organizada mis cosas por prioridades			
Respondo a cada uno de mis roles (estudiantes, hijo, amigo, yo)			
Tengo una agenda para planear mi semana			

Trabajo en familia :
En familia organizamos las tareas de cada uno en la labores de casa , las escribo en una hoja para la carpeta de 7 hábitos

- Si la mayoría de las caritas son de nunca, debes intentar vivir el hábito 3 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 2 en tu vida **¡FELICITACIONES!**



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 9
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020



Hábito 3: PONER PRIMERO LO PRIMERO



Para el **tercer hábito** nos encontramos con **PRIORIZAR**, este nos permite realizar lo que nos proponemos cumplir con todo, por lo cual debemos establecer las prioridades respecto a la importancia que le damos a cada elemento.

VAMOS A PLANEAR

Escribe 4 cosas importantes que debes hacer esta semana

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Planea el orden de las actividades.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____