



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.

GRADOS: 11°.

HABILIDAD GENERAL: DETERMINACIÓN

HABILIDAD ESPECÍFICA: PERSEVERANCIA

LOS PASOS DE MI PROYECTO DE VIDA

(Establecer pasos para alcanzar mi proyecto de vida.)

Catherine Ibargüen

Mi nombre es Catherine Ibargüen Mena, gran parte de mi infancia estuve al lado de mi abuela Ayola y mi hermano mayor, pues mis padres, Francisca y William, se separaron. Él se fue a vivir a Venezuela y ella se empleó en casas de familia. Nací en Apartadó, un Municipio de Antioquia en Colombia (Sur América). La violencia nos arropó a todos los colombianos, pero adoro mi país. Así digan lo que digan, no cambio a Colombia por nada. No había mucha comida en casa ni mucho dinero para ir a las aulas, así que nunca pude terminar la secundaria. Siempre tuve la meta de salir adelante y poder ayudar económicamente a mi familia.

Adoro el deporte, jugaba voleibol y un día el profesor de educación física me puso a practicar atletismo, comencé a ganar medallas en juegos inter colegiados, a partir de allí me propuse llegar muy lejos como deportista. A los 14 años, me fui de Apartadó porque allá no había buenos escenarios ni implementos para practicar mi deporte. En Medellín (la capital de Antioquia), una entrenadora cubana me convenció de que practicara saltos (alto, largo y triple). Mi primera medalla en competencia formal fue de bronce y la conseguí con salto de altura. Fue en el Campeonato Suramericano de Atletismo de 1999, cuando hice una marca de 1,76 metros, tenía 15 años. En esa modalidad participé en el 2006 en el campeonato mundial en pista cubierta de Moscú, sin buenos resultados. Y después vendría lo peor: no logré clasificar a los Olímpicos de Pekín 2008, entonces decidí retirarme y no seguir practicando el deporte como profesión.

También quería ser una enfermera para poder ayudar a la gente, pero como no terminé la secundaria me ha quedado difícil conseguirlo. Actualmente tengo 29 años, y estoy trabajando, pero el dinero que gano no me alcanza para ayudar a mi familia.



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

PROYECTO DE VIDA



Catherine Ibargüen 2

Mi nombre es Catherine Ibargüen Mena, gran parte de mi infancia estuve al lado de mi abuela Ayola y mi hermano mayor, pues mis padres, Francisca y William, se separaron. Él se fue a vivir a Venezuela y ella se empleó en casas de familia. Nací en Apartadó, un Municipio pequeño de Antioquia en Colombia (Sur América). La violencia nos arrojó a todos los colombianos, pero adoro mi país. Así digan lo que digan, no cambio a Colombia por nada. No había mucha comida en casa ni mucho dinero para ir a las aulas. Sin embargo, estudié y me gradué de secundaria. Siempre tuve la meta de salir adelante y poder ayudar económicamente a mi familia.

Adoro el deporte, jugaba voleibol y un día el profesor de educación física me puso a practicar el atletismo, comencé a ganar medallas en juegos inter colegiados a partir de allí me propuse llegar muy lejos como deportista. A los 14 años, me fui de Apartadó porque allá no había buenos escenarios ni implementos para practicar mi deporte. En Medellín (la capital de Antioquia), una entrenadora cubana me convenció de que practicara saltos (alto, largo y triple). Mi primera medalla en competencia formal fue de bronce y la conseguí con salto de altura. Fue en el Campeonato Suramericano de Atletismo de 1999, cuando hice una marca de 1,76 metros. Tenía 15 años. En esa modalidad participé en el 2006 en el campeonato mundial en pista cubierta de Moscú, sin buenos resultados. Y después vendría lo peor: no logré clasificar a los Olímpicos de Pekín 2008, lo que por poco me lleva a retirarme del atletismo.

Pero hace cuatro años, siempre en busca de llegar más lejos, le di un cambio radical a mi vida. Decidí irme a vivir a Puerto Rico, para iniciar un nuevo proceso de preparación con un entrenador cubano quien me propuso centrarme exclusivamente en la especialidad del salto triple.

Atrás quedaron la abuela Ayola y mi hermano, los amigos, la rumba, el paisaje de Medellín y los recuerdos de Apartadó. Para compensar un poco la nostalgia, allá me propuse estudiar enfermería, un sueño que tenía embolado porque de niña siempre me gustó la idea de ayudar a los más necesitados.

Ahora tengo 29 años, ya me gradué como enfermera. En el Mundial de Corea del Sur gané el bronce, en los Juegos Panamericanos de Guadalajara me colgué la medalla de oro y en Londres alcancé la medalla de plata, en Rusia con un salto triple de 14,85 metros le regalé a Colombia la primera medalla dorada de un Mundial de Atletismo.

Gracias a los ingresos económicos que tengo ahora, he podido ayudar a mi familia, lo cual me hace muy feliz.



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



MI PROYECTO DE VIDA: PASOS A SEGUIR Y ESCENARIOS ADVERSOS

Tomando en cuenta las tres metas que te has propuesto cumplir, escribe aquí dos relatos sobre tu proyecto de vida.

En el primer relato incluye: (1) tus tres metas, (2) por qué son importantes para tu proyecto de vida y (3) algunos pasos que seguirás para conseguirlas.

En el segundo relato incluye: (1) tus tres metas, (2) algunos obstáculos o escenarios adversos que se te pueden presentar para lograrlas y (3) diversas salidas que utilizarías para superarlos.

Los relatos no tienen que ser extensos, pero deben tener los detalles suficientes para identificar los aspectos solicitados.

Relato 1:

Relato 2:



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

PROYECTO DE VIDA



ANSAR



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. ¿Quieres probarlas? -



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			

- 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!**

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



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. _____