# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
# TALLER N°. 10
# BIENESTAR ESTUDIANTIL
# PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
# Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA

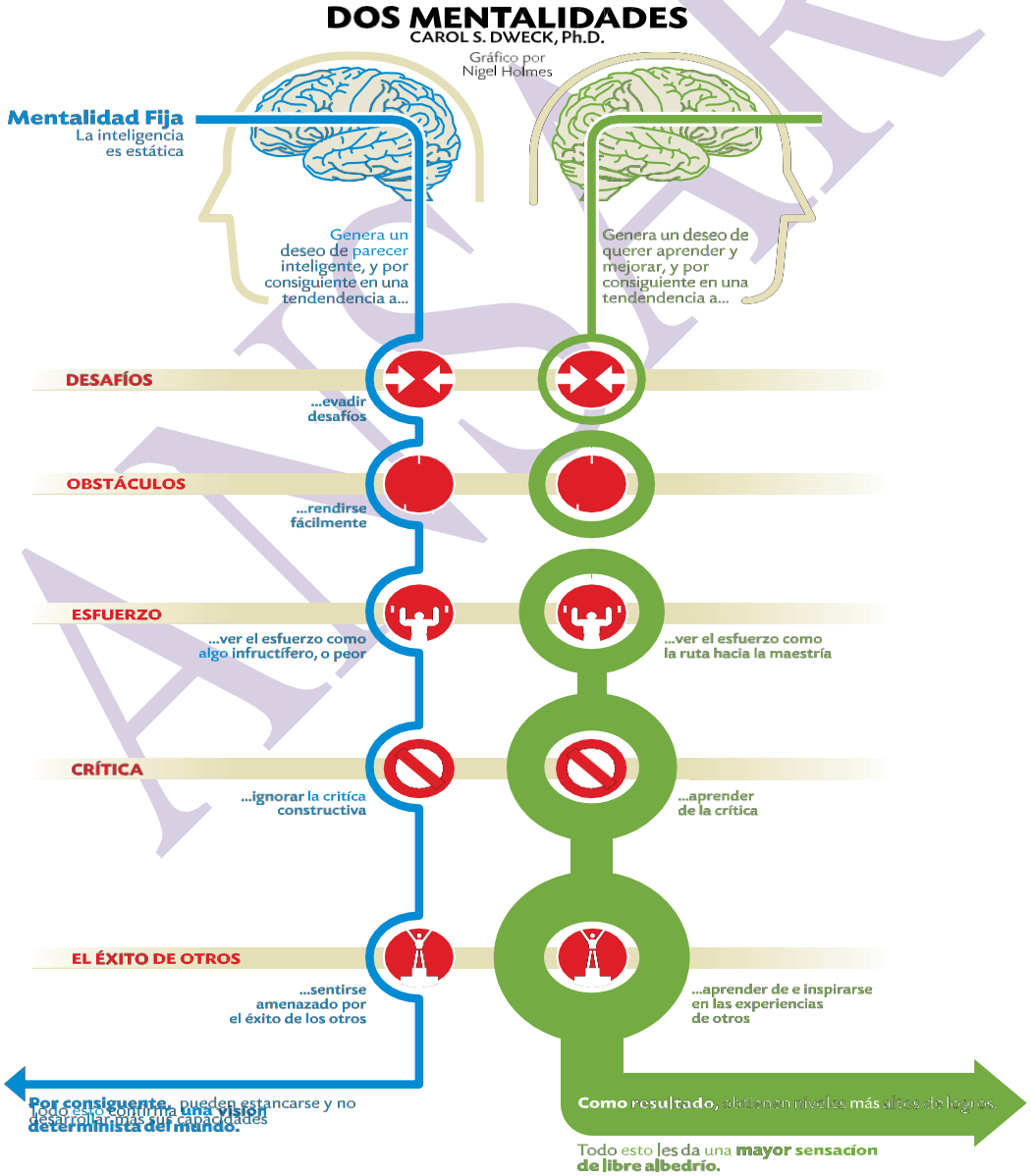
*Quédate en casa*

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.
Habilidad General: DETERMINACIÓN
Habilidad Específica: MOTIVACIÓN DE LOGRO

GRADOS: 9°.

## MENTALIDAD FIJA Vs. MENTALIDAD DE LOGRO

(Usar la mentalidad de crecimiento, para alimentar mi motivación.)



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
# TALLER N°. 10
# BIENESTAR ESTUDIANTIL
# PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
# Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA

## *LE RESPONDO A MI MENTALIDAD FIJA*

Escribe el logro que quieres alcanzar o el reto o desafío que debes enfrentar, aquel en el que pensaste y aun lo tienes en mente.

Tu mentalidad fija dice:

Debes abandonar ese **objetivo** o evitar .ese desafío.

¿Qué le responderías tú a la mentalidad de crecimiento?

Tu mentalidad fija dice:

Se te presentarán muchos **obstáculos.**

¿Qué le responderías tú a la mentalidad de crecimiento?

Tu mentalidad fija dice:

Mejor quédate como estas, para que **esforzarte.**

¿Qué le responderías tú a la mentalidad de crecimiento?

Tu mentalidad fija dice:

Te criticarán y te sentirás mal. Mejor no lo intentes.

¿Qué le responderías tú a la mentalidad de crecimiento?

Tu mentalidad fija dice:

Envidia a los que **alcanzan esos objetivos o le hacen frente exitosamente** a esos retos.

¿Qué le responderías tú a la mentalidad de crecimiento?

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
## TALLER N°. 10
## BIENESTAR ESTUDIANTIL
## PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
## Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA

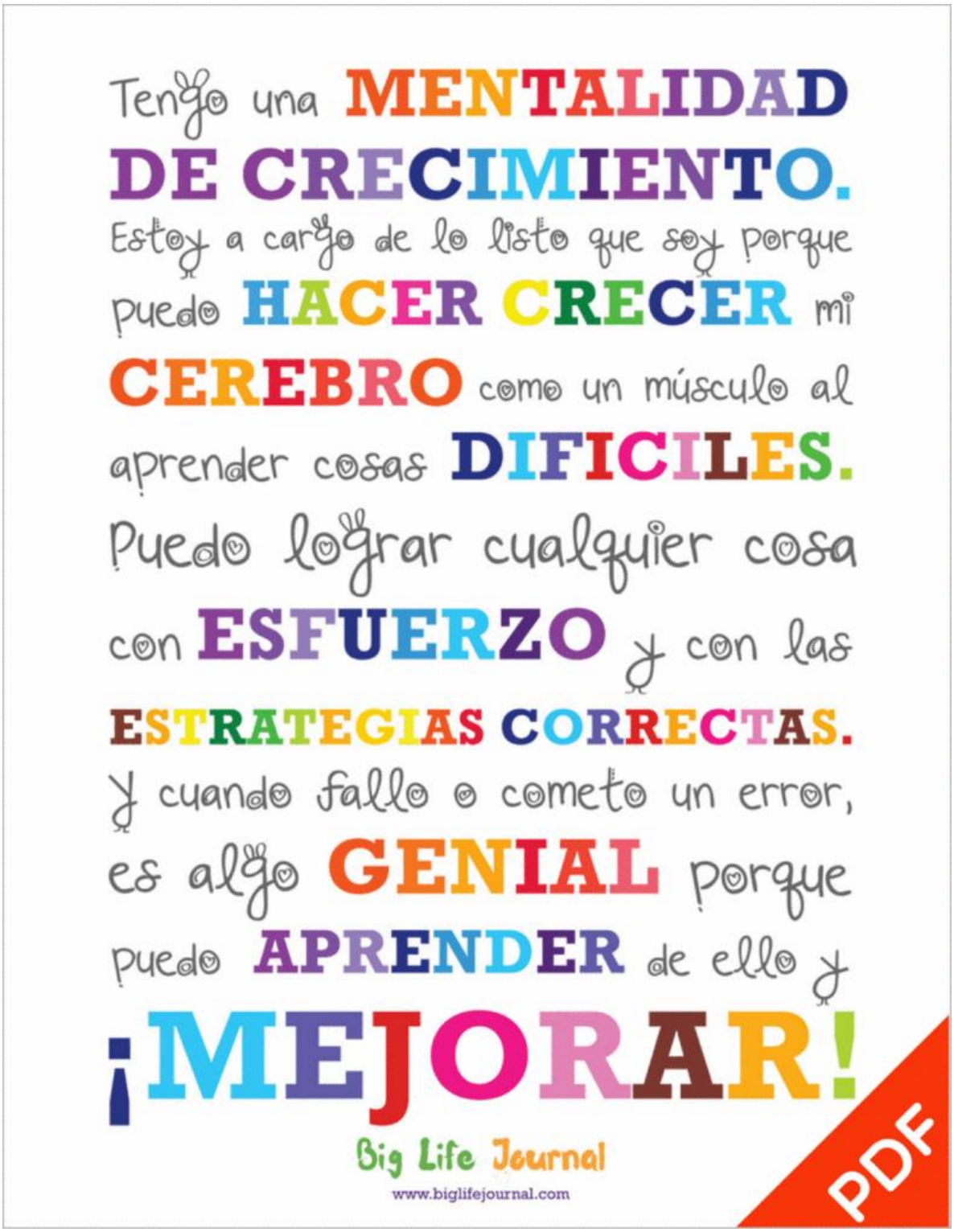
- ✓ Renunciaras a **tu objetivo**?

Evitarás el desafío o utilizarás tu MENTALIDAD DE CRECIMIENTO para alcanzarlo?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**
**TALLER N°. 10**
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**
**Agosto de 2020**

PROYECTO DE VIDA



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
# TALLER N°. 10
# BIENESTAR ESTUDIANTIL
# PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
# Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA

*Quédate en casa*

| **HÁBITO: 3** | **PONER PRIMERO LO PRIMERO** |
|---|---|
| **PREGUNTA** | ¿Por dónde voy a empezar? |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE** | Aprender cómo hacer prioridades y administrar el tiempo |
| **TIPO DE ACTIVIDAD** | Individual / Grupal |
| **FUENTE** | Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey.1998 |
| **TIEMPO DE LA ACTIVIDAD** | 1 hora y 30 minutos |
| **CONCEPTOS, DEFINICIONES** | ***Querer***: fortaleza para decir sí a nuestras cosas más importantes.<br>***No querer****:* fortaleza de decir no a cosas menos importantes, y a la presión de los compañeros.<br>***Importante:*** Las cosas más importantes, las cosas que deben ir primero, actividades que contribuyen a tu misión y tus metas.<br>***Urgente****:* Cosas apremiantes, cosas que no pueden esperar, actividades que exigen atención inmediata. |

Lider en MI

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
# TALLER N°. 10
# BIENESTAR ESTUDIANTIL
# PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
# Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA

## INTRODUCCIÓN

Realiza la lectura y análisis previo de la guía.

Recuerda que : Los tres primeros hábitos están formados uno sobre el otro

***El Hábito 1 dice:***

"Eres el conductor y no el pasajero."

***El Hábito 2 dice:***

"Decide dónde quieres ir, y haz un mapa que te lleve hasta allá".

***El Hábito 3 dice:***

"¡Llega! No permitas que los obstáculos desvíen tu curso."

En el Hábito 2 decidiste cuáles son tus cosas más importantes.
El Hábito 3, entonces, has que sean lo *primero* en tu vida.

Claro que podemos tener una hermosa lista de metas y buenas intenciones, pero llevarlas a cabo, hacerlas ocupar el primer lugar, es lo más difícil.

- Este es el hábito del ***QUERER y NO QUERER***

.

## ACTIVIDAD

1. Realiza una lista de las cosas que haces cada día y durante la semana. Y el tiempo que emplea en cada una.

Ejemplo:

- ✓ Lavo los platos = 1hora diaria
- ✓ Ve0 televisión= 2 horas
- ✓ Hago deporte =4 horas a la semana
- ✓ Duermo= 8 horas diarias…

Lider en MI

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
# TALLER N°. 10
# BIENESTAR ESTUDIANTIL
# PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
# Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA

## EMPACAR MÁS COSAS EN TU VIDA

¿Alguna vez llenaste una maleta, y notaste cuántas cosas más podías meter si doblabas bien tus ropas y las organizabas, en vez de sólo ponerlas adentro? Es toda una sorpresa. Lo mismo ocurre con tu vida.

Mientras mejor te organizas, más cosas puedes meter: más tiempo para la familia y los amigos, para la escuela, para ti mismo, más tiempo para las cosas que te son más importantes.

Te mostraremos un sorprendente modelo llamado los Cuadrantes del Tiempo, que puede ayudarte a acomodar más cosas (especialmente las importantes). Está compuesto de dos ingredientes primarios: "***importante" y "urgente".***

Cuadrante 1 (C1): ***El moroso*** Comencemos con el Cl, cosas que son urgentes e importantes. Siempre habrá cosas del Cl que no podamos controlar y que deban ser hechas, como ayudar a un niño enfermo o cumplir con un plazo importante. Pero también causamos muchos dolores de cabeza tipo Cl porque somos morosos, cuando dejamos para después la tarea y luego tenemos que estudiar toda la noche para un examen.

Cuadrante 2: ***El que marca prioridades*** El C2 está hecho de las cosas importantes pero no urgentes, como descansar, formar amistades, hacer ejercicio, planificar anticipadamente y hacer *la* tarea ... ¡a tiempo! Es el cuadrante de la excelencia, el lugar en *el* que queremos estar. Las actividades del C2 son importantes. ¿Pero son urgentes? ¡No! Y por eso tenemos problemas para hacerlas.

Cuadrante 3**: *El sumiso*** El C3 representa cosas que son urgentes, aunque no importantes. Se caracteriza por tratar de complacer a los demás y responder a todos sus deseos.

Este cuadrante es engañoso porque las cosas y personas tienen la apariencia de ser importantes. En verdad, con frecuencia no lo son.

Cuadrante 4: ***El flojo*** El C4 es la categoría del desperdicio y el exceso. Estas actividades No son importantes ni urgentes. Conoce al flojo que se las vive en el C4. Todo le gusta en exceso: demasiada televisión, dormir demasiado, juegos de video, o demasiado tiempo en Internet.

Ubica tus actividades en cada cuadrante de acuerdo a la explicación. Lee la siguiente matriz para que te quede más claro como organizarte.

Líder en MI

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
## TALLER N°. 10
## BIENESTAR ESTUDIANTIL
## PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
## Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA

**Evaluación**

Realiza un análisis sobre el cuadrante en el que pasas más tiempo.
Reflexionar: ¿Las actividades a las que le dedicas más tiempo te ayudan a cumplir tus metas?

Para ayudarte a optimizar tu tiempo y que puedas orientarte a cumplir tus metas te invitamos a realizar una agenda diaria y hacer todo lo posible por cumplirla

1. Identifica tus metas importantes para el día. Ejemplo: Estudiar para el examen. Leer un libro, etc.
2. Organiza el tiempo que necesitas invertir en tus actividades.
3. Programa todo lo demás

***AGENDA***
***Prioriza: Primero las actividades que ayudan a cumplir tus metas***

| *Actividades a realizar diariamente* | *Tiempo a invertir* |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**
**TALLER N°. 10**
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**
**Agosto de 2020**

PROYECTO DE VIDA

# VAMOS A PLANEAR

Lider en MI