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: MANEJO DEL ESTRÉS

GRADOS: 6°.

¿QUÉ TANTO ESTRÉS TENGO?

(Trucos buenos, trucos malos)

Lee cada afirmación y marca con una "X" la respuesta que mejor te describa.

Obtén tu puntuación así:

Señal	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Mucho
1. Siento tensión en la nuca o en el cuello.				
2. Tengo dolor de cabeza.				
3. Tengo dolor de espalda.				
4. Tengo dificultad para relajarme.				
5. Duermo mal.				
6. Estoy desanimado o desanimada.				
7. Me siento cansado.				
8. Sudo, tengo las manos húmedas.				
9. Tengo palpitaciones (mi corazón late más rápido y fuerte).				
10. Siento ardor en el estómago.				
11. Siento la cara tensa (la mandíbula apretada, la frente arrugada, etc.).				
12. Estoy impaciente casi todo el tiempo.				
13. Estoy ansioso o ansiosa (tensión, sudor, pensamientos negativos, ahogo, mareo, temblor).				
14. Siento rabia por cualquier cosa.				
15. Me siento presionado o presionada.				

16. Estoy preocupado o preocupada.				
17. Siento que las cosas se me están saliendo de control.				
18. Tengo una actitud negativa, ya que todo me lo tomo a mal.				
19. Me muerdo los labios o las uñas.				
20. Me cuesta concentrarme.				
Subtotal				
Total				

Dale 2 puntos a cada afirmación en la que marcaste "Con frecuencia", suma todos estos puntajes y saca un subtotal. Luego, dale 3 puntos a cada afirmación en la que marcaste "Mucho", suma todos estos puntajes y saca otro subtotal. Suma los dos subtotales para obtener tu puntaje total.

¿Cómo interpretar tus resultados?

Si obtuviste un puntaje:

- **Entre 1 y 20:**

Nivel bajo de estrés: Estás dentro de los niveles normales de estrés. Es importante que, como forma de prevención, establezcas estrategias de manejo para las situaciones estresantes y así puedas mantener este bajo nivel.

- **Entre 20 y 40:**

Nivel medio de estrés: Debes buscar soluciones porque tu nivel de estrés está aumentando y puede llegar a niveles altos; pide ayuda a un adulto para encontrar soluciones. Acudir a medicina alternativa, psicoterapia o practicar algún deporte de forma constante son algunas de las cosas que te podrían ayudar a bajar los niveles de estrés.

- **Entre 40 y 60:**

Nivel alto de estrés: Este es un nivel alto de estrés que puede ser riesgoso. Podrías presentar problemas de salud. Es importante que busques el apoyo de un profesor o de tus padres para que te lleven a un profesional de la salud que te ayude a salir de esta situación (médico o psicólogo). La compañía de otras personas en esta situación hará que veas las cosas con mayor esperanza. Pregúntate: ¿Cuánto tiempo llevo así? Un nivel alto de estrés de más de 6 meses puede tener consecuencias en la salud física y mental.

ANSAR

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

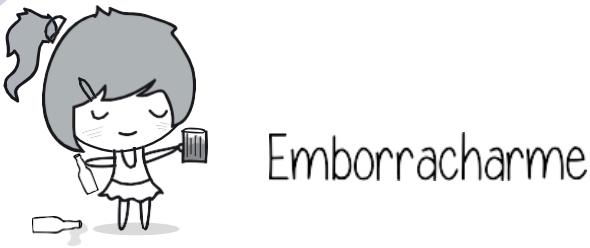
PROYECTO DE VIDA

Malos trucos anti estrés...

- ¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?
- Qué puede pasar si recurro a esto?

- ¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?
- Qué puede pasar si recurro a esto?

- ¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?
- Qué puede pasar si recurro a esto?



- ¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?
- Qué puede pasar si recurro a esto?

Algunas buenas estrategias anti estrés...

Cantar:
- Relaja y calma tus cuerdas vocales.
- Te obliga a respirar con el vientre, un gran

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

PROYECTO DE VIDA

Elige la actividad física que más disfrutes. Al hacer ejercicio:

- Se incrementa el torrente sanguíneo de tu cerebro: sientes una fuerza interior.
- Produces más serotonina: sientes calma física y psicológica.

Reir:

- Relaja los músculos
- Hace que baje la tensión arterial
- Estimula la producción de endorfina, la hormona que reduce los dolores físicos y psicológicos.
- Aporta sentimientos de bienestar.

- Cuando duermes lo suficiente, te despertarás sin ninguna ayuda.
- Procura leer un libro quince minutos antes de dormir.
- Evita consumir café, gaseosas con cafeína y tabaco.

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. ***No querer****:* fortaleza de decir no a cosas menos importantes, y a la presión de los compañeros. ***Importante:*** Las cosas más importantes, las cosas que deben ir primero, actividades que contribuyen a tu misión y tus metas. ***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