



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 12
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre 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: 9°, 10°, 11°.

CON NUESTROS DESAFÍOS

¿QUÉ ESTRESORES TENGO EN MI VIDA?

(Lidiar con los estresores grandes y pequeños que tengo en mi vida.)

La mayoría de estresores pueden ser categorizados como estresores pequeños y estresores grandes. Piensa en los estresores pequeños y los estresores grandes que has tenido en este año en diferentes áreas o aspectos de tu vida y escríbelas.

Con
amigos: _____

Con mi
familia: _____

Con mis **labores**
escolares: _____



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 12
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA



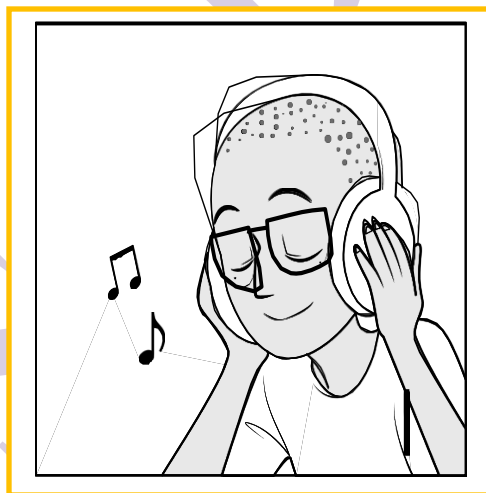
EJEMPLOS DE ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRES

Algunas estrategias para manejar los estresores pequeños pueden ser:

Respirar profundamente



Escuchar música



Tomar un descanso y alejarse de la situación



Pensar positivamente





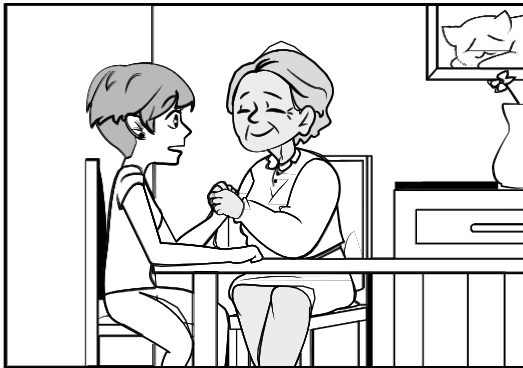
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 12
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA



Algunas estrategias para manejar estresores grandes pueden ser:

Hablar con un amigo, un miembro de tu familia, u otra persona importante en tu vida.



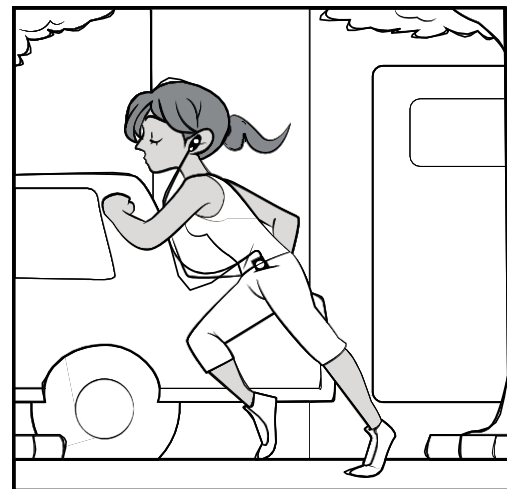
Practicar la meditación diariamente.



Mantener un diario con anotaciones de tus pensamientos y sentimientos estresantes



Hacer ejercicios regularmente o practicar algún deporte





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 12
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA



MIS ESTRATEGIAS PARA CADA TIPO DE ESTRESOR

Del ejercicio que realizaste en la primera hoja de trabajo “¿Qué estresores tengo en mi vida?”, escoge dos o más estresores pequeños y grandes.

Escribe qué estrategias te podrían funcionar para reducir el estrés frente a estos estresores; para ello, puedes elegir algunas estrategias que estén en la hoja de trabajo anterior o estrategias nuevas que se te ocurran. Escríbelas en el cuadro a continuación de acuerdo con el área en la que se presenta cada estresor, (con tus amigos, familia o labores escolares, y si es pequeño o grande.

ESTRÉS	ESTRATEGIAS	
Con amigos	Para estresores pequeños	Para estresores grandes
Con familia	Para estresores pequeños	Para estresores grandes
Con mis labores escolares	Para estresores pequeños	Para estresores grandes



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 12
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



Quédate en casa

HÁBITO: 4	PENSAR EN GANAR – GANAR
PREGUNTA	¡Todos tenemos las mismas oportunidades!
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	Identificar las habilidades que cada estudiante tiene dentro del aula y reconocer las de mis compañeros y compañeras.
TIPO DE ACTIVIDAD	Individual
FUENTE	Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey.1998
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD	1 hora y 30 minutos
CONCEPTOS, DEFINICIONES	Victoria compartida Trabajo en equipo Diversidad Relaciones sanas Complemento Habilidades



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 12
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



INTRODUCCIÓN

¿QUE DEBEMOS SABER?



negociación.

Pensar Ganar-Ganar es el cuarto hábito, que nos habla más sobre la relación que tenemos con las personas que nos rodean, pretende que dentro de cualquier relación pensemos en lo que obtendrá la otra persona tanto como nosotros al realizar una acción, especialmente si se trata de algún favor o



Ganar- Ganar significa que todos ganan porque los acuerdos o soluciones son mutuamente beneficiosos y satisfactorios. Todas las partes se sienten bien con la decisión y se sienten comprometidos con el plan de acción.

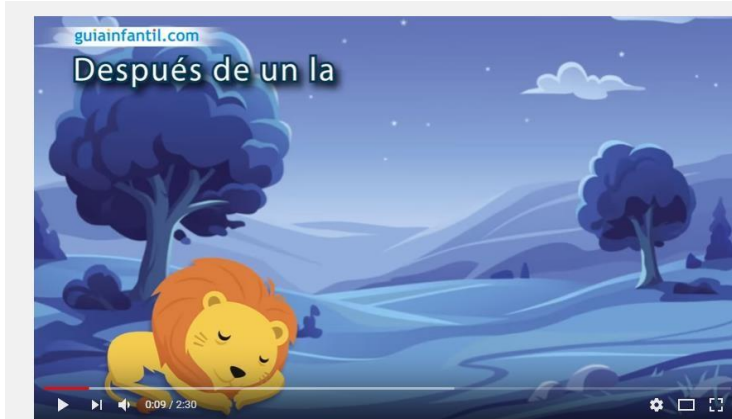
Por definición, la **negociación "ganar-ganar"** es aquella en que no se dejó de lado ningún valor, se analizaron todas las opciones creativas, se colocaron todos los recursos disponibles en beneficio mutuo y nadie hizo concesiones innecesarias para llegar al resultado deseado por ambos.

Una persona con la actitud Ganar-Ganar posee tres rasgos de carácter: **integridad, madurez y Mentalidad de Abundancia**. La gente madura expresa sus ideas y sentimientos con determinación y con consideración por las ideas y sentimientos de los demás. La gente con Mentalidad de Abundancia cree firmemente que hay mucho para todos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N.º 12
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



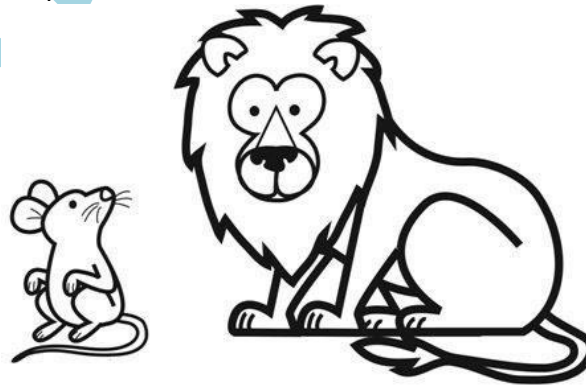
Fábula del león y el ratón para niños. Fábulas infantiles con valores

Copia y mira en el siguiente enlace la historia: https://www.youtube.com/watch?v=kws9_Wm8DMU

A través de esta historia podemos conversar en familia sobre la importancia de reconocer los valores y capacidades de cada uno, y la forma como esa relación es GANAR-GANAR, pues ambos se ayudaron.

ACTIVIDAD

1. Realiza un listado de las habilidades que tenía el ratón y las del león de la historia, transcribe esa lista corta de habilidades en tu cuaderno debajo de la siguiente imagen para colorear.



2. Recuerda que así como el león y el ratón tenían cada uno habilidades



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 12
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



diferentes, en la familia también cada uno tiene habilidades particulares, se nombraran algunas como ejemplo: el más ordenado, la persona que llega más temprano, el más amable, el más silencioso...otras.

- ✓ _____
-
- ✓ _____
-
- ✓ _____
-
- ✓ _____
-
- ✓ _____
-
-

3. Responde a lo siguiente:

Mi nombre

es: _____

Así soy:

Soy el niño(a) más:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N° 12
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Agosto de 2020

PROYECTO DE VIDA



Lider en MI