INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 16
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.
GRADO 10°.
HABILIDAD GENERAL: AUTOCONCIENCIA
HABILIDAD ESPECÍFICA: CONCIENCIA EMOCIONAL

PIENSO, SIENTO Y ACTÚO

Prestar atención a cómo mi mente y mi cuerpo reaccionan ante la emoción.)

Mis emociones y reacciones físicas

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas.

- Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

EMOCIONES	REACCIONES
Rabia	Vellos erizados (piel de gallina)
	Respiración entrecortada
	Enrojecimiento de la cara
	Temblor
Miedo	Sudor en las manos u otras partes del cuerpo
	Pulso rápido
	Latidos del corazón rápidos
	Escalofríos
	Dolor de cabeza
Vergüenza	Dolor de estómago
	Falta de energía e inactividad
	Nudos en el estomago o en la garganta
	Cosquilleo en el estómago
Entusiasmo	Sensación de falta de aire
	Calor en el rostro o en la cabeza
	Ganas de huir
	Llanto
	Sonrisas
Tristeza	Tensión, agitación
	Irritabilidad

ANSAR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 16
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Pensamientos y Emociones – Tu Súper Poder Para el Cambio

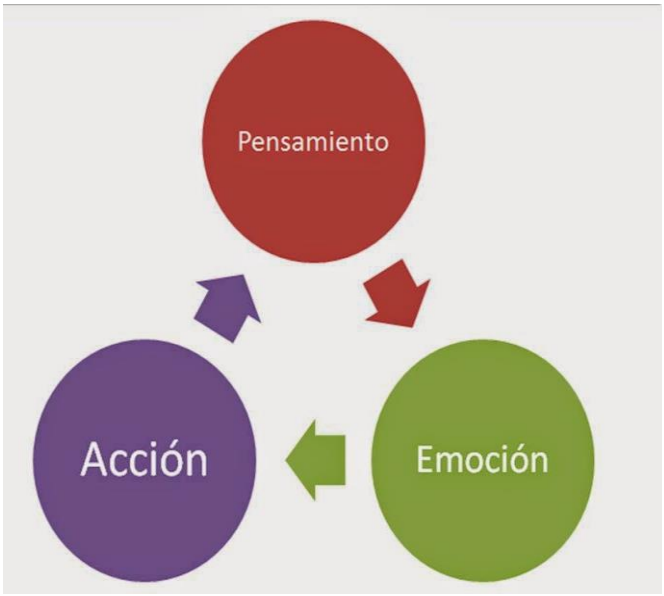
Conocer tus pensamientos, emociones y conductas, es saber en qué lugar te encuentras, es una herramienta de poder.

Esta trilogía es el propulsor para llegar al destino propuesto o, tu mayor enemigo para conseguirlo.

Y cualquier tipo de transformación que plantees en tu vida, requieres de esa conciencia de tu estado mental y emocional. Te posiciona en actitud y línea de partida.

Si eres una persona que repetidamente piensas **«yo puedo hacer lo que me proponga»** este pensamiento repetido va a generar una emoción en ti de empoderamiento. Esta emoción va a hacer que actúes de forma segura ante los retos a los que te enfrentes y este comportamiento hará que tengas un resultado positivo de la experiencia vivida. Este resultado vuelve a alimentar tu pensamiento sobre tu creencia en ti mismo. Y este pensamiento que genera la emoción, que origina el comportamiento que da origen al resultado repetido una y otra vez crea tu ACTITUD.

CICLO DEL PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y ACCIÓN.



- En la primera columna de la tabla se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna tendrás que describir la emoción o las emociones que cada uno de estos pensamientos te provoca.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 16
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

En la tercera columna, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte:

Pensamientos	Emociones	
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
"Me parece que todos me ignoran, como sino me vieran..."	Tristeza	Retraerme, aislarme, encapsularme.
"Seguro que me equivocaré, cometeré un error…"		
"Digo lo que pienso y siento(sin herir al resto), porque me siento bienal ser auténtico"		
"Todos me van a criticar, se burlarán de mí ,me veré ridículo"		
"Somos un equipo, si nos equivocamos nos daremos apoyo. Juntos lo lograremos"		
"Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno"		
"Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda"		

ANSAR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 16
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Quédate en casa

HÁBITO: 4	**PENSAR EN GANAR – GANAR**
PREGUNTA	¡Todos tenemos las mismas oportunidades!
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	Incluir el pensamiento y la actitud ganar - ganar a nuestras vidas
TIPO DE ACTIVIDAD	Individual
FUENTE	Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey.1998
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD	1 hora
CONCEPTOS, DEFINICIONES	**Ganar – Perder:** Actitud de defensa personal y ataque ante las alternativas y opciones de los demás. Cada uno tiende a resolver y defender sus intereses, sin escuchar los intereses de los demás. **Ganar – Ganar:** actitud de cooperación y búsqueda común de alternativas de solución. Búsqueda de beneficios mutuos. Escucha los intereses de todos.

Liderar en Mí

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 16
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

INTRODUCCIÓN

Estos 7 hábitos se dividen en dos partes los 3 primeros hacen parte de la victoria privada:

La Victoria Privada te ayudará a hacerte independiente para que puedas decir: "Soy responsable de mí mismo, y puedo cambiar mi propio destino". Esto es un enorme logro.

Los últimos 4 hacen parte de la victoria publica:

La Victoria Pública te ayudará a ser interdependiente, es decir, ayudarte a aprender a trabajar en cooperación con los demás, para que puedas decir: "Juego en equipo, Y tengo poder e influencia en los demás".

Este es un logro aún mayor.

En pocas palabras, tu habilidad para llevarte con los demás determinará en gran medida el éxito que tengas en tu carrera y tu nivel de felicidad personal.

Hoy trabajaremos el Cuarto hábito y el ***primero de la victoria pública***.

Lider en MI

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 16
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

ACTIVIDAD:

- **Conversa en familia o con algunos compañeros de curso con quienes te comuniques.**

PETICIÓN EXTRAÑA

En la corte de un rey de Sicilia vivían dos soldados el uno era envidioso el otro avaro.

Queriendo divertirse el príncipe, los llamó a su presencia y, después de haber elogiado sus servicios, les manifestó su intención de dar a cada uno el premio que quisieran, luego les dijo: que el primer solicitante recibiría el objeto de su deseo, y el segundo, el doble de lo que pidió el primero.

Silenciosos y meditabundos quedaron largo rato los dos soldados, no queriendo ninguno de ellos adelantar su solicitud. El avaro decía para sí: "Si empiezo yo, me tocará la mitad menos que a mi compañero"; asimismo, el envidioso, discurría en sus adentros: "Jamás consentiré que a ese grandísimo avaro le toque más que a mí".

El príncipe gozaba al contemplar tal indecisión, y después de mucha espera resolvió terminar aquella escena. Dirigiéndose al envidioso le ordenó que se adelantara y manifestara su deseo. Vaciló éste un momento, diciendo entre sí: "¿Qué favor pediré, o de qué estratagema me valdré para que este avaro no se lleve más que yo? Si pido un caballo, dos habrá para él; si una casa, dos conseguirá; si una renta, doble le tocará... "¿Qué cosa puedo pedir?... ¡Canastos!, ya lo sé; ahora caigo en la cuenta: pediré un castigo para que él reciba dos."

Y dirigiéndose en el acto al príncipe, le dijo con tono decidido: "Suplico a Su Majestad que me arranque un ojo."

¿Para qué vivimos. Si no es para hacernos la vida más fácil el uno al otro?

GEORGE ELIOT, ESCRITOR

Líder en MI

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 16
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Para llegar a pensar **Ganar – Ganar** es necesario superar los siguientes pensamientos y actitudes:

Ganar -Perder

Es un pensamiento y una actitud competitiva y egoísta. En la primero estamos nosotros, y no importan los demás

- La actitud Ganar-Perder tiene muchos rostros.

Los siguientes son algunos de ellos:

- Utilizar a otras personas, física o emocionalmente, para tus propios propósitos egoístas.
- Tratar de avanzar a expensas de los demás
- Difundir rumores sobre otra persona (como si disminuir a alguien te hiciera más fuerte).
- Insistir y siempre salirte con la tuya, sin que te importen los sentimientos de los demás.
- Sentir celos o envidia cuando le sucede algo bueno a otro

Perder – Ganar

Yo pierdo, Tú ganas.

Es una actitud que se adopta para no generar conflicto, pero si es constante y si sedes en las cosas que consideras importante estas en una relación de abuso.

Por ejemplo si tus compañeros te presionan para que capes clase y no quieres pero finalmente haces lo que ellos desean por no estar mal con ellos.

Perder – Perder

Si yo pierdo tú también pierdes, es una relación destructiva.

Ganar -Ganar EL OBJETIVO

Pensar Ganar-Ganar es una actitud hacia la vida, un marco de referencia mental que dice: "Yo puedo ganar, y tú también. No es o tú o yo, sino ambos". Pensar Ganar-Ganar es el fundamento para llevarse bien con los demás. Comienza con la creencia

Lider en MI

de que todos somos iguales, de que nadie es inferior o superior a los demás, y que en realidad nadie necesita serlo.

Es creer que todos pueden ganar. Es al mismo tiempo agradable y difícil. No te pisotearé, pero no me pisotearás. Te preocupas por los demás y quieres que tengan éxito. Pero también te preocupas por ti, y quieres tener Éxito. Ganar-Ganar es tener una mentalidad de abundancia. Es creer que hay suficiente éxito para dar y repartir.

Para sostener relaciones Ganar - Ganar, es importante hacer depósitos en todas nuestras relaciones y no hacer retiros.

DEPÓSITOS

- Cumplir sus promesas
- Ser amable y cortés
- Ser leal / Ser leal a la ausente
- Escuchar
- Disculparse /perdonar
- Establecer expectativas claras
- Dar retroalimentación

RETIROS

- ✓ Incumplir promesas
- ✓ Ser desconsiderado y descortés
- ✓ Ser desleal y hablar mal de las personas
- ✓ No escuchar
- ✓ Ser arrogante
- ✓ Crear falsas expectativas
- ✓ Suponer que entiende
- ✓ No dar retroalimentación

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 16
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Describe una situación que hayas experimentado en cada cuadro:

Ganar – perder	Perder –ganar
Ganar-ganar	Perder-perder

Anota tu compromiso para cumplir el hábito 4:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Recuerda…" La meta es Ganar-Ganar en equipo"

Lider en MI