



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N° 17**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Octubre 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)<br>Respiración entrecortada<br>Enrojecimiento de la cara<br>Temblor  |
| Miedo      | Sudor en las manos u otras partes del cuerpo<br>Pulso rápido<br>Latidos del corazón rápidos<br>Escalofríos                                   |
| Vergüenza  | Dolor de cabeza<br>Dolor de estómago<br>Falta de energía e inactividad<br>Nudos en el estomago o en la garganta<br>Cosquilleo en el estómago |
| Entusiasmo | Sensación de falta de aire<br>Calor en el rostro o en la cabeza<br>Ganas de huir<br>Llanto   |
| Tristeza   | Sonrisas<br>Tensión, agitación<br>Irritabilidad  |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°. 17  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Octubre 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°. 17**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Octubre 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 verá 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" |   |  |



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N° 17**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Octubre de 2020**

PROYECTO DE VIDA



*Quédate en casa*

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>HÁBITO: 4</b>               | <b>PENSAR EN GANAR – GANAR</b>   |
| <b>PREGUNTA</b>                | ¡Todos tenemos las mismas oportunidades!   |
| <b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b> | Identificar acciones o comportamientos que favorezcan el paradigma ganar/ganar y su influencia en la convivencia escolar   |
| <b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>       | Individual   |
| <b>FUENTE</b>                  | Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey.1998   |
| <b>TIEMPO DE LA ACTIVIDAD</b>  | 1 hora   |
| <b>CONCEPTOS, DEFINICIONES</b> | Pensar ganar/ganar es el fundamento para llevarse bien con los demás en forma efectiva y duradera. El cuarto hábito es el del beneficio mutuo. Porque pensar en ganar/ganar es creer que no solo yo puedo ganar, sino que todos podemos. |

### INTRODUCCIÓN

El hábito 4 trata fundamentalmente de los PRINCIPIOS DEL LIDERAZGO INTERPERSONAL.

GANAR/GANAR es uno de los 6 paradigmas de la interacción humana. ¿Qué significa esto? Que en toda relación interpersonal, sea en el ámbito que sea, nos movemos en alguno de estos 6 estilos de “negociación”:

- Ganar/Ganar(G/G)
- Ganar/Perder(G/P)
- Perder/Ganar(P/G)
- Perder/Perder(P/P)
- Ganar(G)
- No hay trato(NHT)

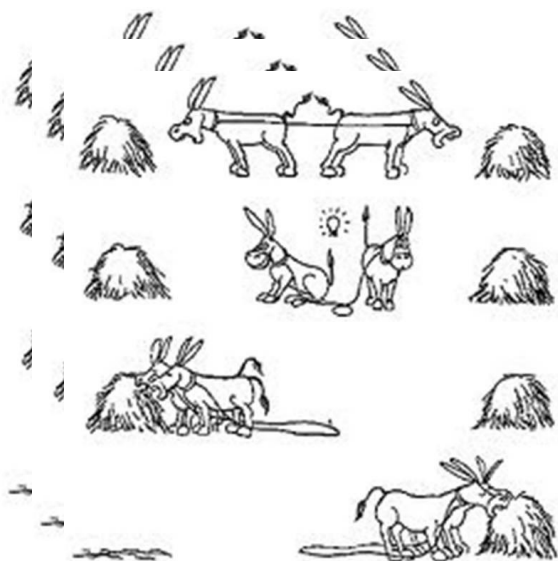


INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N° 17  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA



1. Los estudiantes y en familia analizan la imagen.



Observa la imagen y explica cuál es la relación de perder - perder de los asnos y cuál es la relación de ganar - ganar.

2. Cada estudiante tendrá 2 cheques para hacerle depósitos a sus familiares por diferentes razones, las que cada uno considere. Los depósitos pueden ser: abrazos, besos, felicitaciones, sonrisas, entre otros.

BANCO EMOCIONAL

Proyecto de vida "ANSAR"

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_

Páguese a \_\_\_\_\_

Depósito de \_\_\_\_\_

Motivo \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_





INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N° 17  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA



BANCO EMOCIONAL

Proyecto de vida "ANSAR"

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_

Páguese a \_\_\_\_\_

Depósito de \_\_\_\_\_

Motivo \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_



**EVALUACIÓN**

Para reflexión personal:

1. ¿Cómo son las relaciones que estás creando en tu vida?
2. ¿Cuál es tu ganancia y cuál es la ganancia de los otros?
3. ¿ En familia cómo practican el Habito 4?

