INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 18
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Quédate en casa

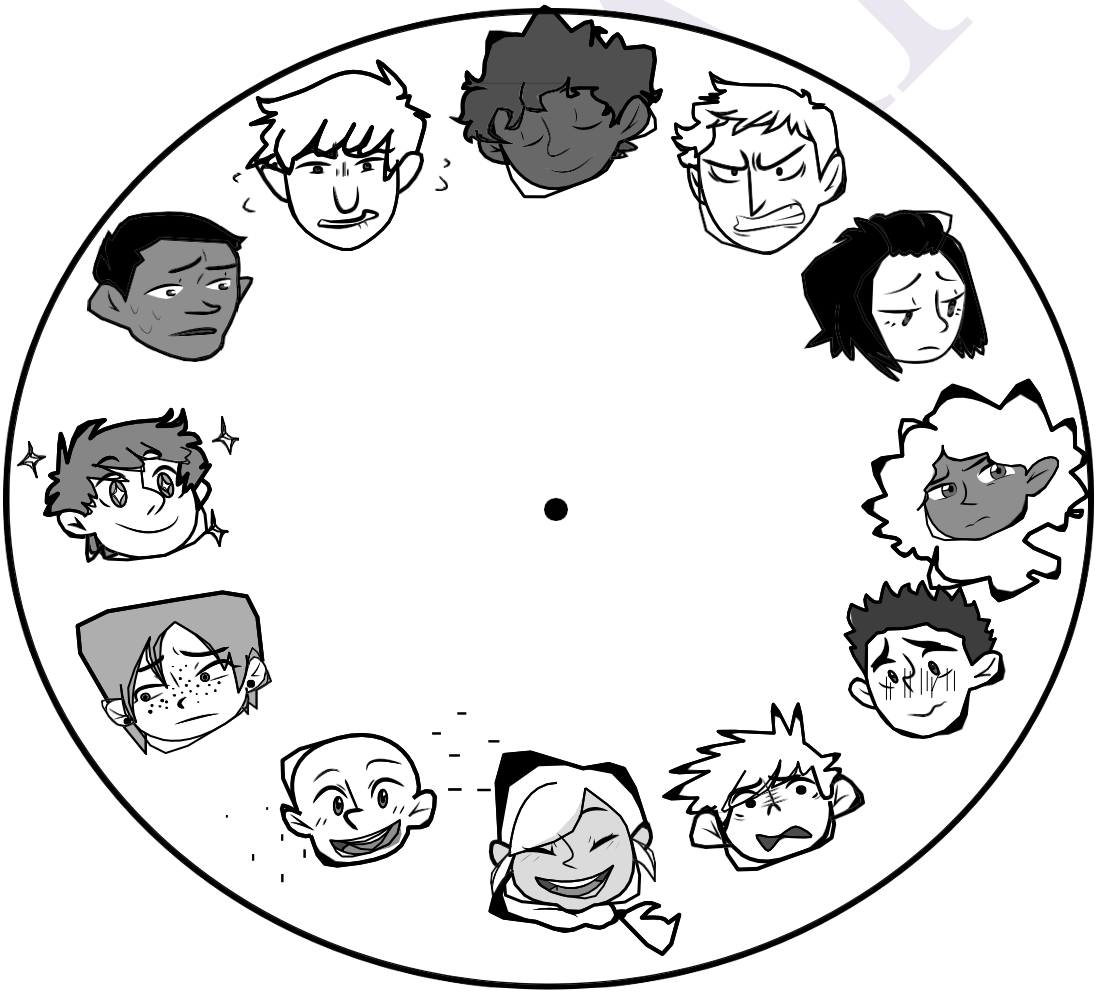
ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.
Habilidad General: AUTOCONCIENCIA
Habilidad Específica: CONCIENCIA EMOCIONAL

GRADOS: 9°.

MIS EMOCIONES Y LAS DE LOS OTROS

(Identifico y controlo mis emociones.)

Actividad 1:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 18
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA

¿Qué emociones sienten los personajes? Anota al lado de cada personaje la o las emociones que reflejan sus gestos: (Imagen anterior)

Tranquilidad
Alegría
Frustración
Culpa
Miedo
Rabia
Tristeza
Rencor
Vergüenza
Entusiasmo
Orgullo

Las **emociones** son uno de los tipos de procesos mentales que reflejan la **actitud** de una persona hacia sí misma y hacia el mundo que la rodea. Estas se encuentran estrechamente conectadas por dos ciencias: la psicología y la biología.
Las **emociones** son las vivencias de una persona que se dan en un determinado momento. La fuerza de la experiencia depende de cuán significativa sea la situación dada para la persona.
Pero además de la experiencia, esta lleva consigo el componente mental del mismo modo que un elemento biológico, ciertos cambios fisiológicos, ocurren en el cuerpo paralelamente a la vivencia.

Las emociones, como nuestros pensamientos o nuestros estados fisiológicos son parte in dispensable del ser humano. No pueden ser reprimidas ni ignoradas, pues es cuando más se desbordan. Deben ser entendidas y gestionadas como una brújula que nos orienta hacia lo que necesitamos y que nos ayudan a relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.
Las emociones tienen una serie de funciones, podemos aprender cuáles y aplicarlas en nuestra vida diaria.

ACTIVIDAD 2:

¿CÓMO NOS AYUDAN LAS EMOCIONES?

¿Qué sientes, ahora mismo, mientras lees esto?
¿Sientes curiosidad?
¿Esperas aprender algo acerca de ti?
¿Estás aburrido porque esto es algo que tienes que hacer para la escuela y no tienes muchas ganas de hacerlo?
¿O estás feliz porque es un proyecto de la escuela que te gusta? Tal vez estás distraído por algo más, como la anticipación por tus planes de fin de semana, o triste por lo que estás pasando por la pandemia y el aislamiento?

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 18
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA

CREAR CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional nos ayuda a conocernos y aceptarnos a nosotros mismos. Así que ¿cómo puedes ser más consciente de tus emociones? Comienza con estos tres sencillos pasos:

- ✓ **Trata de revisar lo que sientes en diferentes situaciones durante el día, hazlo una práctica diaria.** Puedes notar que te sientes emocionado después de hacer planes para ir a algún lugar con un amigo. O que te sientes nervioso antes de un examen. Puedes sentirte relajado cuando escuchas música, inspirado por una exposición de arte, o contento cuando un amigo te dice un cumplido. Simplemente observa cualquier emoción que sientas, y dale un nombre a esa emoción en tu mente. Hacer esto solo toma unos segundos, pero es muy buena práctica. Date cuenta de que cada emoción pasa y deja espacio para la siguiente experiencia.

- ✓ **Califica qué tan fuerte es el sentimiento.** Después que observas y le das un nombre a una emoción, llévalo un poco más lejos: Califica cuán fuerte sientes la emoción en una escala del 1 a 10, siendo 1 el sentimiento más leve y el 10 el más intenso.

- ✓ **Comparte tus sentimientos con las personas más cercanas a ti.** Es la mejor manera de practicar y poner las emociones en palabras, una habilidad que nos ayuda a sentirnos más cerca de amigos, novios o novias, padres, entrenadores, cualquier persona que nos rodee. Haz que el compartir sentimientos con un amigo o miembro de la familia sea una práctica diaria. Podrías compartir algo muy personal o algo que es simplemente una emoción cotidiana.

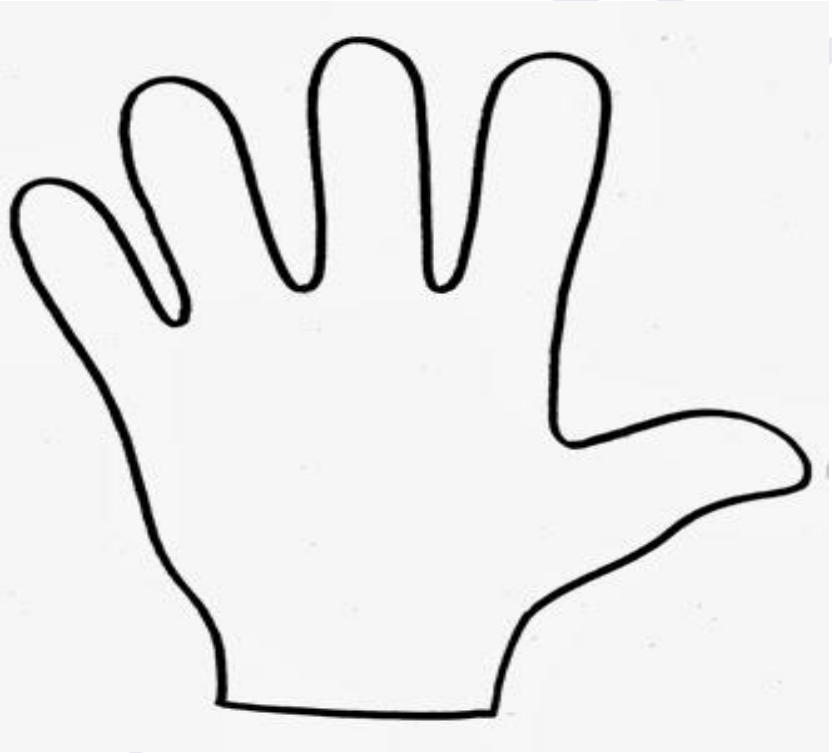
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 18
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Actividad 3:

DETECTIVE DE TUS EMOCIONES

Dibuja el contorno de tu mano.
Piensa en cualidades que tengas y escribe 5, cada una en los dedos de la mano que dibujaste.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 18
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Quédate en casa

HÁBITO: 4	**PENSAR EN GANAR – GANAR**
PREGUNTA	¡Todos tenemos las mismas oportunidades!
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	Identificar acciones o comportamientos que favorezcan el paradigma ganar/ganar y su influencia en la convivencia escolar
TIPO DE ACTIVIDAD	Individual
FUENTE	Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey.1998
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD	1 hora
CONCEPTOS, DEFINICIONES	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°. 18
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA

1. **YO GANO / TÚ GANAS(G/G):**

En este paradigma se busca el beneficio mutuo para todas las partes. La interacción se basa en la COOPERACIÓN, en la SINERGIA y en la creencia de que el éxito de todos es mejor que el tuyo o el mío. Eselmétodomásviableparamantenerrelacionespositivasysanasconlaspersonasconquienes nos relacionamos.

2. **YO GANO / TÚ PIERDES(G/P):**

Es un enfoque de liderazgo autoritario donde el poder y la imposición son pilares.

Es el paradigma que traemos inculcado habitualmente desde nuestra infancia, tanto en la familia, colegio, grupo de iguales, deporte, etc. Está basado en términos comparativos y competitivos.

3. **YO PIERDO / TÚ GANAS(P/G):**

Es un estilo de relación que aparece habitualmente en personas con deseos de agradar o apaciguar. Se basa en la aceptación y también en la cesión o renuncia. Respecto al liderazgo de este paradigma, hablaríamos de un estilo permisivo e indulgente.

Utilizar demasiado este estilo de relación conlleva el riesgo de acumulación de ira, resentimientos y, como consecuencia, enfermedades psicosomáticas.

4. **YO PIERDO / TÚ PIERDES(P/P):**

Consiste en desear que la otra parte pierda, aunque tú también lo hagas en el proceso. Es un paradigma basado en la venganza. Es la filosofía del conflicto, de la guerra. También se da en personas muy dependientes, sin dirección interior. Personas que se sienten desdichadas y piensan que todo el mundo se siente igual. Se consuelan y conforman con su status o situación porque creen que los demás también están igual de mal.

5. **YO GANO(G):**

Las personas que se mueven en este estilo de interacción realmente no les importa si la otra parte gana o pierde, sólo piensan en conseguir aquello que quieren.

6. **NO HAY TRATO(NHT):**

El sexto paradigma proporciona libertad emocional a todas las partes interrelacionadas puesto que si no se consigue un acuerdo beneficioso para todos (GANAR / GANAR), simplemente "NO HAY TRATO". Se cultivan mejores relaciones no haciendo acuerdos injustos para alguna de las partes y garantizar que de llegar a un acuerdo éste será positivo para las partes.

Estos paradigmas no son puros, es decir, probablemente podemos movernos alternativamente entre uno u otro en función de la relación de que se trate.

Y a veces, conscientemente, elijas uno que a corto plazo pueda no beneficiarte pero que a la larga sí.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 18
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA

ACTIVIDAD
1. Realizar una breve explicación de los paradigmas de negociación(Introducción) **2.** Realiza lectura de la fábula "La Rana y El Escorpión" **3.** Identificar en la fábula los diferentes paradigmas (G/G, G/P, P/G,P/P) **4.** Describir situaciones de la vida diaria en las que se aplique cada uno de los paradigmas (cuadro 1).
EVALUACION **1.** Participación en cada una de las actividades **2.** Cuadro con situaciones que evidencien cada uno de los paradigmas

FABULA LA RANA Y EL ESCORPIÓN

Una rana y un escorpión se encuentran a un lado de un río. El escorpión sobrevivía a duras penas y sabía que en el otro lado del río había abundante comida.

- *Rana, tú podrías ayudarme a pasar el río, podría subirme a tu espalda y así no me ahogaría*
- *Ni pensarlo, me picarías y me moriría*
- *Rana, no tengo ningún interés en hacerlo. Te necesito. Y, además, cuando cruce el río podría cazar para ti también y así viviríamos juntos y felices.*

Finalmente (tras arduas negociaciones de cuánto y cómo cazaría para ella el escorpión) la rana accedió a cruzarle el río. Cuando estaban ya tocando la otra orilla la rana sintió un ligero picotazo en su espalda

- *¿No me habrás picado verdad? Sabía que esto podría pasarme, no debí fiarme de ti.*
- *Lo siento, es mi naturaleza. A fin de cuentas, ya no te necesitaba y tengo mucha hambre; eres un manjar muy suculento.*

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 18
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Cuadro para explicar los paradigmas.

PARADIGMA	SITUACIONES
Ganar/Ganar (G/G)	
Ganar/Perder (G/P)	
Perder/Ganar (P/G)	
Perder/Perder (P/P)	
Ganar (G)	
No hay trato (NHT)	

Lider en MI

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 18
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Octubre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Cuadro para identificar paradigmas en la fábula.

PARADIGMA	SITUACIONES
Ganar/Ganar (G/G)	
Ganar/Perder (G/P)	
Perder/Ganar (P/G)	
Perder/Perder (P/P)	
Ganar (G)	
No hay trato (NHT)	

Lider en MI

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 18
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Octubre de 2020

BANCO EMOCIONAL

Escuela empresarial de educación

____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?