



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N.º 7**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Julio de 2020**



*Quédate en casa*

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.

Habilidad General: COMUNICACIÓN POSITIVA

Habilidad Específica: LA ASERTIVIDAD

GRADOS: 11°.

## PENSADOR ASERTIVO

(Defender mis ideas sobre el pensamiento de grupo para evitar una decisión errada.)

El psicólogo Irving Janis se dedicó a estudiar por qué las personas a veces toman las peores decisiones cuando están en grupos, a diferencia de cuando toman decisiones solas; él llamó a esto “pensamiento de grupo”. Este pensamiento ocurre cuando un grupo toma decisiones erróneas y todos sus miembros se acogen a ellas. Según los hallazgos de este psicólogo, esto ocurre porque las presiones del grupo llevan a un deterioro de la “eficiencia mental” individual y de los juicios sobre lo correcto o incorrecto de la acción. Un grupo es más propenso al pensamiento de grupo cuando sus miembros son muy parecidos, cuando el grupo está aislado de las opiniones externas, y cuando no hay reglas claras para la toma de decisiones.

Janis encontró algunos indicadores o síntomas de que en un grupo existe el “pensamiento grupal”: El grupo se cree “invulnerable” y tiene un optimismo excesivo que los anima a tomar riesgos extremos; creen que sus causas son justas; los integrantes del grupo están bajo presión para no expresar argumentos en contra de cualquiera de las opiniones o decisiones del grupo; entre otras.

Esto significa que los miembros del grupo se conforman al pensamiento grupal. La conformidad se refiere al deseo de ser como los demás, lo cual puede llevarnos a cambiar nuestras propias ideas o acciones para sentir que pertenecemos. Durante la adolescencia somos más propensos a conformarnos con el pensamiento de grupo porque es muy importante para nosotros ser aceptados por un grupo.





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N.º 7**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Julio de 2020**



El pensador asertivo es quien razona mejor, intenta que los amigos de su grupo eviten hacer cosas que pueden tener consecuencias negativas para ellos mismos o para otros, y quien comunica sus pensamientos y sentimientos de una manera clara y firme, sin agresión.

Todos podemos ser pensadores asertivos. Para cada una de las siguientes situaciones, escribe lo que el pensador asertivo podría decir:

**Situación 1:** La venganza

Valeria piensa que Andrea le quitó su novio. Ella se reúne con su grupo de amigas y amigos y comienza a planear su venganza. Valeria realmente quiere hacerle daño a Andrea.

¿Qué es lo que el pensador asertivo diría?

---

---

**Situación 2:** Cambio de notas

Raúl ha logrado acceder al registro de notas de uno de los profesores más exigentes, quien las escribe con lápiz. Él está con cinco de sus amigos y quieren alterar el registro, cambiando sus notas desaprobadas.

¿Qué es lo que el pensador asertivo diría?

---

---

**Situación 3:** Los hinchas

Gabriel, Andrea, Julian y otros amigos son seguidores de un equipo de futbol, saben que en su colegio hay hinchas del equipo rival y varios de ellos quieren retarlos a una pelea para demostrar quién quiere más a su equipo.

¿Qué es lo que el pensador asertivo diría?

---

---



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N.º 7  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020



TRES ESTILOS BÁSICOS DE COMUNICACIÓN:



Passive



Assertive



Aggressive

## ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Suele definirse como un **comportamiento comunicacional maduro** en el cual la persona no agrade ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.

Es una **forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar**, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

- ✓ **Pasividad o no-asertividad.** Es aquel estilo de comunicación distinto de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades dando un valor superior a las de los demás.
- ✓ **Agresividad.** Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.
- ✓ **Asertividad.** Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos de forma directa, abierta y honesta.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°.6  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020



*Quédate en casa*

<b>HÁBITO: 2</b>	<b>COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE</b>
<b>PREGUNTA</b>	¿Cuáles son los sueños o metas que me impulsan?
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	Construir el enunciado de misión personal que condense las metas y sueños de los estudiantes centrado en los valores o principios que le dan fundamento a su ser y a su hacer.
<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	Individual / grupal familiar
<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>	<p><b>Comenzar con un fin en mente</b> hace posible que nuestra vida tenga razón de ser, pues la creación de una visión de lo que queremos lograr permite que nuestras acciones estén dirigidas a lo que verdaderamente es significativo en nuestras vidas.</p> <p><b>Comenzar con un fin en mente</b> significa saber adónde se está yendo, de modo que se pueda comprender mejor dónde se está, y dar siempre los pasos adecuados en la dirección correcta. Se basa en el principio de que <b>todas las cosas se crean dos veces</b>. Siempre hay primero una creación mental y luego una física. Pensemos, por ejemplo, en la construcción de un hogar. Uno lo “crea” con todos sus detalles incluso antes de poner la primera piedra. Después se traza el plano y se elabora el proyecto de construcción. Todo esto antes de trabajar sobre el terreno.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
TALLER N°.6  
BIENESTAR ESTUDIANTIL  
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020  
Julio de 2020



INTRODUCCIÓN

COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE.

**Enunciados de misión:**

En la vida cumplimos diferentes roles, padres madres hermanos, hermanas, amiga amigo, pareja, estudiante, empleado etc. Cada uno de estos papeles son importantes y para cada uno deseamos obtener los mejores resultados y construir relaciones plenas. Sin embargo, comenzar con un fin significa, enfocar estos roles con los principios y valores que cada uno considera fundamentales para su vida. Significa ser responsables de la propia y primera creación (mental) para poder materializarla (segunda creación).

También significa empezar cada día teniendo esos valores firmemente presentes. Entonces cuando aparezcan problemas o desafíos se podrán tomar decisiones basándonos en esos valores, actuar con integridad, podemos ser verdaderamente proactivos porque nuestros valores ya están definidos.

El modo más efectivo de comenzar con un fin en mente consiste en elaborar un enunciado de la misión (o filosofía) personal. Se centra en lo que se quiere ser (carácter) y hacer (aportaciones y logros), y en los valores o principios que dan fundamento al ser y al hacer.

**ACTIVIDAD:**

1. Escribir la siguiente frase en el CUADERNO DE ETICA: "Lo que está delante de nosotros y lo que está detrás es poco importante comparado con lo que reside en nuestro interior ".Establece con la familia y algunos compañeros con quienes puedas conectarte un dialogo respecto al significado de la frase y la relación con el Hábito2.
2. Explica brevemente el hábito 2: **comenzar con un fin en la mente**.
3. Cada estudiante utiliza el cuadro con los enunciados de misión para que lo llene y describa las acciones y actitudes que permiten lograr o entorpecer sus propósitos.
4. Socializa con tu familia algunos enunciados de misión que construiste.
5. Los Invitamos para que escriban un enunciado de misión personal (general) que incluya los anteriores.

Socializar los enunciados de misión personal con la familia y compañeros.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.6**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Julio de 2020**



**EVALUACION:**

- Participación en las actividades de socialización.
- Realización de los enunciados de misión

**ENUNCIADOS DE MI MISIÓN**

<b>ROLES</b>	<b>Enunciado de Misión</b>	<b>Actitudes y comportamientos que me permiten alcanzarlo</b>	<b>Actitudes y comportamientos que me dificultan alcanzarlo</b>
Familia			
Amigos			
Académico (estudiante)			
Pareja			
Misión personal (general)			



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS**  
**TALLER N°.6**  
**BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020**  
**Julio de 2020**



**EMPIEZA CON UN FIN EN LA MENTE...**



**¿Qué te dice la imagen?**

---

---

---

---

---

➤ **Con un dibujo representa TU FIN EN LA MENTE... COMPARTELO ...**