



ANDRES  
MAURICIO

Proyecto Líder en Mí

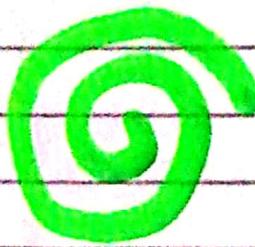
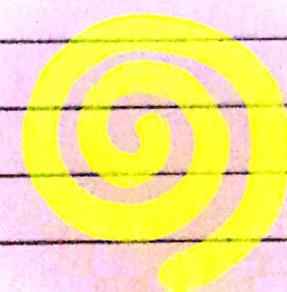


Proyecto de Vida

EXPRESO MIS  
EMOCIONES



PROCECTO  
VIDA



marfil

# YO SOY UN SER

## PROACTIVO

Analiza el anuncio anterior y responde a las siguientes preguntas:

¿Esperas que te manden hacer tus deberes siempre?  
No espero que me manden.

¿Tomas decisiones por sí solo?

Si tomo mis decisiones

¿Tienes actitud de líder?

Si

¿Para ti que es ser proactivo?

es una persona que hacen sus deberes responsablemente



ANDRES

## LA PROACTIVIDAD

Hace referencia a una actitud presente en algunas personas, que no permite que las situaciones difíciles

Lo superen: que toman la iniciativa sobre su propia vida y trabajan

en función en aquellos

que creen **pueden ayudarlos**

**a estar mejor**, pero la proactividad no se limita a una toma de decisiones o a iniciar un proyecto. Implica además

hacerse cargo de que algo hay que hacer para que los objetivos se concreten y buscar el cómo, el dónde y el por qué.

Tema:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
PROYECTO DE VIDA

Taller- habito 2 Comenzar con un fin en mente

¿Qué significa empezar con un fin en mente?

Significa en pensar cómo me gustaría que resultara algo antes de comenzar. Leer una receta antes de cocinar o un mapa antes de salir de viaje es empezar con el fin en mente. Es decir, tener un PLAN. Para eso debo tener claro mi misión personal.

Hábito 2

Comenzar con el fin en mente

# Enunciado de Misión Personal

Un **Enunciado de Misión Personal** te ayuda a decidir **quién quieres ser**.

Encierra en un círculo cuatro palabras o términos que probablemente las personas usen para describirte.

Util

Creativo

Alegre

Amable

Divertido

Muy trabajador

Honesto

Amigable

Paciente

Educado

Carifioso

Otro: \_\_\_\_\_

Sabe escuchar

Otro: \_\_\_\_\_

2 habito...

Comenzar con

Un Fin en mente

observa las palabras o términos que encerraste en un círculo y lo vas usar para elaborar tu enunciado de misión personal ten en cuenta los ejemplos anteriores.

mi misión personal es:

mi nombre es andres gonzalez soy un niño educado, capinosoy muy alegre mi misión es estudiar ya aprender busco ser un gran profesional para ayudar a mis padres. Me divierto estudiando por que así puedo ayudar a mi hermanito cuando crezca.

marfil

Escríbe 3 acciones que debes hacer como estudiante, para lograr esa misión.

1. ser un buen estudiante

2. prestar atención en clases

3. y ser muy disciplinado

¿Cómo te sentiste desarrollando la actividad?  
muy bien

¿Sabes que significa empezar con un fin en mente?  
si tener un plan en mente de lo que quiero ser

¿Por qué es tan importante tener una misión personal?  
es importante porque así puedo tomar decisiones para más adelante cuando crezca y termine mi colegio

marfil

# "Poner Primero Lo primero!"

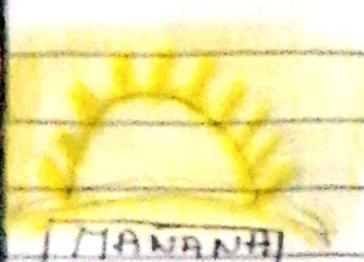
La Planificación semanal nos ayuda a priorizar nuestras cosas más importantes.

- Administra tu tiempo.
- Poner primero lo más importante.
- Mantras mejor te alcanzas más cosas puedes aprovechar

✓ Estudiantes de grado 3<sup>o</sup>, observando las imágenes anteriores que nos muestran el tercer habito, explica con tus propias palabras de que se trata poner primero lo primero.

- Poner primero mis estudios hacer mis tareas organizar mis deberes.

✓ Luego, realiza en tu cuaderno de vida tu planificación diaria, en el siguiente cuadro, registra las actividades prioritarias para ti, en la mañana, en la tarde y en la noche, puedes dibujarlas si deseas.



[MAÑANA]



[TARDE]



[NOCHE]

- Me levanto.	- Almuerzo.	- Ceno.
- me baño.	- me baño.	- veo tele visión.
- desayuno.	- me cepillo los dientes.	- me baño.
- me cepillo los dientes.	- organizo mi bate mi mañilla.	- me cepillo los dientes.
- me conecto a clases.	- y luego me voy para	- ordeño mi cama.
- realizo mis tareas.	- la practica de beisbol.	- y me acuesto a dormir.

marfil

✓ Ahora Finalizamos La actividad de PLANIFICACION semanal realizando un dibujo en compañía de tus padres de lo más importante que realizaste este Fin de semana.

este Fin de semana, Jugué un partido de béisbol.



# Pensar Eh

## Bahar / Galhar

1. ¿Te gusta competir?

Si me gusta competir

2. ¿Te sientes a gusto cuando ganas en tus competencias?

Si me siento a gusto

3. ¿Cómo te sientes cuando pierdes?

me siento con rabia

4. ¿Te gustan los buenos resultados que consigues en el colegio?

Si me gustan mis resultados

5. ¿Ayudarías a un compañero para que sus resultados académicos sean como los tuyos?

Si

6. ¿cómo lo harías?

que tomara práctica todos los días

# Ganar / Ganar

Este hábito de efectividad ejemplifica el **beneficio mutuo** y ayuda poderosamente a encontrar el equilibrio en las relaciones humanas sentido de bien-comun y equidad. Este es el hábito que posibilita el logro de satisfacciones compartidas entre todas aquellas personas que participan en un proceso de negociación.

Te invito para que encuentres cuatro acciones relacionadas al bien común que se ajusten a la siguiente imagen.

compartirismo

respeto



diálogo

igualdad

En la siguiente sopa de letras encuentra 10 palabras relacionadas con la temática anterior y escribe una oración con cada una de ellas.

B	E	N	E	F	I	C	I	O	R	L
M	U	T	U	O	R	T	H	A	V	O
E	E	L	A	C	I	O	N	E	S	G
H	A	B	I	T	O	A	V	A	L	R
C	O	M	U	N	G	F	D	C	U	O
B	I	E	N	R	P	P	B	O	N	S
B	D	A	A	C	U	E	R	D	T	B
S	D	N	S	E	Q	U	I	D	A	D
A	A	P	R	O	C	P	A	Z	D	N
G	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O

- mis logros me satisfacen.

- no hay que buscar amigos solamente para obtener beneficios

- el amor es mutuo o no es

- quiero ganar a las bólitas

- Las acciones de las personas han dañado los bosques.

- voy a dormir en paz.

- yo tengo equilibrio en mi cuerpo  
~~ten~~ un hábito de dormir tarde

# Procuete primato

## Comprender y Despues Ser Comprendido

Este hábito de efectividad describe la

comunicación efectiva y conviene aplicarlo a los efectos de desarrollar los bene-

inteligencia emocional y obtener un clima social de respeto y convivencia armoniosa.

Este es el hábito que sustenta la necesidad de comprender con empatía al otro para despues ser comprendido y poder edificar relaciones interpersonales más constructivas.

# La Sinergia

## ¿qué es La Sinergia?

• Es el extraordinario fenómeno que ocurre cuando se trabaja junta en armonía se desempeña y logra mucho más allá de lo que podría lograr individualmente.

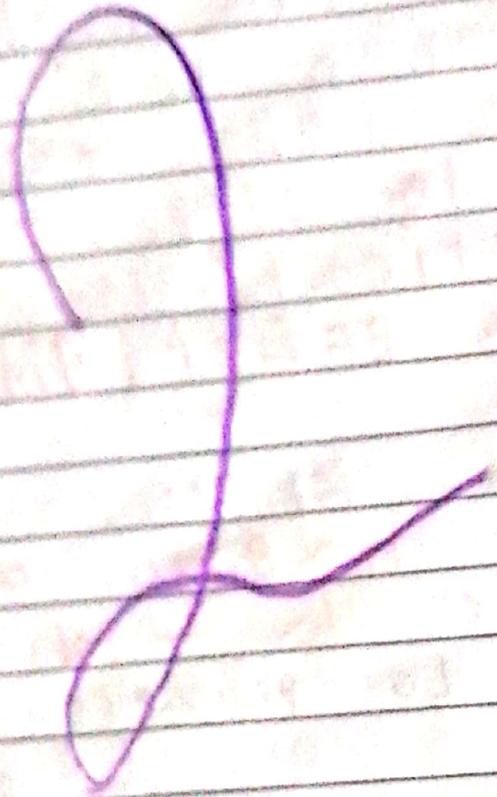
## ¿cómo Formamos Sinergia?

organizando y distribuyendo el trabajo según:

- Habilidades
- Destrezas
- conocimientos
- Experiencia

## Beneficios de La Sinergia

- Mayor Productividad
- Mejora de la calidad
- clima laboral favorable (compañerismo)
- Disminuyen las dificultades
- Ahorro de tiempo
- Resultados extraordinarios



Periodo

Escolar.

Temas:

# ¿Quién soy?

1. en familia reflexionemos sobre los siguientes interrogantes de forma oral:

a) ¿que cualidades tiene la Princesa de este cuento?  
 es Proactiva  
 es metódica

b) ¿cuál fue el papel de los padres en la crianza de la Princesa que entendieron que dentro ella había un enorme potencial?

c) ¿la Princesa de este cuento fue Proactiva?, ¿por qué?

Si por que no necesitó de los demás

# ¿ Quien soy ?

a) En el siguiente cuadro -  
anota tus principales cualida-  
des

## Mis cualidades

FÍSICAS	INTELLECTUALES	SOCIALES	ESPIRITUALES
La fuerza	toma de decisiones	escuchar	- Perdon
La velocidad	soy versatil	motivador	- Fe
La destreza	soy creativo	cooperativo	- Amor
La resistencia	imaginio	- APRENDIZAJE	- Honestidad
equilibrio			- Humildad
			- Respeto
			- Gracia

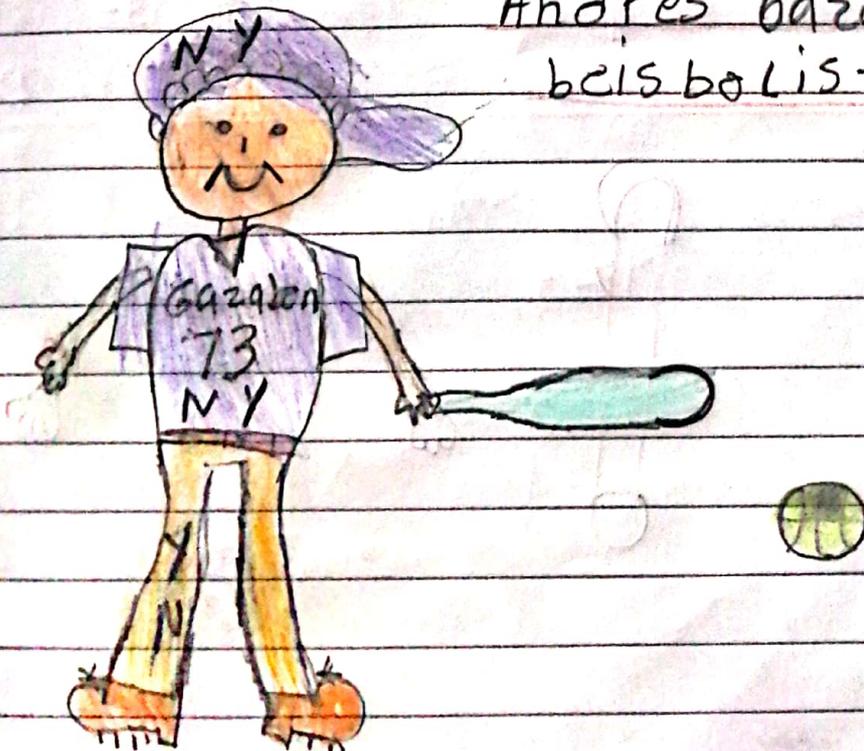
b. ¿ Qué cualidades te atribuyen otras personas? Por ejemplo tus abuelos, padres, profesores, amigos que soy atento a motoros - responsable

C. En un párrafo de 4 -  
frases, explica aquello -  
que te imaginas realizando  
en un futuro, la mayor -  
parte del tiempo.

Me imagino en un futuro -  
ser un beisbolista y pasar  
mi mayor tiempo trabaja  
ndo en lo que mas me -  
gusta que es jugar en -  
los campos de beisbol como  
un gran profesional.

- Realiza un dibujo

Andres Gazabon  
beisbolista profesional



# LIDER EN MI "

74 | 04 | 21

escribe en el cuaderno:  
Lider en mi "ave" se llama  
Ansar Vuelo en clave al éxito.  
Tema: "construimos la igualdad  
entre niñas y niños"

Los niños y las niñas son  
tienen diferentes características  
físicas. Tienen los mismos  
derechos y obligaciones. Pueden  
decidir libremente su profesión,  
deporte, oficio, expresar sus  
sentimientos, etc. Porque am-  
bos son igual de importan-

Ahora vas a elaborar esta  
organizador gráfico para es-  
cribir todas las tareas que  
niños y niñas realizan en  
el video y otros que conside-  
res.

# SER PROACTIVO

• ¿qué sucedió cuando la zorra se paro en Puhtilla y estiro sus brazos? para cojer una uva

• ¿que pensó la zorra cuando se sentó a ver las uvas con desagrado? que ilusa he sido

• Pienso me he esforzado en alcanzar una uva verde.

• ¿piensas que la zorra fue proactiva? si o no y porque? porque ella se esmero en el coger las uvas



FELIZ

- (A) cuando hago deporte
- (B) cuando salgo a jugar con mis amigos
- (C) cuando veo videos
- (D) cuando mi familia me llevan al parque



TRISTE

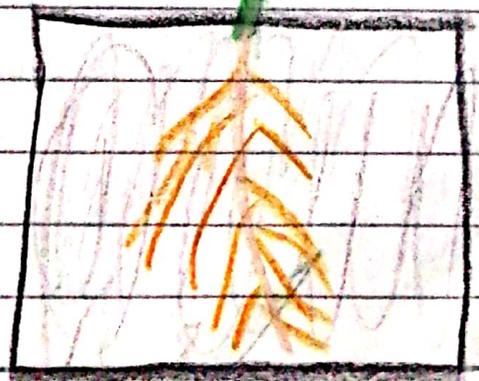
- (A) cuando me castigan
- (B) cuando me gritan
- (C) cuando me quitan el telefono
- (D) cuando me pesan

cuando hago  
deporte como  
beisbol.

cuando  
salgo a  
jugar con mis  
amigos  
callejitas

cuando  
mi familia me  
lleva al  
parque

cuando  
veo videos



Tema: Habito 2

Empesar con el Fin- eh  
La mente.

este Habito se basa eh el principio de que todas las cosas se hacen trazando unas metas.

Deben saber que Camino seguir para alcanzar tus logros.

7) En familia Reflexiona sobre los siguientes interrogantes de forma oral:

a) ¿de que enseñanza te deja la historia?

Hay que escuchar para saber hacer las cosas.

b) ¿Por qué Arthur le sugirió medir dos veces?

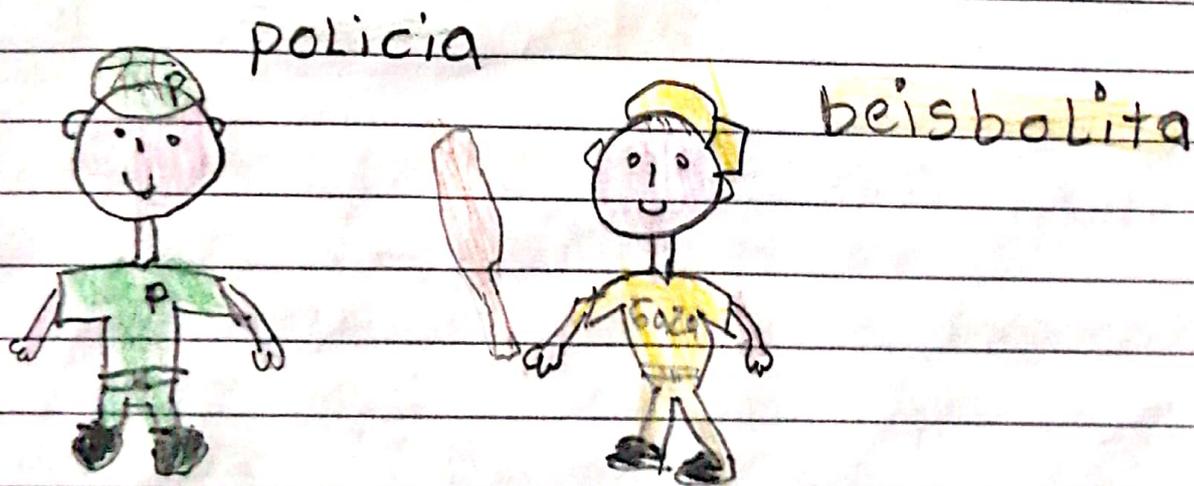
Para estar seguro de que el plano este bien marfil

# TALLER

1) ¿Que quieres ser cuando seas grande y porque?  
quiero ser policia **¿Por que?** para ayudar a las personas

2) Escribe cuales cual es tu vision en estos momentos  
mi vision en este momento es terminar mi colegio y seguir practicando beisbol para jugar en las grandes ligas

3) Hacer un dibujo alusivo a tu vision.



4) ¿que aprendiste en esta guia?  
aprendi entender en cuenta lo que quiero hacer.

Realiza la actividad en familia y mira los resultados para empezar a cambiar.

EVALUACION

	NUNCA 	A VECES 	SIEMPRE 
Cumplo con las actividades escolares a tiempo			<del>X</del>
Tengo organizada mis cosas por prioridades			<del>X</del>
Respondo a cada uno de mis roles (estudiantes, hijo, amigo, yo)			<del>X</del>
Tengo una agenda para planear mi semana	X		

- Si la mayoría de las caritas son de nunca, debes intentar vivir el hábito 3 en tu vida
- Si la mayoría son de a veces, indica que vas por buen camino debes hacer en toda ocasión
- Si la mayoría son siempre, indica que eres un niño altamente efectivo y que vivencias el hábito 3 en tu vida **¡FELICITACIONES!**

28 | 07 | 27



tema: poder primero lo primero

✓ Hago mi trabajo antes de jugar  
si

✓ conozco mis responsabilidades  
x las cumplo teniendo en cuenta  
las mas importantes  
si

✓ Practico el auto control.  
si

Preguntas de la lectura:

¿ con que proposito el autor  
escribio el cuento "Pinchi x  
La prueba de ortografia?"

Para que los niños no dejen para  
mas tarde sus compromisos

¿ como podria mejorar  
sus notas en el colegio el  
personaje principal del texto  
medoraria si hace sus tareas  
y estudiando



ESCRIBE EN EL CUADERNO DE PROYECTO DE VIDA "ANSAR VUELO EN CLAVE AL ÉXITO"

### Hábito 3: PONER PRIMERO LO PRIMERO



Para el tercer hábito nos encontramos con **PRIORIZAR**, este nos permite realizar lo que nos proponemos cumplir con todo, por lo cual debemos establecer las

#### VAMOS A PLANEAR

Escribe 4 cosas importantes que debes hacer esta semana

1. Hacer mis tareas y estudiar
2. Practicar beisbol
3. organizar mis cosas
4. ayudar en casa

Planea el orden de las actividades.

1. organizar mis cosas - noche
2. tareas y estudio - Horas de la mañana
3. Practicas de beisbol - tarde
4. ayudar en la casa - los fines de semana

# Tema: Fortaleciendo el autocuidado

INSTITUCION EDUCATIVA SAN LUCAS  
BIENESTAR ESTUDIANTIL

¿Qué pueden hacer padres de familia, alumnos, rectores, docentes y el personal del centro educativo para prevenir el contagio del COVID-19?

Adoptar hábitos de autocuidado, aseo y desinfección en los hogares, el colegio, el transporte y en la vida cotidiana.

## EN EL COLEGIO:

**"HEROES COTIDIANOS SANLUQUISTAS"**  
**FORTALECIENDO EL AUTOCUIDADO**

### MANTENGO DISTANCIA FISICA



1 a 2  
metros





## USO TAPABOCAS

- ♥ Use tapabocas obligatoria y permanentemente fuera de casa y en el colegio. Tape correctamente nariz, boca y mentón, excepto en el momento de consumir alimentos. En lo posible, utilice también gafas o máscara acrílica facial para mayor protección frente a partículas que puedan estar en el ambiente.
- ♥ Al estornudar, cubra su nariz y boca con la parte interna del codo o brazo (aún con tapabocas). Cuando utilice pañuelos desechables, descártelos inmediatamente y lávese las manos.
- ♥ Utilice un tapabocas por día y cámbielo. Si es desechable, deposítelo en un bote para la basura con tapa; si es de tela (reutilizable), puede lavarlo y volver a usarlo, pero recuerde que estos tienen una vida útil. Para retirarlo, tómelo desde los elásticos y trate de ponerlo en un sitio limpio o en una bolsa.
- ♥ *Los cubre bocas protegen a las personas sanas que puedan estar expuestas o cerca a alguien enfermo, y para evitar que quienes se encuentren infectados sin saberlo, y no presenten síntomas, esparzan el virus.*

## ME LAVO LAS MANOS:



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón (cada 2 horas, durante 20 a 30 segundos). Si no cuenta con estos recursos, use un desinfectante de manos a base de alcohol al 70 %. Mantenga los desinfectantes de manos fuera del alcance de los niños y lejos del fuego.

**Como Padres y Madres sea buen ejemplo:** si usted se lava las manos con frecuencia, es más probable que sus hijos e hijas hagan lo mismo en la escuela. Convierta el lavado de manos en una actividad necesaria para el autocuidado.

### ENFOQUES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA PARA EL AUTOCUIDADO EN LA PRESENCIALIDAD:

- ✓ INTEGRAL
- ✓ INCLUSIVO
- ✓ PARTICIPATIVO
- ✓ RESILIENTE
- ✓ RESPONSABLE

**Información** - En la entrada de la institución se publicarán avisos visibles y pedagógicos sobre las medidas de bioseguridad (prácticas para evitar el riesgo para la salud), contempladas para el retorno gradual y progresivo a la presencialidad.

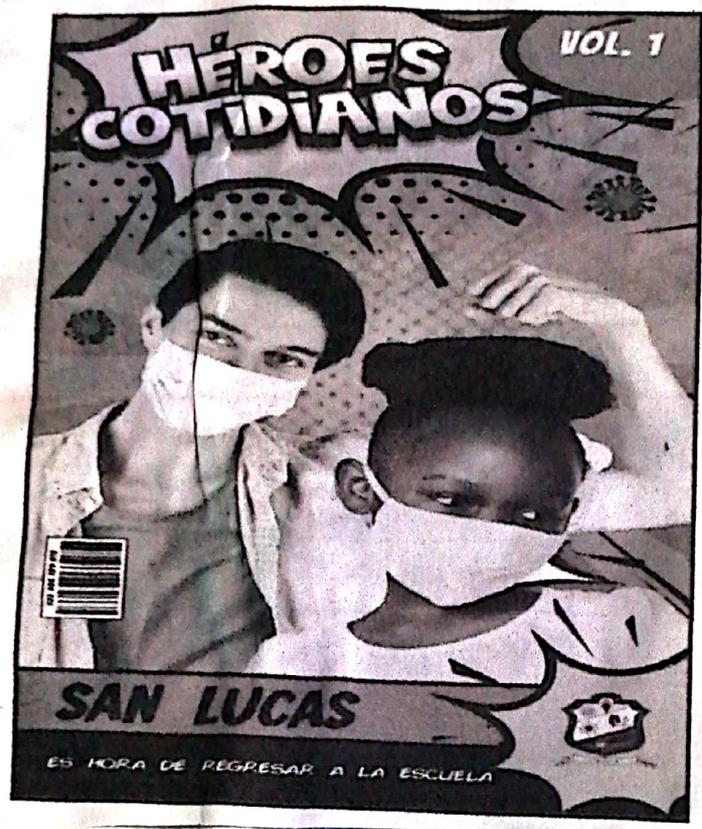
¿qué es un super héroe para ti?

un superhéroe es aquella persona que con parte de manera valiente y generosamente va al rescate de la gente a ayudar sin pedir nada

¿tu crees que existen héroes cotidianos?

si existen los héroes cotidianos son aquellas personas que se comportan de manera valerosa y que se enfrentan día a día a las enfermedades como los doctores policiaes y muchas mas

# Heroes Cotidianos



1. ¿Para ti que es un héroe cotidiano?

Es una persona que cuida a las otras personas y se preocupa por sus necesidades.

2. ¿Crees que existen, que poderes tendrían y que hues serían?  
Si existen serían los doctores tendrían el poder de sanar los policías tendrían el poder de ayudar los bomberos tendrían el poder de pescar del Fuego.

**MIENTRAS ESTUVISTE EN CASA, EL MUNDO CAMBIÓ. SAN LUCAS CAMBIÓ, FUIMOS ATACADOS POR UN VIRUS TERRIBLE QUE NOS SEPARÓ, PERO ES HORA DE JUNTOS PROTEGERNOS, UNIDOS CON UN MISMO PROPÓSITO:**  
**AUTOCUIDADO  
 AUTOCONTROL  
 DISTANCIAMIENTO**

**JUNTOS SOMOS :**

**LA LIGA SAN LUQUISTA**

**HÉROES COTIDIANOS QUE TODOS LOS DÍAS LUCHAMOS CONTRA EL COVID-19 CON NUESTROS 3 SUPERPODERES:**

7. ¿cómo cambió tu mundo en esta pandemia?  
cambió en lo ir a mi escuela en lo saludar a mis amigos des abrazos en salir a los par que constante.

2) ¿ustedes saben que es una liga si es un grupo de super heroes

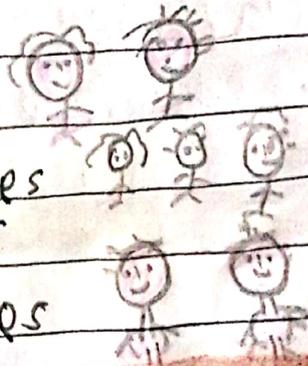
3) ¿quienes integran la liga salvajista?

los profesores

los estudiantes

las asadoras

los visitantes



### VOLVER A LA ESCUELA



**ES HORA DE VOLVER A LA ESCUELA**

**ES HORA DE VOLVER CON TUS AMIGOS**

**CON TUS MAESTROS ES HORA DE VOLVER APRENDER!**

**PERO TAMBIEN ES HORA DE CONVERTIRNOS EN:**

**HÉROES COTIDIANOS**

4) ¿deviates regresar al colegio?  
Si

MARFIL

¿Qué riesgos crees que tienes al regresar?  
de contagio

¿Cómo te cuidarías?  
me cuidaré con tapabocas antibacterial alcohol y el mismo tiempo

### SUPERPODER

**PRIMER SUPERPODER**

**USAMOS TAPABOGAS**

LLEVAMOS DE FORMA CORRECTA EL TAPABOGAS. UN HÉROE COTIDIANO NUNCA REVELA SU IDENTIDAD DE ESTA FORMA EL VIRUS NO PODRÁ ATACAR.

SI A SAN LUCAS QUIERES INGRESAR CON TU TAPABOGAS DEBERÁS ESTAR.

1



**PONTE EL TAPABOGAS BIEN TODO EL TIEMPO**

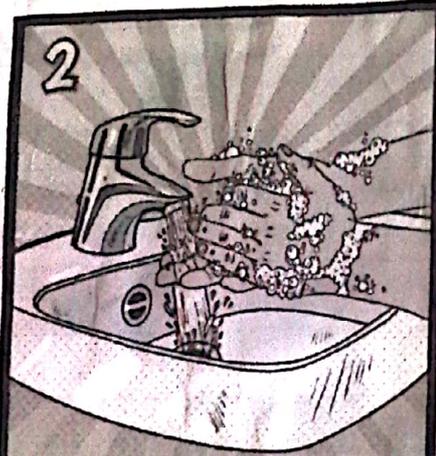
¿Has usado tapabocas durante esta pandemia y de cuales has usado si uso de tetas y desechables.

¿Dónde y cuándo usas tapabocas?  
centros comerciales  
en la tienda  
en la calle  
en la playa

¿Tienes algún inconveniente de salud en el uso permanente del tapabocas?

no tengo

### SUPERPODER



**LAVA TUS  
MANOS  
CON AGUA Y  
JABÓN**

I.E. SAN LUCAS

**SEGUNDO  
SUPERPODER**

**LAVADO DE MANOS**

**NOS LAVAMOS  
LAS MANOS  
CADA 2 HORAS  
CON AGUA Y  
JABÓN...  
RECITANDO LA  
MISIÓN:**



¿Sabes con qué frecuencias debes lavarte las manos en tiempo de **COVID-19** o **Pandemia**? Si cada 2 horas debes lavarte las manos.

2) ¿En caso de haber agua, cómo te desinfectarías las manos? ¿con antibacterial, alcohol o pañitos húmedos?

3) ¿A qué te comprometes para que el regreso a clases sea seguro en el cumplimiento del protocolo o normas de bioseguridad? ¿a usar el tapaboca y el aislamiento?

3



**1 A 2M**

**MANTÉN DE 1 A 2 METROS DE DISTANCIA**

I.E. SAN LUCAS

**TERCER SUPERPODER**

**DISTANCIAMIENTO:**

EL DISTANCIAMIENTO ES INVISIBLE, ES INAUDIBLE Y SIN COLOR, PERO ESTÁ AHÍ ENTRE NOSOTROS Y ENTRE MÁS ESPACIO DEJES ENTRE TÚ Y TUS COMPAÑEROS, MÁS SEGURO VAS A ESTAR.



¿Guardas la distancia física en los lugares a donde vas? **SÍ**

marfil

② Al regresar al colegio sabes cual es la distancia que debes conservar?

si de 7 a 2m

③ A quienes cuidas al activar tus tres super poderes cotidianos?

En mi familia



INSTITUCION EDUCATIVA SAN LUCAS  
BIENESTAR ESTUDIANTIL

PROYECTO DE VIDA



## MI COMPROMISO DE AUTOCUIDADO

Yo Andres mauricio g.c., estudiante Sanluquista del curso 3<sup>o</sup> A de la jornada matutina, me comprometo a activar en forma permanente y adecuada mis tres súper poderes cotidianos para el autocuidado en la familia, en la calle y en la escuela.

Para mayor constancia se firma este compromiso en la ciudad de Cartagena de Indias a los 5 días del mes de Agosto del año 2021.

Andres m.g.c.  
Firma estudiante

Karelis Cuadrado  
Firma del padre de familia  
o acudiente

# La graham burbuja

1) Le gusto el video xiporque? si porque el pisa ki fue desobe diento extrahio a su ma ma y regreso a casa.

2) De que se trato ese cuento? se trata de sabot la importancia del valor de la obediencia y saber las consecuencias negativas de la desobediencia.

3) Hacer un dibujo alusivo al cuento.

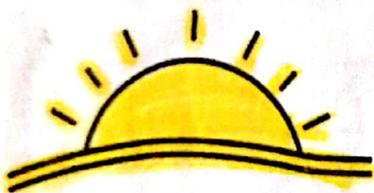


# tema: poder primero lo primero

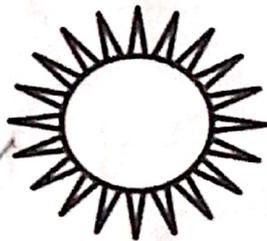
## PLANEANDO NUESTRO DÍA

1. Piensa en las actividades que realizas en la mañana, tarde y noche y anótalas, registrando al menos 5 en cada uno de los espacios abajo. Realiza una votación con miembros de tu familia para dejar solo 2 por cada momento que ellos consideren las más importantes.

- ir a clase
- hacer mis tareas
- practicar beisbol
- hacer la oracion en la noche
- hora de acostarme
- ayudar en las casa



MAÑANA



TARDE



NOCHE

<p>CLASES</p>	<p>practico</p>	<p>orar a Dios</p>
<p>tareas</p>	<p>Jugar</p>	<p>Organizar los utiles</p>
<p>Dormir</p>		

"Haz lo importante primero", teniendo en cuenta lo reflexionado y las actividades que inicialmente planteaste.

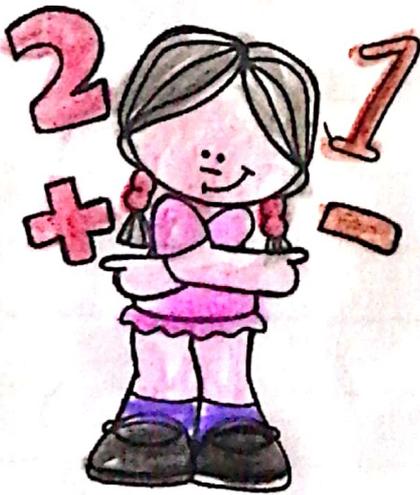
Prioridad 1

entrar a clases

Prioridad 2

hacer todas mis tareas

# Tener prioridades



Haz lo importante primero.

entrar a mis clases

en mis practicas

en hacer mis tareas.

en ayudar en la casa

en obedecer

en ayudar a mis amigos

7. Explica brevemente.

tener la vision y proposito de mi vida y esforzarme para lograrlo.

ENUNCIADOS DE METAS

VISION	Enunciado de Metas	Mis Actitudes y comportamientos que me permiten alcanzarla	Mis Actitudes y comportamientos que no me permiten alcanzarla
Mi meta a nivel Académico. (estudiante)	El mejor Estudiante	<ul style="list-style-type: none"><li>• tener un buen comportamiento</li><li>• Hacer mis tareas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• no hacer tareas</li><li>• ser indisciplinado</li></ul>
Visión personal Lo que quiero ser cuando grande	quiero ser un policia y un grand beisbolista		

Dibujá, escribí palabras o usa  
fotos de las personas que  
más quieras o los que  
te gustan.

Primo



Abuela



Abuelo

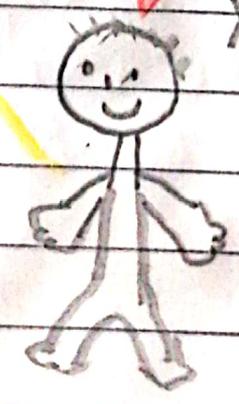


te  
gusta

Amor

Amor

yo





¿Qué te dice la imagen?

me dice que ella se está haciendo una profesora  
y está alcanzando sus metas.

### Sabías que...?

Cuando se te presentan retos difíciles, tienes elecciones.

Las elecciones reactivas pueden hacer que te sientas triste, enojado frustrado por dentro. Las elecciones reactivas pueden causar más problemas.

Las elecciones proactivas pueden hacerte sentir bien, feliz y satisfecho por dentro. Las elecciones proactivas evitan problemas mayores.

### REALIZA EN EL CUADERNO DE PROYECTO DE VIDA LA PRUEBA DE PROACTIVIDAD

#### Prueba tu proactividad

**PASO 1:**

Lee el cuadro de la izquierda e imagina que acaba de suceder.

**PASO 2:**

"Detente y piensa" en una respuesta proactiva.

**PASO 3:**

Escribe tu respuesta proactiva en el cuadro de la derecha.

Ejemplo: estás **ENOJADO** porque tu amigo tiró cosas sobre tu escritorio y no limpió.



Ejemplo: me calmaré y hablaré con él.

Estás **DECEPCIONADO** porque no conseguiste el papel que querías en la obra de la escuela.



Voy a... hablar con la profesora y le digo el papel que quería para la obra

Es tu turno para leer tu reporte frente a la clase y estás **NERVIOSO**.



Voy a... calmarme me relajo y respiro.

Todos están viendo una película de miedo y tú estás **ASUSTADO**.



me voy a... calmar y pienso que lo que pasa en la película no es real

REFLEXIONEMOS CON LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

# Emociones.

Mercedes Lancharro

¿Cómo te sentirías si te sucediese lo de la imagen?  
Haz el gesto.



Asustado - Triste

Nervioso - Contento

Preocupado - Enfadado



# Emociones.

Mercedes Lancharro

Di e imita como te sientes cuando alguien te abraza



Asustado - Triste

Nervioso - Contento

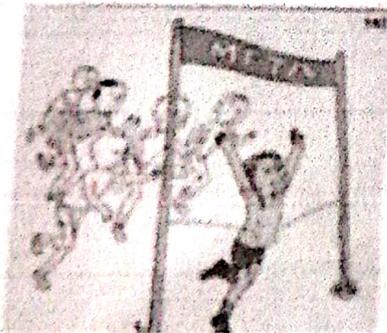
Preocupado - Enfadado



# Emociones.

Mercedes Lancharro

Di e imita como te sentirías si ganases una carrera.



Asustado - Triste

Nervioso - Contento

Preocupado - Enfadado



# Emociones.

Mercedes Lancharro

¿Cómo te sientes cuando estás con tu mejor amigo?



Asustado - Triste

Nervioso - Contento

Preocupado - Enfadado



AHORA VAS A ELABORAR UNA FICHA CON TU CUENTA PERSONAL

**LA CUENTA  
BANCARIA  
EMOCIONAL**



NOMBRE DEL ESTUDIANTE:						
GRADO:			CURSO:			
SU BANCO EMOCIONAL	NUNCA		A VECES		SIEMPRE	
	0	1	2	3	4	5
DEPÓSITOS O RETIROS						
Soy amable con los demás						X
Trato bien a los demás						X
Respeto a los demás						X
Presto atención a lo que me dicen						X
Las personas confían en mí						X
Me disculpo						X
Tengo buenas relaciones con los demás						X
Soluciono las dificultades						X

Mi puntuación para el hábito 4

36 - 40	Sumamente efectivo	Los éxitos de los demás te hacen feliz. Construyes relaciones efectivas.
28 - 35	Efectivo	Posees relaciones duraderas que requieren de respeto mutuo y beneficio mutuo.
16 - 27	Algo efectivo	Construyes algunas relaciones, pero debes seguir fortaleciendo tus habilidades para compartir, pues todos podemos ganar.
4 - 15	No efectivo	Tienes dificultades para compartir reconocimiento y crédito.

marfil

# MI PACTO DE AULA

Hablo sin gritar Cuido mis pertenencias

Levanto la mano si necesito hablar para que todos podamos escuchar

Respeto a mis compañeros

Me desplazo en orden

Cuido y comparto los materiales

Sentio y  
cuido mi  
choto



Somos amables...

Me siento bien en  
mi silla.



Pedimos el favor y  
damos las gracias...



Somos ordenados en la fila

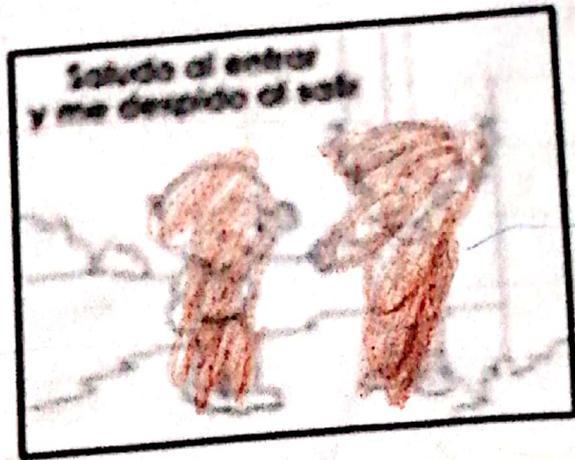


Tenemos un actitud de  
respeto en la oración

marfil



Usamos la papelera



Saludamos...



Cuido los pupitres y demás materiales



No golpeamos a nuestros compañeros

marfil

# ACUERDOS GANAR-GANAR

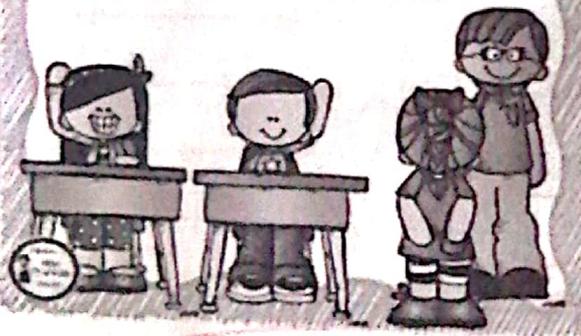
**Ante un problema  
no debemos pelear  
ni insultar, al  
contrario dialogar.**



**Cumple siempre  
con la tarea.**



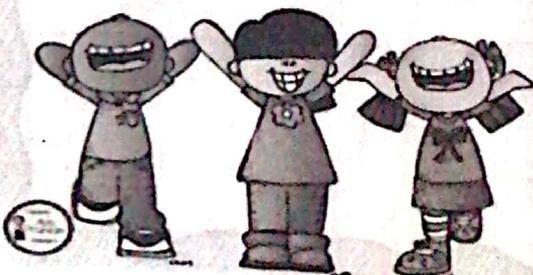
**Asistir a diario  
y puntualmente  
a la escuela.**



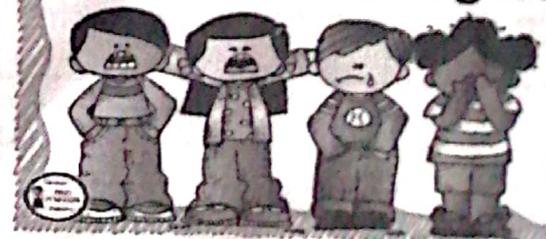
**Si tienes  
alguna duda  
pregunta.**



**Si te distraes  
la clase  
desaprovecharás.**



**Ante un problema  
no debemos pelear  
ni insultar, al  
contrario dialogar.**



11 | 09 | 21

TEMA: AFILAR LA SIERRA

# AFILA LA SIERRA

Reserva tiempo para cuidar de ti mismo.

**Dimensión Física**



El cuidado del cuerpo

Hacer ejercicio de manera regular  
Descansar lo suficiente  
Alimentarse de forma sana

**Dimensión Socio-emocional**

Interacción con los demás



Tener una conversación interesante  
Ayuda solidaria  
Cultivar buenos valores

**Dimensión Mental**

Mantener aguda la mente

Leer, educarse, mantenerse actualizado, aprender una nueva habilidad, asistir a seminarios, organizar, planificar...



**Dimensión Espiritual**

Compromiso con los propios valores



Meditación, escuchar música, el arte, la oración, aportar valor a los demás...

Este hábito nos invita a afilar la sierra, es decir a trabajar en nuestras habilidades para que estas siempre estén mejorando. Afilar la sierra hace que todos los otros hábitos sean posible. Nos habla de nuestra renovación como persona. Nos invita a trabajar en nuestra dimensión física, espiritual, mental y social.

Para lograr ejecutar el hábito 7 de forma efectiva, debemos ser proactivos.

# Mi Misión

06 | 10 | 21



Mi hombre es Andrés Mauricio  
Bazabon soy un hijo  
educado, cariñoso soy muy  
alegre, mi misión es estu-  
diar para alcanzar mis  
metas aprender con los  
objetivos para cumplir mis  
objetivos. busco ser un  
profesional para ayu-  
dar a mis padres.

# MI VISIÓN

mi visión es terminar mi colegio con buenas calificaciones; ser graduante del colegio San Lucas y compartir esta alegría con mi familia, ser un gran profesional en el béisbol y jugar en las grandes ligas.

ser un policía con honores lo que me es forzoso en lo que yo quiero para un futuro mejor tanto para mí como para mi familia y mi país.

