1. NOMBRE DEL PROYECTO	**Sensibilización y motivación de los adolescentes Grado11 y Grado 10 de la I.E. Silvestre Arenas de Sogamoso, frente a su proyecto de vida.**
2. BENEFICIARIOS	Directos: 100 – 110 estudiantes. Indirectos: Familias y compañeros.
3. OBJETO	***Entregar herramientas conceptuales y metodológicas que permitan adquirir HABILIDADES SOCIALES y HABILIDADES PARA MANEJAR EMOCIONES (incluyendo el estrés y ansiedad) todo ello dentro del marco de utilización adecuada del tiempo libre y preparación a la Prueba SABER 11 y el afianzamiento del proyecto de vida personal***
4. ANTECEDENTES	El estar llegando al final de la vida académica escolar, genera una serie de emociones y dudas entre los educandos, donde el miedo es el elemento que más se identifica dentro de ellos, al no saber específicamente frente a que realidades se van a enfrentar en el grado 11 y frente a su decisión profesional de la vida. Los estudiantes de grado 11 se encuentran frente a una serie de coyunturas en su vida que les implica altos riesgos de comportamiento. El estrés por el examen de las pruebas SABER; el tener que tomar decisiones frente a su nueva vida; para algunos alejarse del "nido" del hogar, incluso en otra ciudad; el iniciar una vida sexual activa; el creerse grandes… De ahí que ayudarlos a confiar en sí mismos sea vital. Aunque las bases de la confianza personal se fraguan en las experiencias infantiles, si los hijos no alcanzaron a construirla en la niñez, siempre es posible desarrollar seguridad en ellos. **¿CÓMO?** Por lo tanto, se propone realizar un taller de reflexión y motivación donde puedan identificar sus fortalezas y generar cambios de conducta (hábitos, comportamientos, rutinas). Igualmente, previo al examen de la Prueba Saber, se realizará otro taller con el fin de enseñarles a manejar adecuadamente el stress y los diferentes síntomas que se presentan el cuerpo humano.

5. CONTENIDOS	***"cuando las personas ensayan mentalmente o de hecho ejecutan patrones de repuesta modelada, tienen menos posibilidades de olvidarlos que cuando no piensan acerca de ellos ni practican lo que han visto".*** - Gimnasia Mental para mejoramiento en aprendizaje. - Proyecto de Vida: - Creencias limitantes y potencializadoras: Mensajes argumentales (dados por papá, mamá, y adultos). - Manejo de emociones (stress frente a pruebas Saber). - Neuroplasticidad – habilidad de pensar diferente
6.- **COSTOS**	El colegio responderá por la ubicación de los estudiantes en el sitio, y la convocatoria. Cada grupo será máximo de 30 personas. Los días y las horas de cada taller, se programarán de común acuerdo La duración de cada taller es de 90 minutos aproximadamente.

	No. Talleres	**No. Horas**	**Valor Neto**
25 - 30 educandos por taller	6	9	$ 850.000
TOTAL			**$ 850.000**

Cordialmente,



Gerardo Forero Marín
Cel. 315 7985600
gforeroma@gmail.com
Abril 20 de 2026