

# CONSTRUYENDO MI FUTURO

Manual del docente para la elaboración de proyectos  
de vida de jóvenes y adolescentes





# CENTRO DE INVESTIGACIONES

## PARA LA EDUCACIÓN, LA PRODUCTIVIDAD Y LA VIDA

El Centro de Investigaciones para la Educación, la Productividad y la Vida (Ciepv) es un Centro de carácter inter y transdisciplinario, que está conformado por personal de diversas áreas de estudio que trabajan de manera integrada, está bajo la tutela del Vicerrectorado de Extensión de la Universidad Católica Andrés Bello extensión Guayana y tiene como objetivo general “propiciar, promover, diseñar y coordinar líneas de investigación, en el marco de proyectos de desarrollo sustentable, orientados fundamentalmente a contribuir a la solución, en el corto, mediano y largo plazo, de problemas en las áreas educativa, social, económica y ecológica que incidan en el desarrollo tanto de la región Guayana como del País”.

Dentro de los objetivos específicos del Ciepv está el “propiciar el desarrollo de proyectos de investigación orientados a la acción, favoreciendo la generación de propuestas concretas para la solución de problemas”, razón por la cual en los últimos años el Centro ha incursionado en el estudio sistemático de la problemática que se asocia con la situación de las Personas Necesitadas de Protección Internacional (PNPI).

Para dar respuesta a una buena parte de la situación encontrada durante este proceso de investigación, el Centro ha incursionado en la formación de adolescentes y jóvenes PNPI y población nacional en situación de vulnerabilidad y este manual docente es uno de los productos de este proceso de involucramiento y busca constituirse en una herramienta para el abordaje metodológico en el camino para dar acompañamiento a adolescentes y jóvenes en la construcción de su proyecto de vida.

En el Ciepv estamos convencidos que la escuela debe convertirse en el eje central del desarrollo de la sociedad y en este camino, el docente juega un papel preponderante en la consolidación de un hecho educativo que favorezca la sana convivencia, desde el reconocimiento y aceptación de cada persona que forma parte del proceso para luego reconocer a los otros como parte del colectivo donde nos movemos cotidianamente, aceptando nuestras diferencias como punto de partida para la convivencia sana, respetándonos los unos a los otros, para, haciendo alianzas, proteger la casa común que nos brinda cobijo.

**Todo lo que puedas imaginar, es real.**  
**Pablo Picasso**

# ¿QUIÉN ES UNA PERSONA

## CON NECESIDAD DE PROTECCIÓN INTERNACIONAL (PNPI)?

Históricamente se ha usado el término de refugiados para denominar a aquellas personas que son expulsadas de su país natal, sin embargo a partir de la segunda mitad del siglo XX se han desarrollado nuevos conceptos como el de migrante forzoso o desplazado y refugiado propiamente dicho, que a menudo se usan de manera equivalente, pero que se diferencian sustancialmente, porque en el caso de la figura del refugiado se goza de un amparo específico por parte del Derecho Internacional, mientras que el desplazado para obtener esta protección debe solicitarla ante las autoridades del país receptor. A estas personas también se les conoce como **Personas Necesitadas de Protección Internacional (PNPI)**.

Un PNPI es una persona que se vio obligada a huir de su país de origen de manera forzada, pues tiene el temor de que su vida, integridad física y libertades fundamentales estén en riesgo, producto de persecuciones por raza, nacionalidad, religión, opinión política, género, o pertenecer a un grupo social determinado, así como también por haber sido víctima de conflicto armado, violencia generalizada, violaciones masivas a los Derechos Humanos, entre otras, y ante esta situación su país de origen no ha tenido la capacidad para protegerla.

(Adaptado de: Cartilla Educando para la Inclusión en la Frontera).

Para el Estado Venezolano, “un refugiado o refugiada es toda persona a quien la autoridad competente le reconozca tal condición, en virtud de haber ingresado al territorio nacional debido a fundados temores de ser perseguida por motivos de raza, sexo, religión, nacionalidad, pertenencia a

determinado grupo social u opinión política, y se encuentre fuera del país de su nacionalidad y no pueda o no quiera acogerse a la protección de tal país; o que, careciendo de nacionalidad, no pueda o no quiera regresar al país donde antes tuviera su residencia habitual”.

(Fuente: Ley Orgánica sobre Refugiados o Refugiadas y Asilados o Asiladas).

Las causas más frecuentes que nos pudieran obligar a dejar nuestro hogar de manera forzada son: ser víctimas de persecuciones por raza, religión, género o nacionalidad, opinión política o pertenencia a un grupo social determinado. Otra razón para obligarnos a abandonar nuestro lugar de procedencia, podría ser encontrarnos en medio de conflictos armados, porque nuestro país está siendo agredido por una fuerza extranjera, por violaciones masivas de Derechos Humanos, violencia generalizada y alteraciones graves del orden público.

En muchas ocasiones, nos vemos obligados a migrar producto de un desastre natural que nos impide subsistir en nuestra zona de residencia, o porque somos expulsados de nuestro lugar de origen debido al desarrollo de mega proyectos como construcción de autopistas, desarrollos comerciales, desarrollos mineros o de energía.

(Adaptado de: Cartilla Educando para la Inclusión en la Frontera)





# EL DERECHO A LA EDUCACIÓN

## DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela de 1999 consagra, en su artículo 102, a la educación como “un derecho humano y un deber social fundamental... es un servicio público...” y en su artículo 103 expresa que “Toda persona tiene derecho a una educación integral, de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones... La ley garantizará igual atención a las personas con necesidades especiales o con discapacidad y a quienes se encuentren privados o privadas de su libertad o carezcan de condiciones básicas para su incorporación y permanencia en el sistema educativo.” En consecuencia, la educación como un derecho humano está garantizada para todos los niños, niñas y adolescentes, tanto venezolanos como extranjeros, refugiados y Personas con Necesidad de Protección Internacional (PNPI), adicionalmente Venezuela es signataria de la Convención sobre los Derechos del Niño, donde se asientan los compromisos que tiene el Estado con todos los niños, niñas y adolescentes que viven en nuestro territorio.

Por otra parte la Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes y la Ley Orgánica de Educación garantizan una educación integral, permanente, continua y de calidad para todos con equidad de género en igualdad de condiciones y oportunidades.

Es responsabilidad del Estado Venezolano garantizar el derecho a recibir una educación no violenta, sustentada en el buen trato, el afecto, el respeto mutuo y la solidaridad, guiada por los valores de paz e inclusión, el Estado debe velar porque se garantice el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, a través del fortalecimiento de los valores de solidaridad, tolerancia, identidad cultural y conservación del medio ambiente dentro del proceso educativo, promoviendo la educación intercultural a través del reconocimiento de la diversidad de minorías étnicas, religiosas, lingüísticas o indígenas.

(Fuente: Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, Ley Orgánica de Educación, Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes y Cartilla Educando para la Inclusión en la Frontera)

**“El mundo tal y como lo conocemos es fruto de nuestro pensamiento. No lo cambiaremos si no modificamos nuestro pensamiento”.**

*Albert Einstein*

# PROYECTO DE VIDA

Un proyecto de vida es un constructo que define al conjunto de conocimientos, emociones, acciones, motivaciones, etcétera que, de manera coordinada, buscan el logro de determinadas metas, propósitos u objetivos específicos de importante sentido existencial situados en una perspectiva futura.

Un sólido proyecto de vida es un camino para alcanzar una meta, matizado por un cierto estilo personal y un modo de llevar adelante las acciones que conforman y brindan sentido a la existencia, al tiempo que incrementa la autoestima y la sensación de realización personal, con el consecuente impacto favorable para el bienestar y la salud. Una persona sin proyectos de vida o con pobreza de ellos, es veleta sin rumbo, de inútil existencia y frágil bienestar.

(Revista de divulgación científica y cultura de la salud en Cuba. 2019)

## ¿POR QUÉ TRABAJAR PROYECTO DE VIDA CON JÓVENES?

Tener un proyecto de vida mejora en los jóvenes sus probabilidades de desarrollo de hábitos saludables y reduce el peligro de efectos de los distintos factores de riesgo propios de la edad, previene situaciones que afectan a los adolescentes como el embarazo, las adicciones o la violencia.

**“Una meta es un sueño con una fecha límite”.**

*Napoleón Hill*

Lo que tiene efecto protector es tener un proyecto de vida, no la vida proyectada.

Planear la vida le permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacia el futuro. Si existe este plan, junto con el mismo nace la oportunidad de introducir en él elementos que redunden a largo y mediano plazo en la adopción de conductas saludables. Los jóvenes con expectativas altas desarrollan conductas protectoras que le evitan riesgos.

Un proyecto de vida es la dirección e itinerario que nos establece la construcción de la propia existencia; es un esquema a seguir para lograr sus sueños y anhelos.

“La importancia de realizar un proyecto de vida no sólo radica en la identificación de aquello que se quiere lograr, sino que a través del establecimiento de metas permite identificar o generar los recursos o medios para su cumplimiento.[...] Cuando se tiene claro el qué quiero y el cómo lo voy a obtener, es más sencillo retomar el rumbo cuando se presenten dificultades u obstáculos en la vida”.

(Universidad de Colima, 2013)



### **Proyecto de Vida:**

Es la dirección e itinerario que una persona establece para la construcción de su propia existencia, y esquema a seguir para la consecución de sus sueños y anhelos.

# CONSTRUYENDO MI FUTURO

MANUAL DEL DOCENTE PARA LA ELABORACIÓN DE PROYECTOS DE VIDA DE JÓVENES Y ADOLESCENTES.

Este manual pretende convertirse en una herramienta dinámica que permita a docentes interactuar con los jóvenes para establecer un clima de confianza y comunicación que facilite el aprendizaje de los contenidos y la aplicación de estos a través de las diversas actividades que se plantean de manera organizada.

La tarea de los adultos significativos (padres, maestros, tutores, facilitadores...) cuando tienen la intención de darle dirección a la vida de los jóvenes, consiste fundamentalmente en acompañarlos y servirles de modelo para ayudarles a descubrir quiénes son, de dónde vienen, lo que quieren y pueden lograr, la razón de ser y el significado de su existencia.

Esa es una labor que implica el reconocimiento del joven como persona capaz de asumir los retos que le plantea la vida, de buscar opciones apropiadas, de responder por sus propios errores y por las consecuencias que generan, de aprender de ellos; en una palabra, de tomar las riendas de su propia existencia tal y como en su momento lo han hecho los adultos.

La finalidad de esta propuesta es que el docente logre desarrollar en los participantes, habilidades que los ayuden a tomar decisiones asertivas y responsables, que les permitan desarrollar autonomía para construir su propio destino.

## OBJETIVOS DEL MANUAL

Durante las sesiones de trabajo, el docente o facilitador desarrollará estrategias que le permitan al participante reflexionar sobre quién es y hacia dónde dirige el rumbo de su vida, visualizando las herramientas y estrategias que requiere para llegar a la meta o metas propuestas, de tal manera que decida elaborar un proyecto de vida y se comprometa con él:

La finalidad al ejecutar el manual será:

- Lograr que los participantes sean conscientes de las consecuencias de sus actos y reconozcan el poder que tiene de dirigir su vida.
- Dotar de información y herramientas a los participantes para elaborar su plan de vida.
- Contribuir en la prevención de diversas problemáticas que enfrentan como el embarazo no deseado y consumo de drogas, la violencia y otros aspectos que puedan afectar la vida de los jóvenes.

## ¿QUÉ TRABAJAREMOS EN ESTE MANUAL?

- ¿Qué es un proyecto de vida?
- Características del proyecto de vida.
- Objetivos del proyecto de vida.
- Elementos del proyecto de vida.
- Programa para elaborar el proyecto de vida.

“Para tener éxito, primero debemos creer que podemos hacerlo”.

Nikos Kazantzakis

# INFORMACIÓN BÁSICA

SOBRE EL TEMA A DESARROLLAR

## ¿QUÉ ES PROYECTO DE VIDA?

Le llamamos **Proyecto de Vida** a todo aquello que tiene que ver con uno mismo, con lo que es y lo que quiere ser y hacer, pero sobre todo con aquello que deseamos para nuestro futuro y que incluye los esfuerzos y la disposición para su construcción, así como los compromisos y la constancia para su logro.

## UN PROYECTO DE VIDA ES:

- **Personal** La elaboración del proyecto de vida obedece a tu situación en particular, a tus gustos, necesidades e intereses. Nadie puede generarlo por ti, quizá haya situaciones sociales o personas allegadas que influyan en aquello que desees, sin embargo no lo determinan. Estas metas son personales y solo tú decides hacia dónde quieres ir.
- **Realista y objetivo** El establecimiento de las metas y la planificación de las mismas responden a tu realidad, a tus posibilidades y a tus habilidades. Esto implica un conocimiento personal y del medio en el que te desenvuelves. Además, toma en cuenta aquello que sí depende de ti y no del azar o de una situación externa.
- **Flexible** Como seres humanos vivimos etapas diferentes en la vida, como situaciones laborales, familiares o sociales, las cuales pueden cambiar cuando menos lo esperamos; un cambio de trabajo, la llegada de un hijo, la muerte de un ser querido, un accidente, la edad, entre otras

Un Proyecto de Vida es:  
Personal  
Realista y objetivo  
Flexible

El propósito del proyecto de vida es la planificación en la búsqueda de un bienestar personal, no busca generar angustia y estrés por la necesidad de cumplirlo. Siempre que las condiciones o las necesidades ya no lo favorezcan es necesario que se tome un tiempo para replantearlo.

## UN PROYECTO DE VIDA BUSCA:

1. Lograr independencia y autonomía total como individuo.
2. Forjar una filosofía propia de la vida .
3. Conocerse a sí mismo.
4. Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en su vida.
5. Conocer habilidades innatas y desarrollar otras.
6. Lograr la autodisciplina y el autoaprendizaje.
7. Lograr un equilibrio entre la vida familiar, personal, laboral y social.
8. Adquisición de un status y una posición socioeconómica estable.
9. Renovación constante y logro de nuevos objetivos. Mantener un espíritu de superación.
10. Lograr una auto-imagen integral y equilibrada de la persona y sus diversos roles.

No juzgues a una persona por sus respuestas,  
sino por sus preguntas.

Voltaire

# CONSTRUYENDO MI FUTURO

## ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Los elementos fundamentales para elaborar un proyecto de vidas son:

I. Conocimiento propio, gustos, valores, historia personal, experiencias significativas, entorno, análisis de fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.

II. Definición de la visión y la misión personal, determinación de las metas y objetivos en las diferentes áreas de la vida.

III. Examen de la estrategia y medios para alcanzar las metas y objetivos, selección de la estrategia y los medios.

Para efectos del desarrollo de este **Manual del docente para la elaboración de proyectos de vida de jóvenes y adolescentes** se plantean dos posibles opciones de aplicación en las cuales deben desarrollarse los tres elementos estructurales mencionados anteriormente; la primera opción se plantea para ser ejecutada en tres sesiones de trabajo con una duración de 4 horas cada una y una segunda opción de trabajo intensivo que debe ser realizada en una sesión de al menos 4 horas.

**¡Una decisión importante!**



¿TRES SESIONES DE TRABAJO  
O  
UNA SOLA?

Considerando la importancia de este proceso de creación para el futuro de quienes participan en él, este manual y todos los materiales que le acompañan han sido diseñados seleccionando la primera opción de trabajo (tres sesiones de 4 horas), sin embargo para facilitar el desarrollo de posibles situaciones donde el tiempo sea un factor determinante, en el tratamiento del texto haremos algunos énfasis para aplicar la opción de trabajo intensivo, por lo que le recomendamos que preste mucha atención a las observaciones que la facilitadora le presenta en cada una de las sesiones.

**SESIÓN 1: CONSTRUYENDO MI FUTURO... ¡UNA PROPUESTA PARA HACERLO REALIDAD!**

**SESIÓN 2: ¿QUIÉN SOY Y CON QUÉ RECURSOS CUENTO?**

**SESIÓN 3: ¿A DÓNDE VOY? INTERESES Y METAS.**

Si decides emplear la opción de una sola sesión, deberás dividir la mañana de trabajo en tres momentos que se deberán responder con cada una de las sesiones.



En esta opción algunas actividades deberán ser desarrolladas por los participantes de manera autónoma una vez finalizado el taller.

# SESIÓN I: CONSTRUYENDO MI FUTURO

## ¡UNA PROPUESTA PARA HACERLO REALIDAD!

Esta primera sesión está dedicada al conocimiento del grupo así como de las expectativas de los participantes y adentrarlos en el manejo de los conceptos básicos del Proyecto de Vida.

### PROPÓSITOS DE LA SESIÓN:

- Conocer las características generales del grupo de participantes.
- Indagar las expectativas de los participantes ante el futuro.
- Instaurar un clima adecuado para el desarrollo de trabajo personal de los participantes.

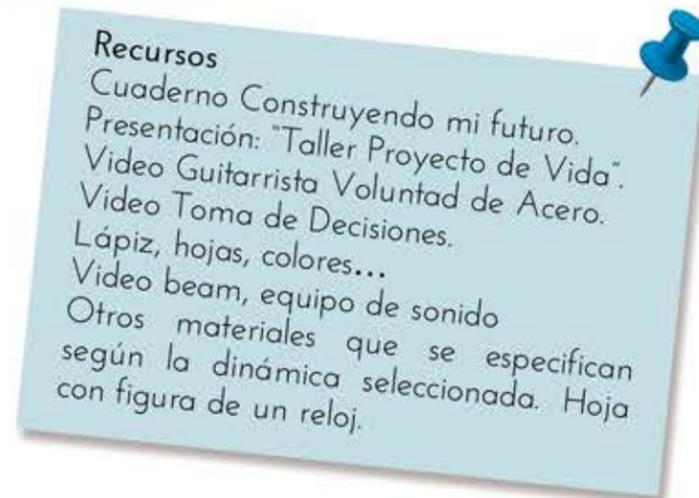
### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- Bienvenida y explicación de los objetivos: El facilitador da la bienvenida a los participantes, indica en forma general los objetivos que se pretenden con el programa **Construyendo mi futuro**, así como la dinámica de trabajo y normas de convivencia.

Se sugiere, si el espacio lo permite, ubicar a los participantes en semicírculo frente al facilitador.



Esta primera parte se acompaña con las Láminas 1 y 2 de la presentación "Taller Proyecto de Vida".



### PRIMERA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

El docente da las indicaciones para realizar la actividad inicial: "Dibujando mi Futuro". Esta actividad tiene doble intención, introducir el objetivo del tema (proyecto de vida) y conocer a los participantes (nombre, intereses y sueños futuros).

**Desarrollo:** Entregar una hoja blanca y pedirles que dibujen una imagen que represente su futuro dentro de "X" años (5 o 10 lo decide el facilitador dependiendo de la característica del grupo). Al finalizar pueden compartir con el compañero de al lado. Cuando todos hayan terminado se inicia la presentación. En orden, cada participante se presentará diciendo su nombre, edad y una característica positiva que le identifique. Luego mostrará su dibujo y explicará qué representa, cómo se visualiza en el futuro.

Importante para el facilitador, para encausar el diálogo, observar con qué aspecto de su futuro se relaciona la imagen: lo que desea ser, hacer o tener. Durante el intercambio de ideas puede orientar si el caso lo amerita, evitar la crítica o comentarios cuestionadores.

# SESIÓN I: CONSTRUYENDO MI FUTURO

## ¡UNA PROPUESTA PARA HACERLO REALIDAD!

Esta dinámica puede variar si los participantes ya se conocen, en ese caso puede pedírsele al que inicia que presente a su compañero de al lado, diciendo su nombre y una característica positiva que conozca de él, luego el presentado muestra su dibujo y se realiza tal como se describe al inicio. Se continúa la presentación manteniendo el orden.



Se sugiere presentar a la plenaria algunas preguntas como estas para reflexionar:

- ¿Quieres ir a la universidad?
- ¿Cuál será tu actitud ante la vida?
- ¿Deberías ingresar a ese equipo?
- ¿Qué tipo de amigos quieres tener?
- ¿Te unirás a una pandilla?
- ¿Con quién quieres salir?
- ¿Quieres tener sexo antes del matrimonio?
- ¿Beberás, fumarás, usarás drogas?
- ¿Qué valores elegirás?
- ¿Qué clase de relación quieres tener con tu familia?
- ¿Cómo podrías contribuir con tu comunidad?

La idea es llevarlos a la conclusión sobre la importancia de las decisiones que deben tomar y que al hacerlo incluyen sus sueños y planes futuros, los cuales tendrán mayor probabilidad de concretar si realizan su **PROYECTO DE VIDA**.

Para cerrar esta actividad el facilitador docente puede presentarle este texto: **"Yo soy la fuerza, yo soy el capitán de mi vida. Puedo elegir mi actitud. Soy responsable de mi propia felicidad o infelicidad. Yo estoy en el asiento del conductor de mi destino y no soy sólo un pasajero"** y los participantes podrán escribirlo en la página 21 del cuaderno **Construyendo mi futuro: Cuaderno de trabajo**.

Para continuar se proyectará el video **Guitarrista Voluntad de Acero**, para reforzar el mensaje de que debemos luchar y decidir continuar trabajando por nuestros sueños a pesar de las adversidades.



Antes de salir al descanso se reparte una hoja con la figura de un reloj (Ver anexos) y se les indica que deben contactar con sus compañeros y acordar una cita, una persona diferente en cada hora. Por lo que cada persona tendrá 12 citas diferentes. Deberán apuntar el nombre de su cita en las líneas de cada hora y guardar la hoja. Cuando regresan del receso se realizará la dinámica de la cita con la finalidad de que los participantes interactúen y se distiendan.



## ACTIVIDAD GRUPAL:

Para dar inicio deberán tener en la mano la hoja del reloj de citas, ubicarse en un espacio donde puedan bailar y moverse con facilidad, se dan las instrucciones: escucharán música y deben bailar y moverse libremente, al apagar la música, el docente realizará una pregunta o indicará una acción que deberán realizar con la persona que está anotada en la hora de la referida cita, la actividad culmina cuando todas las citas hayan sido realizadas.

Al finalizar se regresa a los puestos de trabajo para continuar proyectando la lámina 4 y se promueve una lluvia de ideas acerca del Proyecto de Vida empleando preguntas como estas:



Se motiva la participación y el intercambio de información destacando y resaltando la importancia para ellos y su futuro el decidir realizar un proyecto de vida.

Se pasa a la lámina 5 para trabajar con la posibilidad de gerenciar nuestra vida, en esta oportunidad el facilitador desarrollará cada uno de los aspectos que se presentan, estableciendo comparaciones, relaciones a través de ejemplos cotidianos y de ser posible relacionarlo con lo que plantearon en el ejercicio Dibujando mi futuro; luego se les indica que deben realizar en su cuaderno la página 7, el primer ejercicio.

Es conveniente que el facilitador muestre interés por cada presentación, de ser posible realice algún comentario positivo del participante o de lo realizado o un comentario orientado hacia el futuro tema a desarrollar (planear la vida).

Al finalizar todas las presentaciones se propicia un intercambio de ideas sobre la actividad realizada y qué sentido o importancia tiene para su vida. La idea es relacionar y enlazar con la lámina 3 y lo relativo a la Toma de Decisiones. El mensaje central es: **Toma la responsabilidad de tus decisiones**.

Recuerde, los adolescentes se encuentran en un cruce crítico de la vida, y los caminos que elijan hoy podrán afectarlos para siempre. Si ellos no deciden su propio futuro, alguien lo hará por ellos.

# SESIÓN I: CONSTRUYENDO MI FUTURO

## ¡UNA PROPUESTA PARA HACERLO REALIDAD!

El facilitador presenta como opción, una estrategia exitosa para gerenciar la vida y es construir nuestro Proyecto de Vida.

El facilitador desarrolla el contenido de la lámina 6, que se refiere a elaborar un proyecto de vida, los aspectos que lo conforman, sus características, y la información que contiene. Se finaliza explicando que cada uno de los aspectos necesarios para elaborar el proyecto de vida será trabajado en las siguientes sesiones-fases con la intención de que tengan las herramientas pertinentes para su construcción.

Se les pide a los participantes que busquen en el cuaderno la página 7 donde encontrarán la misma imagen que se proyecta y les solicita que respondan la pregunta que se presenta al final de la página.

Se finaliza esta jornada con un recuento y evaluación a partir de las preguntas:



Se cierra la sesión con la proyección del video **Toma de Decisiones**.



Se asigna la tarea para la próxima sesión:

### SEGUNDA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

"¿Verdaderamente me conozco?" El facilitador solicita a los participantes una breve descripción de su persona, de dónde vienen, gustos o preferencias, 3 virtudes y 3 defectos. Posteriormente les indica que realicen una llamada telefónica a una persona muy cercana o la contacten personalmente (de preferencia un familiar o persona con quien vivan) y le pidan que la describa tomando en cuenta la misma indicación. El alumno deberá reflexionar si verdaderamente se conocen o no.

Realizar la tarea en las hojas en blanco del cuaderno **Construyendo mi futuro**.



# NOTAS DE LA SESIÓN I

# SESIÓN II: ¿QUIÉN SOY?

## ¿CON QUÉ RECURSOS CUENTO?

Esta segunda sesión está dedicada al reconocimiento personal y las condiciones de su entorno.

### PROPÓSITOS DE LA SESIÓN:

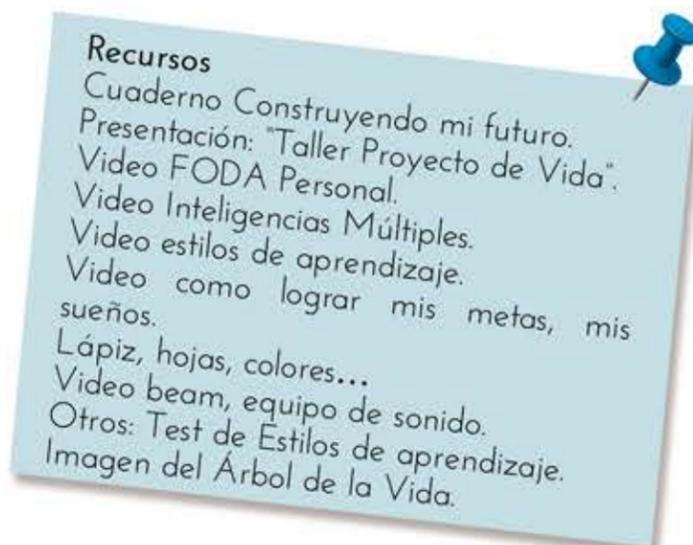
- Que los participantes reconozcan sus potencialidades, fortalezas, debilidades y oportunidades.
- Relacionar la orientación vocacional de los participantes con sus expectativas iniciales ante la vida.
- Instaurar un clima que favorezca el autoconocimiento de los participantes.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Se inicia la segunda jornada con la lámina 8 y un recuento de la sesión anterior, se pide a los participantes, que así lo deseen, que expresen un aprendizaje significativo y se recuerda la imagen de la página 9 del cuaderno donde se observan los aspectos a desarrollar para elaborar el proyecto de vida, se anuncia que durante esta jornada se trabajará lo referente al quien soy.

### PRIMERA ACTIVIDAD INDIVIDUAL:

Se inicia entregando una hoja blanca y se pide que dibujen una máscara en cada lado de la hoja. Luego tendrán que escribir en una de las máscaras, al menos 3 características que piensen que el entorno que le rodea cotidianamente conocen de su persona; en la otra máscara escribirán características de ellos que piensan que los demás no conocen. Esta dinámica puede variar si los participantes son un grupo donde todos se conocen y se relacionan con anterioridad como por ejemplo: compañeros de clases.



### VARIANTE



El facilitador entrega una hoja a cada participante y le pide que dibuje una máscara y coloque su nombre en un lado de la página, cuando todos terminen las recoge. Le entrega nuevamente otra hoja blanca y les pide que dibujen otra máscara y le escriba su nombre, pero en esta oportunidad no la devolverá al docente. Cuando todos han terminado el facilitador repartirá las hojas que los participantes hicieron al inicio con la consideración que todos reciban una y que no sea la propia. En este momento cada participante tendrá dos hojas con una máscara cada una, una que él realizó y otra que corresponde a uno de sus compañeros. Seguidamente se le pedirá que escriban en cada una características personales, de forma que en la suya escribirá tres características que considere que tiene y en la del compañero escribirán tres características que proyecta esa persona. Al finalizar el facilitador retira las máscaras y las reparte a sus dueños.

Cuando todos terminen se les pide que muestren a la plenaria sus máscaras, respetando si alguna persona no desea compartir, y se propicia un diálogo de intercambio sobre ¿Nos conocemos? ¿Qué tanto nos conocemos? ¿Cómo nos proyectamos en nuestro entorno? Y relacionamos las ideas con los resultados de la tarea asignada en la jornada 1.

Hacer énfasis y concluir que un proyecto de vida es personal y tiene como punto de partida o base lo que somos, nuestra historia de vida, nuestras características, cómo nos relacionamos, cómo aprendemos, etc.

Se proyecta la lámina 9 y se hace énfasis en la importancia de conocerse, que es el punto de partida para elaborar un proyecto de vida. El conocer nos permite saber con qué recursos contamos y qué debemos mejorar para conseguir nuestras metas. La invitación es a hacer nuestro mayor esfuerzo para aprovechar nuestros dones, buscar ser la mejor versión de nosotros mismos. Durante esta jornada y con la finalidad de facilitar el análisis de los participantes acerca de sí mismos se desarrollarán tres aspectos: FODA personal, inteligencias múltiples y estilos de aprendizaje.

El docente propone a los participantes una estrategia para la reflexión sobre su persona y presenta la lámina 10, les invita a realizar un FODA personal. Explica que esta es una estrategia que se aplica para diversas situaciones y sus beneficios. Se proyecta el video **FODA Personal** para ejemplificar como se realiza.

El docente le indica que ubiquen en el cuaderno de trabajo "Construyendo mi Futuro" la página 22 (en blanco) y la dividan realizando una cruz

grandes, lo cual dará como resultado 4 cuadros en los que deberán escribir lo siguiente y se explica lo que cada cuadrante significa:



Esta información es personal no tendrán que compartirla, se les da un tiempo para hacerlo y al final se comenta sobre cómo se sintieron haciendo el ejercicio y que opinan acerca del mismo, no sobre el contenido.

Se solicita que respondan la página 14 del cuaderno **Construyendo mi futuro** y luego de realizar la matriz FODA se presenta la lámina 11.

El docente abordará el tema relacionado con las inteligencias múltiples. La intención es destacar que todos tenemos potencialidades, habilidades y destrezas, reforzar la autoestima y darles a conocer el nuevo concepto acerca de la inteligencia, destacando como mensaje **TODOS SOMOS INTELIGENTES**. Se les da a conocer de dónde surge la teoría de las inteligencias múltiples y se proyecta el video **Inteligencias Múltiples**.

Al finalizar se les pregunta **¿Qué tipo de inteligencia crees tener?**



# SESIÓN II: ¿QUIÉN SOY?

## ¿CON QUÉ RECURSOS CUENTO?

Se continúa proyectando la lámina 12, que presenta el tema de los estilos de aprendizaje. Se explica que así como se habla de inteligencias múltiples, es importante conocer cuál es el canal de aprendizaje dominante o más desarrollado en nosotros, ya que esto nos facilita y favorece nuestro proceso de estudio permitiéndonos seleccionar el método más conveniente, e incluso, el ambiente más propicio a la hora de estudiar.

Se proyecta el video **Estilos de aprendizaje**. Una vez finalizado el video se les indica que realizarán un Test de Estilos de Aprendizaje que les aportará información sobre su canal de aprendizaje.



Se entrega una hoja en blanco y se solicita que escriban los números del 1 al 21 en columna. Una vez realizado esto, el docente señala que leerá algunas preguntas cuyas respuestas se darán utilizando números del 1 al 5 con la siguiente escala: 5 casi siempre, 4 con frecuencia, 3 a veces, 2 rara vez, 1 casi nunca.

Se explica que a cada planteamiento o propuesta que realiza el docente el participante responde escribiendo al lado del número que identifica la pregunta o propuesta, el número correspondiente a la respuesta. Ejemplo: el docente lee el planteamiento: "Prefiero trabajar en equipo" y el participante responde colocando el número del 1 al 5 según desee responder.

Una vez que todos los participantes han respondido los 21 ítems del test, se entrega una copia de la hoja de respuestas que deberán llenar para obtener

como resultado el canal de aprendizaje dominante, el cual corresponderá a aquel en el cual se obtuvo la puntuación más alta.

Puede ocurrir que se obtengan resultados iguales para dos o para los tres canales (visual, auditivo y kinestésico o áptico) esto solo indica un equilibrio en la dominancia.



Cuando todos han terminado y conocen cuál es su estilo de aprendizaje dominante, el facilitador explicará y dará sugerencias para aprovechar esta información al momento de estudiar según se indica en la lámina 12.

Para finalizar con la sesión 2 se asignará la tarea, para lo cual se entrega la copia con la imagen de un árbol: **Árbol de la Vida**. Se les explica en qué consiste cada uno de los aspectos señalados en ese árbol, utilizando la lámina 13 de la presentación; se les indica que deben hacerlo en casa, siempre reflexionando sobre lo escrito y con sinceridad ya que es personal y no será compartido.

Al igual que en la sesión inicial, se finaliza esta jornada con un recuento y evaluación a partir de las preguntas:



Se cierra la sesión con la lámina 14 y la proyección del video **Como lograr mis metas, mis sueños**.



# NOTAS DE LA SESIÓN II



# SESIÓN III: ¿A DÓNDE VOY?

## MIS METAS E INTERESES

Esta tercera sesión está dedicada a la determinación de metas, intereses y compromisos personales para la creación del proyecto de vida.

### PROPÓSITOS DE LA SESIÓN:

- Determinación de metas, intereses y compromisos personales.
- Creación del proyecto de vida.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Iniciar la jornada 3 con un recuento de las anteriores, es importante retomar y hacer énfasis en los mensajes y aprendizajes significativos que son el eje central del programa y que se han desarrollado hasta este momento.

Antes de iniciar esta sesión se consulta si la experiencia con la tarea asignada empleando preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo se sintieron haciéndola?
- ¿Qué dudas se presentaron?
- ¿Si consideran que les dejó algún aporte importante para la elaboración de su plan de vida?

Seguidamente se proyecta la lámina 15 y se da inicio con una dinámica de grupo que permite trabajar la importancia de trazar un camino claro y preciso para llegar a una meta deseada y de apoyarse en las personas indicadas cuando sea necesario.

Se recomienda un lugar exterior que sea amplio y donde no haya mucho ruido; El material a utilizar y la duración de la dinámica depende del número de participantes.

#### Recursos

Cuaderno Construyendo mi futuro.  
Presentación: "Taller Proyecto de Vida".  
Video alcanzar nuestras metas Elsa Punset.  
Video descubriendo mi vocación con un triángulo.  
Video como elaborar un proyecto de vida.  
Video el circo de las mariposas.  
Lápiz, hojas, colores...  
Video beam, equipo de sonido  
Otros: Tarjetas con diversas formas y letras.  
Instrumento de evaluación de las jornadas.

Es indispensable contar con 4 personas de apoyo, que pudieran ser parte de los mismos participantes.

Con anterioridad al inicio de la dinámica se debe preparar un circuito en el cual se van a marcar 4 sitios, en cada uno de estos sitios se van a dejar tarjetas de cartón con las siguientes formas y letras: A (forma de corazón), F (forma de hexágono), T (forma de círculo), E (forma de triángulo). Se debe asegurar que haya tantas tarjetas como participantes, es decir si el grupo es de 20 participantes en un sitio dejar 20 figuras de cartón con la letra A, en otro 20 con la letra F y así sucesivamente. Una vez ya preparado el circuito, se inicia la dinámica cubriendo los ojos de los participantes y llevándolos a ciegas hasta el lugar de salida del circuito. Una vez en el sitio preparado, se les explica que tienen que realizar un camino, que tendrán que ir tomando unas figuras de cartón y que si en algún momento no saben por dónde ir y quieren, pueden pararse, levantar la mano y alguien acudirá en su ayuda. Así que de uno en uno se les va dejando ir por el circuito hasta que salgan todos.

Evidentemente, los participantes no saben por dónde ir porque no ven y no conocen el circuito, así que en más de una ocasión se van a ver obligados a levantar la mano y pedir ayuda. Una vez todos los participantes están en el circuito, 3 de los responsables van a acudir a ayudar a aquellos que levanten la mano para dirigirles nuevamente por el camino diciéndoles por donde tienen que ir, como por ejemplo: "Sigue 10 metros adelante y luego gira a la izquierda". El otro responsable va a encargarse de hacer que los estudiantes se equivoquen y sin que la gente levante la mano va a ir dando instrucciones erróneas a los participantes para que pierdan el camino.

Una vez todos los participantes hayan acabado el circuito se les destapa los ojos y se inicia el debate para el que se proponen las siguientes preguntas:

- ¿Qué les ha parecido la dinámica?
- ¿Qué tan difícil ha sido llegar a la meta?
- ¿Es más sencillo llegar a la meta si se planifica y conoce el camino?
- ¿Pidieron mucha ayuda o caminaron por su cuenta?
- ¿Cuál consideran que es el significado de las letras? (ejemplo: Amor, Familia, Trabajo y Estudios, dependiendo de sus intereses y valores).
- ¿Creyeron que podían haber caminado solos sin ayuda?
- ¿Pidieron mucha ayuda o caminaron por su cuenta?
- ¿Cuál consideran que es el significado de las letras? (ejemplo: Amor, Familia, Trabajo y Estudios, dependiendo de sus intereses y valores).
- ¿Creyeron que podían haber caminado solos sin ayuda?
- ¿Qué creen que representa el circuito?
- ¿Qué representa el hecho de levantar la mano?
- ¿Y a quién creen que representan las personas que les ayudaban?

Finalizada la reflexión se proyecta la lámina 16 y se desarrolla el tema de nuestros intereses y aspiraciones: ¿Qué queremos alcanzar?

Es importante recalcar que debemos tener una visión global de nuestra vida, que en nuestras aspiraciones debemos considerar todos los aspectos que nos conforman como personas: espiritual, familias, académico, laboral, humano y se les invita a escribir en la página 8 del cuaderno **Construyendo mi futuro**.

Se continúa con la proyección de la lámina 17 para abordar el tema referente a plantearse metas específicas, estrategias de logro y muy importante el tiempo estimado. El facilitador debe propiciar un dialogo acerca de la importancia de fijar con claridad las metas, que podemos dividirlas en sub-metas y así alcanzar y valorar los logros. Es importante que quede claro el manejo del tiempo, lo que se refiere a tener metas a corto, mediano y largo plazo. Que cada participante establezca en años lo que representa ese tiempo (corto, mediano y largo plazo), otra opción válida es que el lapso lo determine el logro de la meta o algún acontecimiento.



Se pide que respondan la página 10 del cuaderno **Construyendo mi futuro** y cuando todos hayan finalizado se proyecta el video **Alcanzar nuestras metas Elsa Punset**.



# SESIÓN III: ¿A DÓNDE VOY?

## MIS METAS E INTERESES

Se proyecta la lámina 18 para profundizar la idea de que al planificar nuestras metas surge un aspecto relacionado con la disposición y que es de sumo interés especialmente cuando el grupo de participantes son adolescentes que están cercanos a decidir futuros estudios o carreras universitarias. Así se introduce el tema relativo a la Vocación. El facilitador intercambia información sobre este término y su significado, escucha la opinión de los participantes y aclara sus dudas, se les indica que respondan las páginas 11, 12, 13 y 15 del cuaderno *Construyendo mi futuro*.



Para continuar se proyecta el video *Descubriendo mi vocación con un triángulo*.

Se les pide que realicen en la página 23 del cuaderno el ejercicio según el video. Dependiendo del tiempo disponible el ejercicio del triángulo se realizará en la sesión o puede ser asignado para hacerlo en casa.



Una vez finalizado el tema sobre la vocación, el facilitador proyecta la lámina 19 para retomar nuestro objetivo inicial de elaborar el proyecto de vida.

Con la participación de todos se realiza un recorrido por todo el trabajo realizado desde el inicio del programa y cómo se fueron desarrollando los aspectos necesarios para la tarea final de construir su proyecto de vida. El facilitador explica que existen diversos modelos y alternativas para su elaboración y proyecta un video que tiene una propuesta **video como elaborar un proyecto de vida**.

El facilitador indica que cada participante es libre de escoger el modelo y la forma de realizar su plan de vida, da las instrucciones en caso de particularidades y establece un tiempo para su elaboración y entrega.

Existe la posibilidad dependiendo de cada contexto y característica del grupo que se programe un encuentro para que cada participante presente y comparta su proyecto de vida.

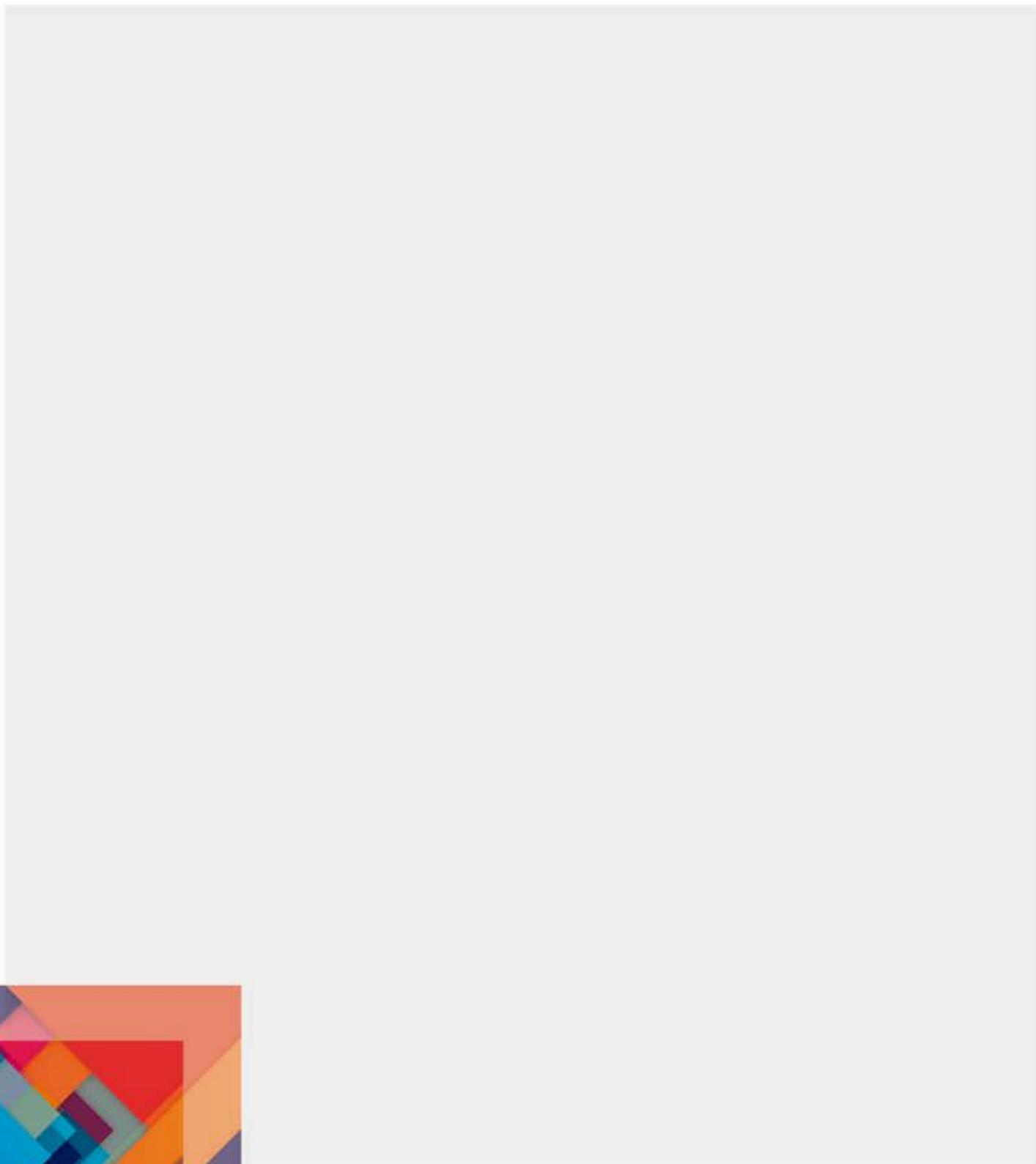
Se proyecta la lámina 20 para cerrar la jornada con mensajes motivadores, que transmitan la idea de que los sueños se pueden lograr que se debe: **planificar, trabajar, ser constante y no dejarse vencer**.

Para finalizar se realiza una dinámica que permita evaluar todas las sesiones y el programa en general, se aplica el instrumento para evaluar las sesiones y como actividad de cierre se proyecta el video *El circo de las mariposas*.

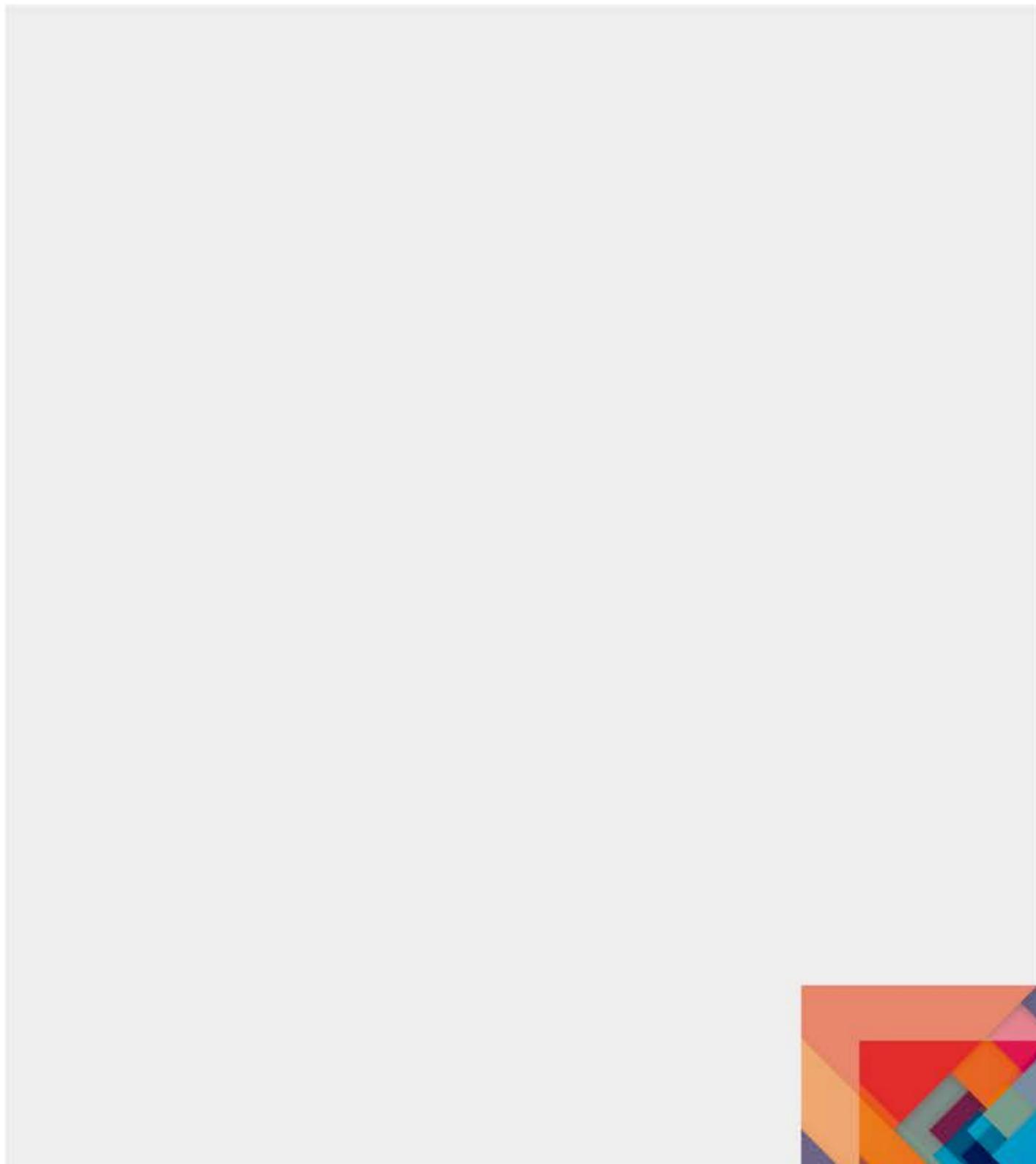
# NOTAS DE LA SESIÓN III



## ANOTACIONES PERSONALES



## ANOTACIONES PERSONALES



Pregúntate si lo que  
estás haciendo hoy te  
acercas al lugar en el que  
quieres estar mañana.

**Walt Disney**



**Colaboradores:**

Textos: Amorina Segovia y Jesús Medina.  
Revisado por: Aiskel Andrade, Jesús Medina y Adriana Adrián.  
Diseño editorial: Adriana Adrián.  
Ilustraciones: Freepik.com