

OCTUBRE  
2023



FASCÍCULO 9

# ¿CÓMO LOS PROYECTOS DE VIDA EN LA INFANCIA CULTIVAN LA SALUD MENTAL A LARGO PLAZO?

Ministerio de Educación

  
Gobierno  
del Ecuador

# ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Prólogo</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Podcast-video</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Resumen</b>  | <b>5</b>  |
| <b>Construir proyectos de vida</b>  | <b>6</b>  |
| <b>Docentes que cultivan, estimulan y protegen</b>  | <b>8</b>  |
| <b>¿Cómo construir esta herramienta especial?</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Cultivando los frutos de la salud mental</b>   | <b>10</b> |
| <b>Compartiendo experiencias</b>  | <b>11</b> |
| <b>ENRIQUECIENDO EL MUNDO CREATIVO DE LOS ESTUDIANTES MEDIANTE UN “PROYECTO DE VIDA”.</b> | <b>12</b> |
| <b>Logros alcanzados a través de un proyecto de vida</b>                                  | <b>15</b> |
| <b>Galería de fotos</b>   | <b>17</b> |
| <b>Agradecimientos</b>  | <b>17</b> |

# PRÓLOGO

Una buena salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas ser conscientes de sus capacidades, de gestionar los problemas habituales de la vida y llevar a cabo labores gratificantes, edificantes y provechosas, cuidar la salud mental es importante en todas las etapas de nuestra vida.

Un proyecto de vida es inherente a todo ser humano, nos ayuda a aclarar lo que deseamos y podemos lograr a corto, mediano y largo plazo, favorece el empoderamiento, el autoconocimiento, la autorrealización y el desarrollo personal, fortalece tanto la autoestima, como el conocimiento de lo que se requiere desde el plano personal y del entorno, para alcanzar las metas vocacionales y profesionales propuestas.

Cuando los niños y jóvenes carecen de un entorno familiar y escolar favorable para el desarrollo de habilidades socioafectivas y comunicativas efectivas, desconociendo sus realidades, sus necesidades más imperiosas y características propias de la edad; pueden ocasionando desinterés o falta de perspectiva en ellos, es así como el desarrollar “el proyecto de vida” los motiva a crear un vínculo entre la escuela, sus anhelos y metas en la vida.

La Educación General Básica debe liderar y posicionar estos procesos como medidas preventivas ante posibles dificultades emocionales y académicas de los estudiantes. Las autoridades, docentes y familias acompañan, guían y sirven de ejemplo para influir en la formación integral y para la vida de los niños, niñas y adolescentes, independientemente de su condición.

Todo el esfuerzo que esto conlleve está orientado a motivar al ser humano la necesidad de autorrealización, que apoya a mejorar la sociedad y el aporte que cada persona hace en concordancia con su proyecto vital.

**Yeni Campoverde**  
**Dra. Psico rehabilitación y Educación Especial**  
**Fe y Alegría**

**ESCUCHA EL  
PODCAST AQUÍ**



**MIRA EL  
VIDEO AQUÍ**



---

**Código: PC. 2.05.01.026**

**Número de volumen: 9**

**Número de fascículo: 9**

# RESUMEN

Está claro que desde la pandemia del coronavirus surgió una mayor conciencia sobre las graves consecuencias que conlleva no dar la importancia necesaria a la salud mental de niñas, niños y adolescentes. En Ecuador se estima que alrededor del 16 % de personas entre 10 y 19 años de edad sufren de múltiples trastornos, como depresión o ansiedad; en la actualidad, el suicidio es la segunda causa de muerte en niñas, niños y adolescentes entre 5 y 17 años de edad.

Una estrategia que se puede aplicar como factor de protección de la salud mental de la juventud es brindar apoyo en la construcción de proyectos de vida desde las comunidades educativas. El presente artículo deriva su importancia de hacer posible que los estudiantes encuentren la oportunidad de participar activa y decididamente en estrategias y una serie de actividades de acuerdo con sus intereses, actitudes, habilidades, destrezas, identidad ocupacional, orientación vocacional entre otros, que se deben considerar para el diseño del proyecto de vida como una estrategia formativa que está encaminada a que cada estudiante descubra su perfil personal, para tomar conciencia de sus capacidades reales y encaminarlas a tener éxito en la toma de decisiones para su presente y futuro.

El presente artículo se considera de aplicación para todos los niveles y grados de la educación básica, considerando que el proyecto de vida debe darse a lo largo de todo el proceso de formación escolar.

**María Gracia Fonseca Ashton**  
**Asesora Educativa de VVOB**  
**Education for development - Ecuador**



## Construir proyectos de vida... una manera de construir salud mental desde etapas tempranas

**Cada vez se reconoce más el vínculo que existe entre la salud mental y física y el bienestar, así como la importancia de la salud mental a la hora de definir los resultados que se esperan conseguir en la vida (UNICEF)**

El bienestar emocional en la niñez se vincula estrechamente con la calidad de la salud mental durante la adolescencia y la adultez. En esta etapa crucial para el desarrollo emocional y cognitivo, niñas y niños moldean sus identidades y forman sus valores. Esto incluye el desarrollo de su capacidad para regular emociones, establecer relaciones positivas y enfrentar desafíos de manera efectiva.



Daniel Kahneman, un famoso psicólogo y economista, propone una teoría del bienestar emocional que distingue dos componentes fundamentales :

El “Yo que siente”: se refiere a la forma en que nos sentimos todos los días. Está relacionado con cómo nos sentimos en el presente: alegría, tristeza, miedo, enojo y otras emociones a lo largo del día.

El “Yo que recuerda”: Kahneman lo llama también la evaluación de nuestra vida y se vincula con la capacidad para recordar y evaluar nuestra vida de forma integral. Esto implica juzgar la calidad de vida en términos de satisfacción, logros, metas y objetivos cumplidos.

---

Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Recuperado de <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1011492107>

Este marco nos permite pensar en cómo podemos apoyar a niños y niñas para que construyan sus proyectos de vida. Estos constituyen una herramienta que puede influir positivamente en la salud mental de niños y niñas, pues implica establecer metas, sueños y aspiraciones a mediano y largo plazo, es decir, generar un propósito claro en la vida. “El proyecto de vida es el plan o planes que una persona elabora en torno a lo que una persona quiere hacer en el presente y con miras al futuro, con el fin de alcanzar sus metas personales, laborales y sociales a corto, mediano y largo plazos” (Plural Consultora. 2021)

## Nutrir el interior para brindar fuerza

En el proceso de construcción de proyectos de vida, existen tres ejes importantes:

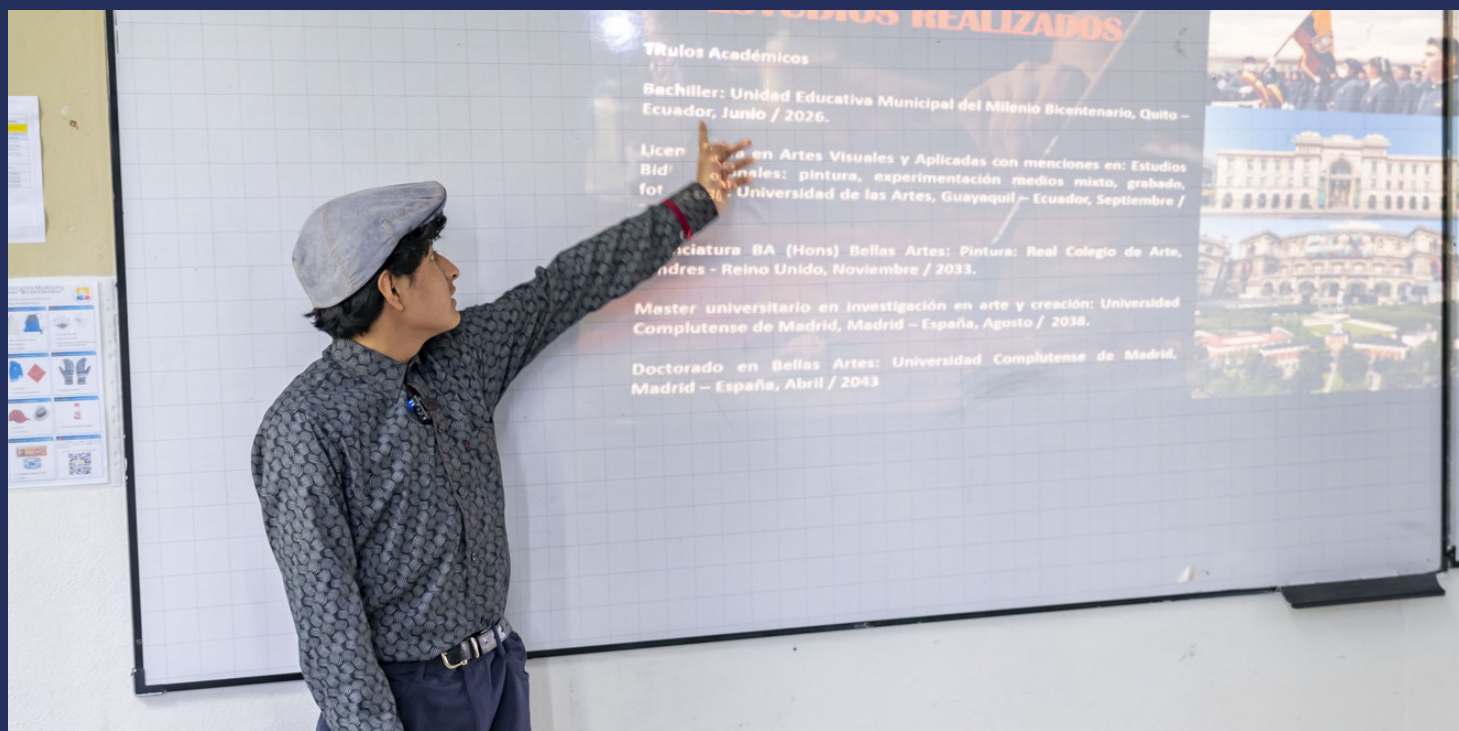
- Autoconocimiento,
- Información y
- Toma de decisiones.

Al tomar en cuenta los componentes del bienestar emocional de Kahneman antes mencionados y al vincularlos con estos tres ejes, se puede comprender la importancia de contar con un proyecto de vida para la salud mental de niños y niñas, pues tiene el potencial de brindarles:

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Sentido de propósito</b>      | Un proyecto de vida brinda a niños y niñas un sentido de propósito y dirección. Saber lo que quieren lograr les ayuda a sentir motivación y compromiso hacia sus metas futuras.      |
| <b>Resiliencia</b>               | Tener metas y sueños les ayuda a desarrollar resiliencia. Cuando enfrentan desafíos, pueden recordar sus objetivos y encontrar la fuerza para superar obstáculos.                    |
| <b>Autoestima</b>                | Al identificar y reconocer sus talentos, establecer pequeñas metas y lograr pequeños logros alrededor de ellas, niñas y niños ganan confianza y desarrollan una autoestima positiva. |
| <b>Autoeficacia</b>              | Un proyecto de vida les enseña a tomar decisiones informadas. Aprenden a evaluar las opciones y a considerar cómo afectarán sus metas a largo plazo.                                 |
| <b>Proyectarse a largo plazo</b> | La planificación a largo plazo les ayuda a visualizar un futuro positivo, lo que puede aumentar su esperanza y optimismo   |

## Docentes que cultivan, estimulan y protegen

Quienes integran los equipos docentes de educación general básica desempeñan un papel esencial en el fomento de los proyectos de vida de sus estudiantes. Pueden inspirarles, guiarles y apoyarles en la identificación de sus sueños y metas. Además, pueden proporcionar un entorno en el aula que promueva el autoconocimiento, la resiliencia, la autoestima y la toma de decisiones informadas.



Existen múltiples herramientas que el Ministerio de Educación, con el apoyo de VVOB Education for development, ha puesto a disposición de las comunidades educativas con el fin de apoyar a la construcción de proyectos de vida en todos los niveles, adaptándolos a los contextos y necesidades particulares.

Esta caja de herramientas complementa el curso virtual “Construye, crecer no es lineal”, que se encuentra en la plataforma MeCapacito del Ministerio de Educación, permitiendo que los equipos docentes potencien sus competencias para apoyar la construcción de proyectos de vida de sus estudiantes.

### ¿Te interesa conocer más sobre la caja de herramientas para apoyar a la construcción de proyectos de vida de tus estudiantes?

- Mira este video: <https://n9.cl/t86c2>
- Visita este enlace: <https://n9.cl/tfyx5>
- Consulta sobre el curso: <https://mecapacito.educacion.gob.ec/>



## ¿Cómo construir esta herramienta especial?

El libro “Herramientas para orientar la construcción de proyectos de vida en estudiantes”, elaborado en conjunto entre el Ministerio de Educación y VVOB en Ecuador, contiene gran cantidad de actividades lúdicas y reflexivas orientadas a acompañar el proceso de construcción de proyectos de vida de niños, niñas y adolescentes, a través del desarrollo de aprendizajes y el reconocimiento de actitudes, aptitudes, gustos, habilidades, intereses y deseos personales. .



Estas actividades están clasificadas tomando en cuenta los niveles de progresión planteados en los Estándares de Aprendizaje del Ministerio de Educación.

Eso significa que hay actividades para todas las edades y necesidades. Además, cuenta con talleres para trabajar con las familias y con una sección adicional de actividades y recursos digitales, así como con recomendaciones para adaptar las actividades para estudiantes con necesidades educativas específicas asociadas y no asociadas a una discapacidad.

Les invitamos a explorar este documento, lo pueden descargar en el enlace:

<https://n9.cl/9kyjm>. Para empezar, les proponemos revisar estas actividades, que pueden ayudar a cultivar la salud mental de sus estudiantes a través de la construcción de sus proyectos de vida:

Autoconocimiento: “Construyendo mi felicidad” (página 125)

Información: “Guía de autoestima” (página 144)

Toma de decisiones: “Barquito de metas” (página 155)



## Cultivando los frutos de la salud mental

En el contexto ecuatoriano es importante destacar que muchas niñas y niños enfrentan desafíos en sus entornos, como la falta de recursos o la exposición a diferentes formas de violencia. El proyecto de vida puede ser una poderosa estrategia de empoderamiento en estas circunstancias y un importante factor de protección, ya que les brinda la esperanza y el enfoque necesarios para superar las dificultades y planificar su futuro.

Para quienes forman parte de las comunidades educativas desde el rol docente, implementar el apoyo a sus estudiantes para que construyan sus proyectos de vida desde edades tempranas, constituye una forma de mejorar el clima de aula, aumentando los niveles de bienestar emocional y sembrando la posibilidad de mejores futuros.



# COMPARTIENDO EXPERIENCIAS

**Básica**

## DOCENTE

**¡TU TRABAJO ES IMPORTANTE!**

Si tienes ideas innovadoras y quieres compartirlas a la comunidad docente para fortalecer la Educación General Básica del Ecuador

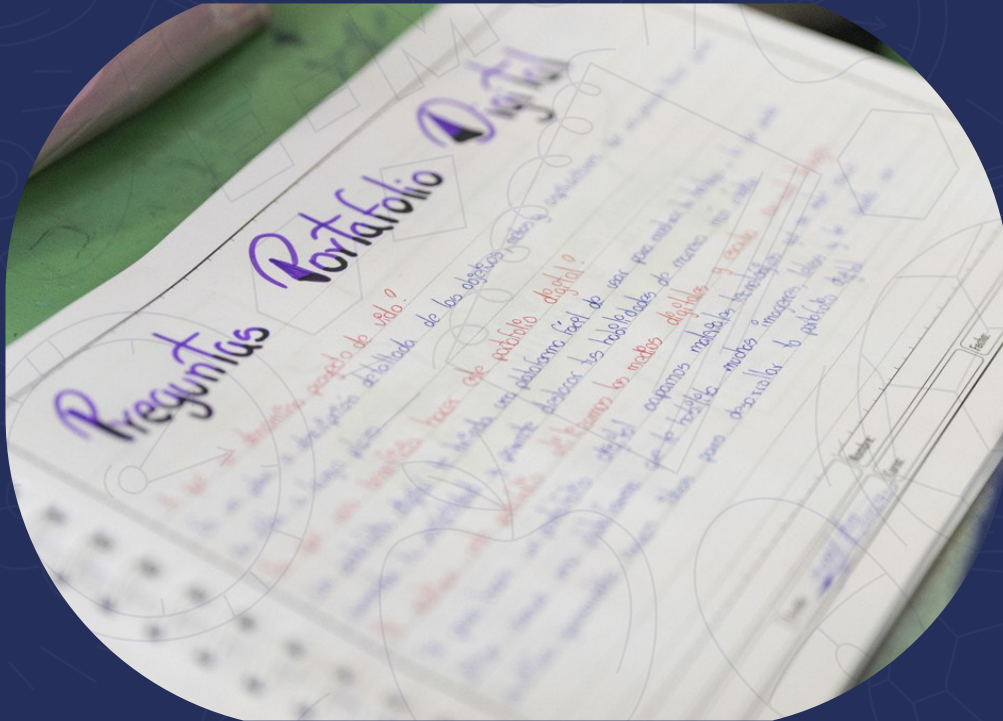
**Esríbenos**

[pasalavoz@educacion.gob.ec](mailto:pasalavoz@educacion.gob.ec)

**ENRIQUECIENDO  
EL MUNDO CREATIVO DE  
LOS ESTUDIANTES MEDIANTE  
UN “PROYECTO DE VIDA”**



# ENRIQUECIENDO EL MUNDO CREATIVO DE LOS ESTUDIANTES MEDIANTE UN “PROYECTO DE VIDA”.



**“La educación no es preparación para la vida; la educación es la vida misma”.**  
**John Dewey**

Como maestra de Educación Cultural y Artística, quiero dar a conocer que esta asignatura desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, enriqueciendo sus vidas de innumerables maneras. Más allá de ser simplemente un conjunto de actividades creativas, esta disciplina fomenta habilidades y competencias esenciales que trascienden el ámbito artístico y tienen un impacto profundo en el crecimiento personal y académico de los jóvenes.

El proyecto de vida, se lo realiza mediante la elaboración de un portafolio digital, en donde se evidencia información personal y retrospectiva hacia el futuro. Este portafolio es un documento donde se incluye todo tipo de acontecimientos importantes, en cuanto a su vida personal, académico, artístico, laboral, etc. Su propósito es que los estudiantes se planteen objetivos y metas, no solo a corto tiempo, sino también a largo plazo, y se analicen como serían y como se sentirían al cumplir todas las metas planteadas.

Además, se desarrollan las Habilidades Tecnológicas al trabajar en la creación y mantenimiento de un portafolio digital, los estudiantes desarrollan habilidades técnicas, como el uso de software de edición de imágenes, aplicaciones y gestión de contenido en línea.





## Aspectos para tomar en cuenta

Además de permitir dar sentido a los nuevos conocimientos, el proyecto de vida fortalece el desarrollo personal de los estudiantes. En cuanto es asumido como referente, ayuda a buscar y construir experiencias (nuevos conocimientos) que favorezcan el enriquecimiento del proyecto de vida, permitiéndoles que:

Fomenten la creatividad; ya que les estimula la imaginación, la originalidad y la innovación, donde se sientan libres para explorar, experimentar y expresarse de manera auténtica; preparándolos a convertirse en pensadores críticos y creativos en un mundo en constante cambio.

Tengan una integración interdisciplinaria; considerando que la Educación Artística puede integrarse con otras materias, como la historia, la literatura o la ciencia, entre otras permitiéndoles a los estudiantes explorar y acceder a ejemplos de proyectos interdisciplinarios que enriquezcan la experiencia de aprendizaje; los cuales no solo enriquece el aprendizaje, sino que también les enseña a aplicar habilidades y conceptos de diferentes áreas del conocimiento en un contexto creativo.

Estos proyectos interdisciplinarios fomentan el pensamiento crítico, la creatividad y la comprensión profunda, preparando a los estudiantes para un mundo donde las habilidades interdisciplinarias son cada vez más valiosas.

Acceso a Diversos Medios y Técnicas; porque proporciona a los estudiantes la oportunidad de experimentar a través de la tecnología con diferentes medios artísticos: como pintura, escultura, música, danza y teatro, también da a los estudiantes la posibilidad de reflexionar sobre su propio trabajo y el de otros, desarrollando la “crítica constructiva que se puede convertir en una herramienta valiosa para el crecimiento y desarrollo (...)”<sup>1</sup>



Inclusión y Diversidad; donde se desarrollan estrategias para adaptar las lecciones y actividades para estudiantes con necesidades específicas, promoviendo la diversidad de voces y perspectivas abordando la importancia de la inclusión en la Educación Artística, adaptando las lecciones y actividades de Educación Artística en un proceso continuo que requiere paciencia, flexibilidad y atención individualizada. Al hacerlo, se promueve una experiencia inclusiva en la que todos los estudiantes puedan participar activamente y desarrollar sus habilidades artísticas de manera significativa.

Evaluación y Retroalimentación; se pueden evaluar las habilidades artísticas de los estudiantes de manera efectiva, a través de un proceso equitativo y centrado en el crecimiento. Valorando tanto el proceso creativo como el producto final, y se debe alentar a los estudiantes a esforzarse por mejorar continuamente sus habilidades artísticas.

Aquí comparto un ejemplo de rúbrica que se puede utilizar para evaluar el portafolio/proyecto de vida:

<sup>1</sup> Sánchez A. Educa y Aprende. Crítica Constructiva vs Destructiva.2023



| Criterios   | Excepcional<br>10 | Cumple las<br>expectativas<br>8-9 | Debe mejorar<br>5-7 | Incompleto<br>4 |
|---|-------------------|-----------------------------------|---------------------|-----------------|
| Diseño: el diseño y la presentación son llamativos con buen uso de elementos multimedia.  |                   |                                   |                     |                 |
| Estructura: la estructura se cumple de forma clara y concreta.  |                   |                                   |                     |                 |
| Contenido: los contenidos son significativos y se presentan con una relación y secuencia adecuada.  |                   |                                   |                     |                 |
| Reflexión: todas las reflexiones, están fundamentadas con múltiples aportaciones personales que muestran el progreso del estudiante y la generación del nuevo conocimiento. |                   |                                   |                     |                 |

## Logros alcanzados a través de un proyecto de vida

|  |  |
|--|--|
| <b>Autoevaluación y Reflexión</b>                | Al construir un portafolio digital, se ven obligados a reflexionar sobre los objetivos, logros, experiencias y metas futuras. Esta autoevaluación les ayuda a comprender mejor quién es y qué desean lograr en la vida.  |
| <b>Organización de tus Metas</b>                 | Un portafolio digital le permite documentar sus metas y planes de vida de manera organizada. Pueden establecer hitos, metas a corto y largo plazo, y un plan de acción para alcanzarlas.   |
| <b>Facilita la Comunicación</b>                  | Si comparten su portafolio digital con otras personas, como mentores, consejeros o empleadores, les proporcionan una visión clara de sus objetivos y logros, lo que puede facilitar la comunicación y la toma de decisiones relacionadas con su futuro.  |
| <b>Demostración de Habilidades y Logros</b>      | Un portafolio digital le permite al estudiante mostrar sus habilidades, logros académicos, proyectos personales y profesionales, y experiencias de una manera visual y atractiva. Esto puede ser útil en entrevistas de trabajo, solicitudes de becas o admisiones a programas académicos.   |
| <b>Seguimiento de Progreso</b>                   | A lo largo del tiempo, pueden utilizar su portafolio digital para rastrear su progreso hacia sus metas. Esto le permite identificar áreas en las que han tenido éxito y áreas en las que necesitan realizar ajustes.   |
| <b>Documentación de Experiencias Importantes</b> | Pueden incluir evidencia de sus experiencias, como certificados, proyectos, trabajos y otros logros significativos en su portafolio. Esto le ayuda a documentar y recordar momentos importantes en su vida.  |
| <b>Empoderamiento</b>                            | La creación y mantenimiento de un portafolio digital puede aumentar su autoconfianza y auto empoderamiento al tomar el control activo de su vida y sus metas.  |
| <b>Mayor Claridad y Enfoque</b>                  | Al construir un portafolio digital, es posible que encuentren claridad en sus objetivos y enfoque en sus acciones diarias para alcanzarlos.<br>En resumen, un portafolio digital sobre su proyecto de vida es una herramienta poderosa para la planificación, el seguimiento y la presentación de su camino hacia el logro de sus metas y sueños. Le permite documentar sus logros, reflexionar sobre su progreso y comunicar de manera efectiva sus aspiraciones a otros. |

En conclusión, estas buenas prácticas, tienen un impacto profundamente positivo en el desarrollo integral de los estudiantes, preparándolos para tener éxito en una amplia gama de áreas académicas, profesionales y personales, al tiempo que enriquece sus vidas a través del arte y la creatividad.

Queridos colegas educadores, los animo a considerar la implementación de estas prácticas en sus aulas de Educación Artística, así como incluir las actividades descritas de manera transversal en otras asignaturas. No solo enriquecerán la experiencia de aprendizaje de los estudiantes, sino que también los preparará para ser pensadores críticos y creativos en un mundo en constante cambio.

Inspira a los estudiantes a expresarse, explorar su imaginación y apreciar la diversidad cultural a través del arte es una de las cosas más gratificantes que podemos hacer como educadores. Les invito a unirse a esta misión de nutrir la creatividad y el crecimiento de nuestras niñas, niños y adolescentes, me siento muy orgullosa de ser docente, y si regresara el tiempo para escoger mi rumbo del destino, escogería la docencia nuevamente.





## GALERIA DE FOTOS



# AGRADECEMOS LA PARTICIPACIÓN Y COLABORACIÓN DE:

### **María Gracia Fonseca Ashton**

Asesora Educativa de VVOB Education for development - Ecuador

### **Ana María Celi Y.**

Magister en Dirección y Gestión Educativa

Docente de ECA

Unidad Educativa Municipal del Milenio Bicentenario. Quito

### **Yeni Campoverde**

Dra. Psico rehabilitación y Educación Especial

Fe y Alegría

### **César Prado**

Intérprete certificado de “Lengua de Señas Ecuatoriano”/ CONADIS

### **Gabriela Acosta**

Voz en Off Podcast/ ANALISTA DNEIB

**Quienes aportaron con su entusiasmo y disponibilidad al enriquecimiento de la Revista Pasa la Voz**



**PASA LA  
VOZ**



@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion\_Ec

Ministerio de Educación

  
**Gobierno  
del Ecuador**

**GUILLERMO LASSO  
PRESIDENTE**