

Tercer nivel  
de progresión:  
Quinto, Sexto y  
Séptimo Años de EGB

Herramientas para orientar la  
**CONSTRUCCIÓN DE  
PROYECTOS DE VIDA**  
de estudiantes



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN




EL  
GOBIERNO  
DE TODOS









Herramientas para orientar la

# **CONSTRUCCIÓN DE PROYECTOS DE VIDA**

de estudiantes



**PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA**

Lenín Moreno Garcés

**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

Fander Falconí Benítez

**Viceministro de Educación**

Marcelo Jaramillo Villa

**Subsecretaria para la  
Innovación y Buen Vivir**

María Fernanda Porras Serrano

**Directora Nacional de Educación  
por la Democracia y el Buen Vivir**

Sonia Sobrino Andrade

**Elaboración**

Plural Consultora

Pablo Luis Ormaza Mejía

**Equipo técnico**

Dario Viteri

**VVOB Educación Para el Desarrollo**

Caroline Decombel

Programme Manager VVOB

María Gracia Fonseca Ashton

Asesora educativa

**Directora Nacional de Comunicación**

Adriana Bucheli Terán

**Diseño y diagramación**

Oscar Padilla

Aquattro

**Corrección de estilo**

Carmen Rosa Torres

Aquattro

Se agradece la contribución del doctor Xavier Andrade,  
docente de la Universidad Central del Ecuador,  
quien autorizó la adaptación de las actividades grupales  
descritas en su libro “Técnicas y procesos grupales”.

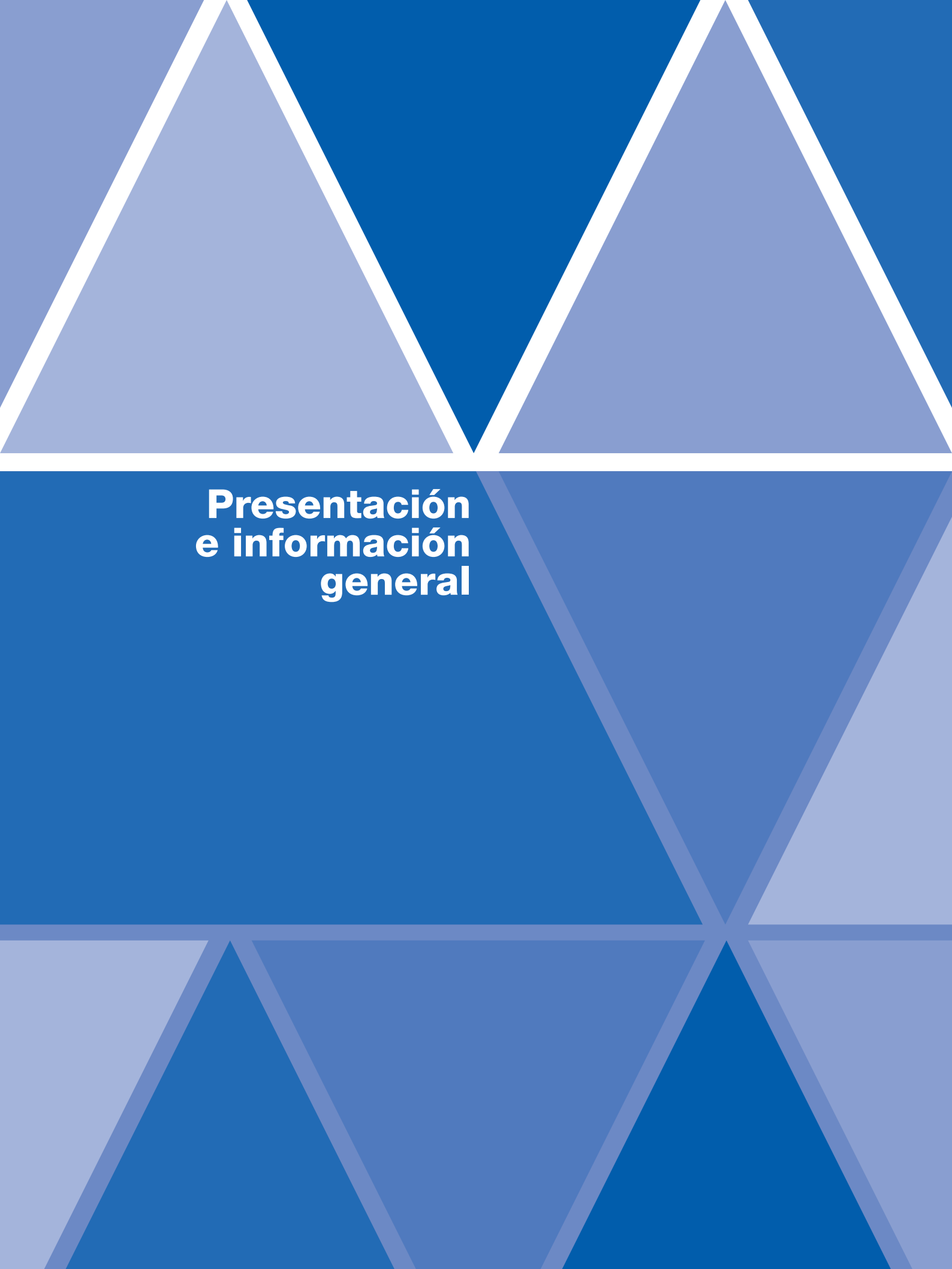
La reproducción parcial o total de esta publicación,  
en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o  
electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada  
por los editores y se cite correctamente la fuente.

ISBN: 978-9942-22-332-6

DISTRIBUCIÓN GRATUITA - PROHIBIDA SU VENTA





The background consists of a repeating pattern of triangles in two shades of blue. A central white rectangle is positioned in the middle of the page, containing the text.

# **Presentación e información general**









## Presentación

Este manual de herramientas para orientar la construcción de Proyectos de Vida busca proveer de información, herramientas y orientaciones metodológicas a docentes, profesionales DECE y autoridades de las instituciones educativas, para que puedan aplicarlas con sus estudiantes.

Este manual forma parte de la necesidad de acompañamiento de los Proyectos de Vida de niños, niñas y adolescentes, ante su vital importancia. Los tres ejes constitutivos del proceso de construcción del Proyecto de Vida (PdV) son: Autoconocimiento, Información y Toma de decisiones. Estos ejes han sido planteados con el ánimo de proporcionar ejercicios reflexivos, experienciales y, sobre todo, cercanos a la realidad de los estudiantes y las estudiantes, para que se pueda guiar una construcción autónoma y genuina de los distintos Proyectos de Vida.

Se reconoce la suma importancia de este proceso de construcción, pues supone un hito fundamental en los procesos vitales del desarrollo de las personas. Buscar la respuesta a las preguntas más importantes del ser humano —cómo quién soy yo o qué hago en este mundo—, ayudan a delinear un camino de vida y la toma de decisiones auténticas que se acoplen a la pregunta fundamental para el autoconocimiento: ¿cuál es el propósito de mi vida?

Ante la pregunta sobre el sentido de la vida el rol de cada docente, en particular, y del ambiente educativo, en general, es determinante para lograr un adecuado y respetuoso acompañamiento, que no sea impositivo ni directivo, sino que impulse la autodeterminación y la toma de decisiones que surjan desde el interior de cada estudiante. Este proceso —cuyos



matices son de carácter exploratorios y propios de la naturaleza humana respecto a la capacidad de gozo, asombro y descubrimiento de la vida— permitirá a niñas, niños y adolescentes no solo la construcción de Proyectos de Vida, sino la construcción de sus mismas vidas e identidades. Algunos de los factores que se desarrollan paralelamente a esta construcción, como la autoestima, facilitarán la formulación de objetivos y metas vocacionales y profesionales a futuro.

Todos estos esfuerzos, en última instancia, están dirigidos a responder a uno de los objetivos más profundos del ser humano: la necesidad de autorrealización. El uso de las herramientas presentadas en este documento aportará al proceso de aprendizaje que constituye la identidad de las personas y que en lo cotidiano ayuda a mejorar la sociedad con base en las contribuciones que cada individuo realice en sintonía con su proyecto vital.

“Cuando hablamos de un proceso de formación, nos referimos a la adquisición, procesamiento y aplicación de conocimientos, actitudes y destrezas, lo cual representa una categoría muy superior al proceso de instrucción de la educación tradicional. Un proceso de formación implica partir de la práctica, de la realidad, de lo que viven, sienten y saben las personas. Esto se traduce en necesidades de formación que se plantean como contenidos en un programa educativo” (Andrade, 2008).



# Información general

## Objetivo

Proporcionar al personal docente y de los Departamentos de Consejería Estudiantil (DECE) herramientas lúdicas y reflexivas orientadas al acompañamiento en el proceso de construcción de Proyectos de Vida de niños, niñas y adolescentes, a través de la construcción de aprendizajes y el reconocimiento de actitudes, aptitudes, gustos, habilidades, intereses y deseos personales.

## Conceptos básicos

- **Orientación:** la orientación ha sido tratada desde diversos enfoques: como proceso que ayuda a la persona a tomar decisiones vocacionales, como forma de asesorar al individuo para la resolución de problemas personales y/o sociales, como sistema o modelo de intervención que brinda asistencia al sujeto y, más recientemente, como eje transversal del currículo que debe estar presente en las acciones docentes en el contexto escolar y extraescolar (Martínez de Códex, 1998, citado por Muñoz, Estrada y Gomez, 2014).

Desde esta mirada, el concepto posee múltiples aristas de abordaje, que dependen de la perspectiva desde la cual se necesite definir dicho concepto, pues este varía según el área, disciplina, enfoque o especialista que se tome como referencia.

En este documento se utiliza el concepto planteado por Álvarez (1995) y citado por Muñoz, Estrada y Gómez (2014), en el que se entiende la orientación como un “proceso sistemático de ayuda, dirigido a todas las personas en período formativo, de desempeño profesional y de tiempo libre, con la finalidad de desarrollar en ellas aquellas conductas vocacionales que les prepare para la vida adulta, mediante una intervención continuada y técnica basada en los principios de prevención, desarrollo e intervención social con la implicación de los agentes educativos y socio profesionales”.

- **Orientación Vocacional y Profesional (OVP):** comprende un conjunto de acciones de acompañamiento educativo, pedagógico, psicológico, social y de asesoramiento individual o grupal, dirigido a las estudiantes y los estudiantes de una institución educativa para que —de manera individual y con base en el autoconocimiento y la información disponible—



tomen decisiones vocacionales y profesionales adecuadas como parte de la construcción de su Proyecto de Vida<sup>1</sup>.

El componente vocacional de la OVP tiene que ver con el conjunto de gustos, intereses, conocimientos y habilidades que determinan una tendencia en la persona hacia el desarrollo de ciertas actividades a lo largo de la vida y con proyección hacia el futuro, en el contexto de la realidad en la que se desarrolla<sup>2</sup>.

El componente profesional de la OVP tiene que ver con las decisiones que adoptará cada estudiante en el ejercicio de una actividad laboral puntual<sup>3</sup>.

- **Proyectos de Vida (PdV):** son aquellos planes o proyecciones que una persona construye en torno a lo que quiere hacer con su vida en el presente y con miras al futuro, con el fin de alcanzar sus metas personales, profesionales y sociales, a corto, mediano y largo plazo. La construcción de los Proyectos de Vida está supeditada al reconocimiento de las propias competencias e intereses de cada persona, razón por la que se reconoce la existencia de varios Proyectos de Vida en consideración de que van rediseñándose conforme el desarrollo y cambio de expectativas de vida.

## Enfoques vinculados al desarrollo de Proyectos de Vida

Los PdV están determinados por un proceso espiral, en donde la continuidad de acciones determina el fortalecimiento de las mismas con la posibilidad de enrumbar dichas acciones a una meta establecida. Por consiguiente, es necesario mencionar que ninguna acción que constituya un paso en la consecución de los Proyectos de Vida puede ser subordinada a otra, independientemente de la intensidad, frecuencia o importancia de su ejecución.

Cada vez que se lleva a cabo una iniciativa o acción con miras a alcanzar una meta previamente establecida, debe estar permeada por los siguientes enfoques:

**Enfoque de Derechos:** reconoce que todo niño, niña y adolescente cuenta con derechos humanos, independientemente de su identidad de género, orientación sexual, edad, etnia, cultura o condición social. Por tanto, en

---

<sup>1</sup> Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.

<sup>2</sup> *Ibíd.*

<sup>3</sup> *Ibíd.*



la construcción de los Proyectos de Vida se tiene que respetar las singularidades respecto a los deseos y necesidades de cada estudiante.

- **Enfoque de Género:** permite distinguir cualidades, capacidades, mandatos, roles y estereotipos que se asignan a hombres y mujeres desde una perspectiva social y cultural, que se van gestando desde etapas tempranas del desarrollo humano y que también permiten reconocer y analizar las causas vinculadas a un trato discriminante, desvalorizante y peyorativo contra lo que representa lo femenino o lo masculino. En ese sentido, se debe poner énfasis en que en el acompañamiento para la construcción de cada Proyecto de Vida no se reproduzcan estereotipos o discriminación con base en el género.
- **Enfoque Intercultural:** implica el reconocimiento de la coexistencia de diversidades culturales en las sociedades actuales con base en el respeto a sus derechos humanos y derechos como pueblos. En la construcción de Proyectos de Vida se debe respetar la diversidad cultural sin imponer lógicas culturales, por ejemplo, abordando en un proceso de OVP solo ciertas profesiones y vocaciones que responden a un enfoque cultural distinto al del entorno en el que se está trabajando.
- **Enfoque Intergeneracional:** establece la importancia de manejar un marco de diálogo recíproco y cooperativo en las relaciones entre personas adultas con niños, niñas y adolescentes, con el objetivo de rescatar el papel influyente de las diferentes partes en relación a su pertenencia a un grupo etario determinado. Es importante prestar atención al posible condicionamiento o sujeción por parte del grupo de adultos en la construcción autónoma de los Proyectos de Vida de los estudiantes y las estudiantes.
- **Enfoque de Bienestar:** implica poner en práctica la consideración en torno a la pregunta por el componente de bienestar —subjetivo— de cada persona. Este componente no solo busca que se alcance el uso óptimo de sus potencialidades psicológicas, cognitivas y afectivas en sus modos de relacionarse con las demás personas sino que, sobre todo, apunta a lograr el desarrollo de su autonomía. Por lo tanto, la construcción del Proyecto de Vida tiene que ser respetuosa con las necesidades auténticas de cada estudiante, apuntando al bienestar y a la autorrealización.
- **Enfoque Inclusivo:** contribuye a construir una sociedad más democrática, tolerante y respetuosa de las diferencias. Constituye una preocupación universal común a los procesos de reforma educativa, pues se visualiza como una estrategia central para abordar las causas y consecuencias de la exclusión, dentro del enfoque y las metas de la educación para todas las personas y de la concepción de



la educación como un derecho. En la construcción del Proyecto de Vida se debe poner énfasis en el reconocimiento y valoración de las diferencias, respecto a las perspectivas de la vida y en virtud de las vocaciones y profesiones. Además, procurar la adaptación e inclusión dentro de la institución educativa a través de la inserción de actividades para la construcción del Proyecto de Vida de estudiantes con capacidades y necesidades especiales.

- **Enfoque Pedagógico:** posibilita la formación y el desarrollo humano desde una visión integral, donde cada estudiante viva experiencias esenciales y afines a sus intereses, aptitudes y actitudes, y que fortalezcan la toma de decisiones personales. Los equipos docentes deben tener un espacio para compartir sus experiencias a la luz de teorías e investigaciones científicas contemporáneas, para desarrollar su capacidad de plantearse interrogantes alrededor de problemas prácticos y teóricos que les permitan plantear soluciones creativas a las necesidades educativas prioritarias. La formulación de los Proyectos de Vida necesariamente debe estar guiada por un enfoque pedagógico que facilite el proceso de manera respetuosa y armónica con los grupos de estudiantes.

Es importante que cada docente o profesional DECE analice cómo cada uno de estos enfoques se presenta en las diferentes acciones que llevará a cabo, en apoyo y acompañamiento a la construcción de Proyectos de Vida de niños, niñas y adolescentes. Cada enfoque permite tomar en cuenta las diferentes dimensiones que conforman a la persona desde una perspectiva integral<sup>4</sup>.

## La construcción de Proyectos de Vida y su relación con el proceso de Orientación Vocacional y Profesional

En el proceso de Orientación Vocacional y Profesional (OVP), existen tres dimensiones diferenciadas que dan sentido a cualquier acción que se planifique o se lleve a cabo con el estudiantado en el marco de la construcción de Proyectos de Vida. Cualquier profesional de la educación debe buscar que su labor orientadora permita a sus estudiantes comprender cada una de estas dimensiones en momentos clave de su desarrollo evolutivo y de su experiencia educativa. De lo contrario, existe el riesgo de que afronten problemas y potenciales resoluciones respecto de su futuro sin el debido proceso reflexivo sobre sí mismos, sin información pertinente o tomando decisiones no autónomas o responsables. Las

---

<sup>4</sup> Adaptado de: Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.



dimensiones consideradas en el proceso de Orientación Vocacional y Profesional son: Autoconocimiento, Información y Toma de decisiones.

Para efectos didácticos, las actividades lúdicas, relacionadas con cada dimensión del proceso orientativo descritas en el presente manual, se encuentran diferenciadas con un color (**verde**, **amarillo** y **rojo**, respectivamente), lo cual permitirá a cada docente o profesional DECE, aplicarlas de acuerdo a su planificación.



**Autoconocimiento:** es una tarea permanente en el proceso de OVP. No se limita a la etapa de la adolescencia, sino que se va forjando desde edades tempranas del desarrollo. El reconocimiento de habilidades, destrezas, capacidades, gustos e intereses permite llevar a cabo un trabajo personal y sostenido de autoevaluación en función de la introspección, lo cual permite reconocer conflictos personales, fortalezas y debilidades, para comprender su particular modo de ser y responder a los estímulos del mundo.

Es responsabilidad de todos los grupos profesionales educativos realizar un acompañamiento y facilitar que cada estudiante cuente con experiencias de reconocimiento individual que le permita desarrollar progresivamente su identidad vocacional y profesional, con autoconfianza y autonomía.



**Información:** ninguna persona está en capacidad de tener todo el conocimiento necesario para tomar decisiones inmediatas que generen satisfacción personal o colectiva. Para tomar la decisión de construir un Proyecto de Vida, es necesario recopilar información que pueda ser útil. La información permite ampliar la comprensión de las cosas, se puede conocer mejor la realidad que engloba algún tema y ubicarlo en un determinado contexto. Durante cada etapa del desarrollo físico, psicológico y emocional de niños, niñas y adolescentes existe información pertinente que contribuye a tomar decisiones en función de su edad, lo cual fortalece la construcción de opiniones, valores e identidad.

Para esto, tanto docentes como profesionales de los DECE deben llevar a cabo un trabajo que permita a cada estudiante contar con datos de primera mano sobre las diferentes carreras disponibles, las expectativas de vida, personales y comunitarias, las características de cada ocupación u profesión y las ventajas y desventajas de cada opción. Toda esta información debe ajustarse al contexto económico, social y cultural que rodea la experiencia de cada estudiante.



**Toma de decisiones:** tomar una decisión implica elegir entre alternativas, preferir una cosa en vez de otra, formar un juicio sobre algo que genera duda y adoptar una determinación al respecto. Se trata de un proceso complejo, secuencial y no siempre consciente, que ocurre a lo largo de la vida, y que se va sofisticando con el paso del tiempo, pasando de decisiones de menor transcendencia a las de mayor importancia.

La definición de Proyectos de Vida permite encaminar dichas decisiones hacia la consecución de metas y proyecciones personales, las cuales son definidas con libertad y responsabilidad, sin dejarse llevar por las motivaciones o imposiciones que provengan de otras personas. En ocasiones, resulta un trabajo difícil y duro para las estudiantes o los estudiantes afirmarse en sus decisiones, sobre todo cuando estas no coinciden con lo que espera su familia, sus amistades, la institución educativa o la comunidad. Por eso es fundamental el apoyo de sus docentes y del equipo del DECE<sup>5</sup>.



## Personas involucradas en el proceso de construcción de Proyectos de Vida

Para el adecuado desarrollo de Proyectos de Vida se requiere la participación de todas las personas involucradas con el proceso educativo, es decir, autoridades, docentes, tutores y tutoras de grado o curso, profesionales del DECE, estudiantes y familias.

La construcción de Proyectos de Vida no debe entenderse como única responsabilidad de la institución educativa o del equipo profesional del DECE, pues es un proceso que se va construyendo a lo largo de toda la vida escolar y por fuera de la institución educativa. Por eso es necesario que cada estudiante reconozca aquellos factores internos y externos que influyen en su proceso de toma de decisiones, esto implica a las personas que le rodean, la realidad local y nacional y el contexto cultural.

A continuación, se detalla los roles que corresponde a cada persona involucrada en la comunidad educativa:

- **Estudiantes:** son el centro de las actividades para la construcción de Proyectos de Vida. Los objetivos, acciones y resultados están dirigidos a acompañarles y motivarles en la definición del PdV que cada estudiante se plantee, ya sea para vincularse al mundo laboral o a la educación técnica, tecnológica o superior.



- **Docentes de asignaturas, tutores y tutoras de grado o curso:** son aliados principales en el proceso de construir Proyectos de Vida, pues acompañan de manera permanente a los grupos de estudiantes a lo largo de su trayectoria educativa y son quienes detectan cuáles son los principales intereses, aptitudes, capacidades y fortalezas (factores internos) que cada estudiante manifiesta. También conocen su entorno familiar, el contexto cultural, económico y social (factores externos), que influyen en el proceso de orientación. Las actividades de la presente guía permitirán generar procesos de reflexión individual o colectiva acerca del autoconocimiento, la información y la toma de decisiones. Cabe recalcar que dichos ejercicios podrán utilizarse en cualquier momento y contexto educativo (al inicio, durante o al finalizar la clase, como dinámicas de reflexión sobre conductas observadas o procesos de trabajo grupal, entre otros).
- **Profesionales del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE):** contribuyen, desde su experiencia, en el desarrollo cronológico del Proyecto de Vida y, por consiguiente, en el proceso de OVP. Su rol se consolida con el acompañamiento permanente a cada estudiante o grupo de estudiantes. Es así que, el accionar del DECE no se limitará a la aplicación de baterías psicológicas y pruebas destinadas a determinar intereses y afinidades. Más bien, está direccionado a la construcción de planes a largo plazo para la identificación de necesidades, capacidades y reales posibilidades de inserción al mundo educativo o en la población económicamente activa.
- **Personal directivo:** desde su rol como equipo de gestión educativa son responsables de implementar la política educativa al interior de su institución, es decir, cumplen y hacen cumplir lo que desde el nivel central se determina en relación con el proceso educativo de los estudiantes y las estudiantes a su cargo, y supervisan las acciones realizadas por los equipos docentes y de consejería en relación al plan de OVP. El proceso de construcción de Proyectos de Vida debe estar implícito en el Plan Educativo Institucional, el código de convivencia institucional y demás instrumentos de planificación escolar.
- **Familia:** es un eje fundamental para el óptimo desarrollo escolar de cada estudiante. En lo que se refiere al proceso de construcción de PdV, influye de manera práctica, ideológica, emocional y hasta económica en las elecciones que toman sus hijos e hijas en relación al mundo laboral y profesional. Padres y madres apoyan o desalientan el desarrollo de intereses en sus hijos e hijas por ciertas profesiones, son referentes de responsabilidad, definen reglas de conducta en las relaciones laborales y, por supuesto, brindan información detallada en relación a las ventajas y desventajas de ciertas profesiones y cómo estas son compatibles con la vida personal y familiar.



La institución educativa fortalece, complementa, apoya y amplía la capacidad educadora que tiene la familia con sus hijos e hijas, pues debe garantizar el desarrollo integral de sus estudiantes. Lograr esto sin involucrar activamente a las familias es prácticamente inviable.

Es importante que docentes, tutores y tutoras o los equipos profesionales del DECE motiven la participación de la familia de cada estudiante de manera continua, para lograr espacios de encuentro y reflexión sobre la vida laboral, la consecución de Proyectos de Vida y las responsabilidades que de estas decisiones se derivan. Generalmente, las estudiantes y los estudiantes que tienen espacios de diálogo familiar consideran que sus opiniones son válidas y son tomadas en cuenta; por tanto, si se logra involucrarles de manera temprana y permanente, resulta un gran apoyo para la definición y la construcción de los Proyectos de Vida de sus hijos e hijas<sup>6</sup>.

---

**6** Ibid.





## **Actividades para implementarse en la construcción de Proyectos de Vida, considerando los niveles de progresión educativos**

La orientación para la construcción de PdV debe impartirse desde etapas tempranas del desarrollo de cada estudiante y, por tanto, no debe limitarse únicamente al nivel de Bachillerato. Es decir, es una actividad continua, que debe ser contemplada a lo largo de todo el proceso de formación integral del estudiantado. Esto significa que durante las diferentes etapas del desarrollo estudiantil existirán estrategias adecuadas a la edad y a la situación de cada estudiante o grupo de estudiantes. El objetivo es que niñas, niños y adolescentes puedan contar con diferentes espacios y momentos de reflexión sobre sus intereses, capacidades y deseos, que integren el curso de sus vivencias personales que les permita construir una postura activa y protagónica respecto a su futuro.

En este sentido, con el fin de apuntar a la construcción autónoma de Proyectos de Vida en estudiantes, se tomarán los niveles de progresión planteados en los estándares de aprendizaje del Ministerio de Educación, estableciendo un marco referencial de cuantas actividades podrán desarrollarse considerando dichos niveles.



NIVELES DE PROGRESIÓN	SUBNIVELES EDUCATIVOS	NÚMERO DE ACTIVIDADES	TOTAL DE ACTIVIDADES POR AÑO LECTIVO
Primer Nivel	Inicial 1, Inicial 2 y Primer Año de EGB	Dos actividades por quimestre	4
Segundo Nivel	Segundo, Tercer y Cuarto Años de EGB	Dos actividades por quimestre	4
Tercer Nivel	Quinto, Sexto y Séptimo Años de EGB	Una actividad por parcial	6
Cuarto Nivel	Octavo, Noveno y Décimo Años de EGB	Una actividad por mes	10
Quinto Nivel	Primer, Segundo y Tercer Años de Bachillerato	Una actividad por mes	10

Se pueden realizar más actividades de las propuestas en el cuadro superior, según las necesidades específicas de cada institución educativa, de cada grupo o de cada estudiante. Asimismo, se debe tomar en cuenta que las actividades no necesariamente deben ser repetidas tal cual consta en la presente guía, dejando abierta la posibilidad de que los docentes tutores, docentes de clase y profesionales de los DECE puedan adaptar, conforme su contexto y necesidad.

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Bajo algunas actividades se encuentran adaptaciones para estudiantes que presenten necesidades educativas especiales (NEE) asociadas o no a una discapacidad. Esto permitirá a cada profesional DECE o docente, brindar el apoyo que requieran para la construcción de los Proyectos de Vida y ayudarles a visualizar sus opciones personales, formativas o laborales. Al final del presente manual se plantean talleres para padres y madres de familia o representantes, con el objetivo de involucrarles en el proceso de orientación hacia la construcción de Proyectos de Vida su hijo, hija, representado o representada.





**Tercer nivel  
de progresión  
(Quinto, Sexto  
y Séptimo Años  
de EGB)**











**Actividad:**

## **Conciencia corporal y relajación**

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

**Objetivo:** Tomar conciencia del propio cuerpo e inducción a procesos de relajación leve

**Materiales:** música de relajación

**Tiempo:** 10 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### **Descripción:**

- Solicite a sus estudiantes que se ubiquen en medio de la sala en un círculo y que se descalcen.
- Permita un breve momento para que conversen. Pida que cierren los ojos y guarden silencio. Indíqueles lo siguiente: “Concéntrense en el contacto de las plantas de los pies con el suelo, sientan su peso corporal”. Pida que relajen cada parte de su cuerpo, en el siguiente orden: pies, piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros, brazos, cuellos y cabeza.
- Posteriormente, dirija la atención de sus estudiantes a su respiración: “Sientan cómo entra y sale el aire de nuestros pulmones, cómo son los movimientos”.

### **Cierre y reflexión:**

Desarrollar la consciencia corporal ayuda a prestar más atención a lo que nos dice el cuerpo, y a nuestras emociones y sentimientos. Es posible identificar un cambio en el estado de ánimo y con base en eso, reconocer las necesidades y deseos que cada persona tiene en su interior.

En la vida cotidiana, frente al estrés y la ansiedad, es necesario generar espacios para escuchar las señales que nos da nuestro cuerpo; relajarlo ayuda a aliviar la tensión y sentirse renovado.



## **Reto:**

Esta actividad se puede adaptar a los cinco niveles de progresión.

Puede proponer el ejercicio con sus estudiantes acostados en el suelo, de manera que sientan el contacto en todo el cuerpo. En niños y niñas de esta edad es importante que cualquier trabajo de relajación o consciencia corporal se haga a través de los sentidos. Pregúnteles, por ejemplo, cuáles son los sonidos que escuchan o qué sensaciones les genera el tacto.





**Actividad:**

## **El auto**

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

**Objetivo:** Hallar identificaciones con un objeto que puede representar características de la personalidad.

**Materiales:** espacio amplio y cómodo

**Tiempo:** 20 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### **Descripción**

- Pida a sus estudiantes que se relajen y sientan todo el cuerpo. Puede nombrar las partes principales, con la intención de relajarlas: pies, piernas, caderas, espalda, vientre, pecho, hombros, brazos, manos, cuellos y cabeza. Solicítele que a medida que fijen su atención en las distintas partes del cuerpo identifiquen si sienten dolor o tensión. Luego, muéstreles cómo realizar ligeros movimientos para soltar y liberar toda la tensión.
- Solicite a sus estudiantes que cierren los ojos e imaginen que conducen su automóvil favorito por distintos lugares.
- Mientras conducen imaginariamente, solicítele que identifiquen las características subjetivas del auto; por ejemplo: coraje, valentía, seguridad u otras similares. Hágales notar que estas características son, a la vez, las que les caracteriza o las que quisieran alcanzar.
- Mientras siguen con los ojos cerrados, pídales que piensen en los siguientes aspectos:
  - ¿Qué significa la velocidad y la fuerza del carro en tu vida?
  - ¿Cómo se siente al tener la posibilidad de recorrer las carreteras?



- ¿Cuáles son las partes de tu cuerpo que puedes relacionar con las características del carro?
- Pida que abran los ojos. Deles un momento hasta recomponerse. Luego, conversen en grupo sobre la experiencia.

### **Cierre y reflexión:**

A través de la identificación con un objeto, se puede explorar y visualizar los aspectos de la personalidad que resaltan en cada persona. Al contrario, cuando no se encuentra algún tipo de relación, se puede identificar cuáles son aquellas virtudes y cualidades a cultivar.

### **Reto:**

Tenga siempre en cuenta que la finalidad de esta actividad es que sus estudiantes reconozcan aspectos internos propios.





## Actividad:

# Inventario de mis cualidades

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de autoconocimiento, tomando en cuenta el criterio de las demás personas.

**Materiales:** una hoja de papel para cada participante

**Tiempo:** 30 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Pida a sus estudiantes que piensen en todas las características positivas de su personalidad y comportamiento.
- Entrégueles una hoja y solicíteles que escriban un listado de todas las características que pensaron. En la misma hoja, haga que escriban las características negativas.
- Una vez que toda la clase haya terminado, comenten brevemente sobre el nivel de dificultad que tuvieron al escribir sus características.
- Forme grupos de 4 o 5 personas, sus integrantes deben tener un buen nivel de afinidad. Cada participante leerá, para todo el grupo, sus características tanto positivas como negativas.
- Los integrantes del grupo aprobarán o rechazarán las características mencionadas, incluso puede incrementar el listado con aquellas características que fueron omitidas.
- Vuelva a reunir a la clase y conversen con base a las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron cuando aprobaron sus características?
  - ¿Cómo se sintieron cuando rechazaron sus características?



- ¿Cómo se sintieron cuando se mencionó alguna característica que no habían anotado?
- ¿Qué opinan del nivel de conocimiento que tienen sus compañeros y compañeras acerca de cada persona de la clase?

### Cierre y reflexión:

Identificar las características de la personalidad de cada persona depende del nivel de autoconocimiento. La mayoría de veces al dedicar nuestro tiempo a encontrar las cualidades de otras personas, se dificulta el auto conocimiento. Identificar aspectos y cualidades internas ayudará a sus estudiantes a definir mejor la dirección que desean dar a sus respectivas vidas. Hay aspectos o cualidades que las personas no podemos identificar por nosotras mismas, pero sí quienes están a nuestro alrededor. Por ello, hágales notar que es importante que, entre quienes integran un grupo, se apoyen haciendo notar alguna cualidad: en el caso de ser positiva, para aprovecharla y potenciarla; en el caso de ser negativa, para modificar el comportamiento.

### Reto:

Mientras se realiza el listado, estimule a sus estudiantes para que escriban la mayor cantidad de características. Si han escrito pocas características (menos de 10) puede hacer otra ronda de 1 o 2 minutos.

En ocasiones es incómodo que alguien hable de las características que no agradan a la propia persona. Recuérdeles que tener esas características no hace a la persona buena o mala. Es importante aprender de ellas. Mientras más se aprenda y acepte, más feliz consigo misma estará cada persona.





## Actividad:

# La persona sabia

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Establecer una conexión con la sabiduría interna que cada persona posee.

**Materiales:** música instrumental

**Tiempo:** 20 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Pida a sus estudiantes que cierren los ojos y se concentren en su respiración. Puede repetir en voz alta: “Inhalo y estoy consciente de estar inhalando” y “Exhalo y estoy consciente de estar exhalando”.
- Pídales que imaginen que pasan por un camino que es muy agradable, una playa o un campo.
- Pregunte a sus estudiantes: ¿Cómo es el lugar? ¿Qué se observa? ¿Qué colores tiene? ¿Cómo se siente allí? ¿Se perciben aromas? ¿Qué temperatura tiene el lugar?
- Dígales que imaginen que al final de este camino se encontrarán con una persona sabia, que les aprecia y les ama mucho. Deben acercarse a esa persona y contarle un problema que les preocupe en ese momento y esperar la respuesta de esta persona. La respuesta puede ser a través de una palabra, risa, mensaje o imagen. Luego, pídales que se despidan de la persona sabia, teniendo la certeza de que se puede volver a contactarla las veces que sea necesario.
- Dígales luego que imaginen que vuelven al camino. Pídales que abran los ojos lentamente y socialicen en cada grupo.



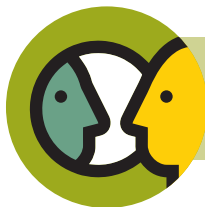
### **Cierre y reflexión:**

A través de esta experiencia, sus estudiantes pueden tomar contacto con la sabiduría interna y reconectar la inteligencia intuitiva de cada persona para tomar decisiones difíciles, recordando que cada persona tiene la decisión más oportuna para el momento particular en el que se encuentre en su vida.

### **Reto:**

Enfatice al final de la experiencia que cada estudiante debe reconocer que puede confiar en sí misma para tomar decisiones vitales.





## Actividad:

# Soy bueno o buena para...<sup>12</sup>

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Reconocer los aspectos positivos de la personalidad de cada ser humano.

**Materiales:** matriz para cada participante y lápices

**Tiempo:** dos períodos de clase y entrevista a familiares en casa

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Pida a sus estudiantes que realicen una reflexión individual sobre las características positivas de su personalidad utilizando la matriz que se encuentra en la siguiente página.
- Cuando todo el grupo haya completado el trabajo, abra un espacio de diálogo acerca de las cualidades personales de cada quien.
- Solicite que vayan a casa y dialoguen con sus familiares acerca de las características positivas que reconocen en ellas o ellos y que complementen la matriz.

## Cierre y reflexión:

Asegúrese de que cada niño y niña pueda identificar su personalidad y sus habilidades. En caso de que alguien tenga dificultades para realizar el ejercicio, apóyeles a través de preguntas simples como: ¿Cuáles con tus cualidades personales? ¿En qué áreas y materias obtienes buenos resultados?

---

<sup>12</sup> Adaptada de: Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.



## Reto:

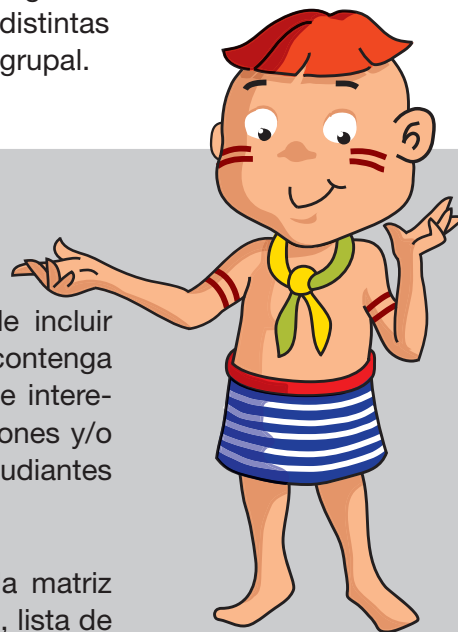
Al día siguiente de realizar el ejercicio, pida a cada estudiante que compare las características positivas de su personalidad que identificó por sí mismo y aquellas que le señalaron las demás personas. En este proceso de análisis, pídales que observen las semejanzas y diferencias en las percepciones, indicando que muchas veces las otras personas pueden ayudar a reconocer rasgos positivos de nuestra personalidad. Haga énfasis en el enfoque intergeneracional y de bienestar, desde las distintas percepciones. Concluya esta segunda sesión con una reflexión grupal.



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Para el desarrollo de esta actividad puede incluir una serie de tarjetas con dibujos que contenga cualidades, aptitudes, habilidades, gustos e intereses en material con o sin relieve, descripciones y/o ayudas tecnológicas, como apoyo para estudiantes con discapacidad.

Tome en cuenta al pedir que completen la matriz otros insumos, como fichas de observación, lista de cotejo e informes, entre otros.





[illegible]



## Actividad:

# ¿Quién soy?<sup>13</sup>

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



**Objetivo:** Profundizar en el auto conocimiento.

**Materiales:** papel y lápiz

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Proponga la actividad diciéndole al grupo: “En varios momentos de la vida, todas las personas nos preguntamos: ¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Qué haré en mi futuro? Estas preguntas ayudan a descubrir nuestro tesoro interior y cómo vamos a construir nuestra vida a futuro”.
- Pídales que respondan las siguientes preguntas:
  - Mi nombre es:
  - Mi edad es:
  - Nací en:
  - Me siento importante cuando:
  - Me siento feliz cuando:
  - Lo que más me gusta de mi escuela es:
  - El libro que más me gusta es:

<sup>13</sup> Adaptado de: Plural Consultoría. Producto N° 2 Consultoría: *Diseño de un Manual para la construcción de Proyectos de Vida orientado a estudiantes y de un Manual para el apoyo a la Construcción de Proyectos de Vida de estudiantes orientado a Docentes, tomando en consideración las Franjas Etéreas, para Colegios que ofertan Bachillerato Técnico en el marco del Programa EFTP 2014-2016*. 2016.



- Mi comida favorita es:
- Mi pasatiempo favorito es:
- La canción que más me gusta es:
- Me siento triste cuando:
- Me siento asustada o asustado cuando:
- Me enoja cuando:
- Mi personaje favorito es:
- Lo que más me gusta de mi familia es:
- Soy muy buena o bueno en:
- Algo nuevo que quiero aprender es:
- Este es mi sueño de vida:

### Cierre y reflexión:

Apoye a sus estudiantes para que descubran sus gustos, sus posibles preocupaciones y sus sueños, ya que estos son aspectos que ayudarán en la construcción del Proyecto de Vida de cada persona. Puede proponer al final de la actividad las siguientes preguntas:

- ¿Qué descubriste en ti mismo o misma durante este ejercicio?
- ¿Qué necesitas hacer para aprender algo nuevo?
- ¿Cuándo puedes empezar a hacerlo?

### Reto:

Solicite a sus estudiantes que marquen una fecha en el calendario para empezar con este nuevo aprendizaje.



## Actividad:

# Carta para mí

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



**Objetivo:** Validar logros en etapas significativas y proyectar metas a futuro.

**Materiales:** papel y lápiz

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Pida a sus estudiantes que se imaginen “cómo serán” cuando terminen la educación básica, a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Cuántos años tendrás?
  - ¿Qué cambios físicos habrás experimentado?
  - ¿En qué tipo de actividades estarás participando?
  - ¿Quiénes estarán contigo?
  - ¿Qué habilidades, conocimientos y talentos tendrás?
- Pídales que realicen un colaje con imágenes que representen la información de las preguntas anteriores y que escriban una carta para cuando terminen ese ciclo.
- Guarde la carta de cada estudiante en un sobre, con la consigna y compromiso de que la guardará hasta que puedan leerla al final del ciclo básico.



### Cierre y reflexión:

Comparta con sus estudiantes la importancia de visualizar el futuro que quieren crear para sus vidas y fortalecer su autoestima, creando profecías de logro y realización. Pregúnteles sobre las expectativas que tienen sobre cuando vuelvan a leer sus cartas en unos años.

### Reto:

Incentive a sus estudiantes a que compartan la información sobre sí mismos y valide lo que han respondido. Evitar juzgar, descalificar, invalidar o recomendar “sueños más realistas”.



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Ubique un apoyo gráfico en cada punto y utilice una palabra o frases sencillas para estudiantes con discapacidad intelectual o auditiva. Para estudiantes con discapacidad visual, primero lea las preguntas y descríbalas en caso de ser necesario para completar respuesta.





## Actividad:

# Cuento infantil<sup>14</sup>

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



**Objetivo:** Reconocer y validar valores y habilidades personales.

**Materiales:** hoja de papel y lápiz

**Tiempo:** 35 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Invite a sus estudiantes a imaginar individualmente que un niño o niña de alrededor de 4 o 5 años de edad, le pide que le escriba un cuento.
- Indique que el cuento que van a crear debe tener como protagonista un animal, y que debe incluir un inicio, un nudo (o dificultad) y un desenlace. Tienen 5 minutos para hacerlo.
- Transcurrido el tiempo, solicite que terminen su escritura aunque no hayan terminado el cuento (usualmente no terminan).
- Solicite a cada estudiante que lea su cuento en voz baja e identifique al menos 10 características positivas y 5 no positivas o por mejorar a su animal protagonista. Dígales que armen una lista con estas características.
- Pida a cada participante que presente con su nombre, animal protagonista y, al menos, 3 características positivas. No es necesario que lean todo el cuento en voz alta.

<sup>14</sup> Adaptado de: Defensoría del Pueblo de Ecuador. *¡Vivo mis derechos! Manual de implementación para facilitadores y facilitadoras*. Quito, 2016.



### Cierre y reflexión:

Con base al cuento que escribieron, solicíteles que escojan una característica personal que quisieran mejorar. Deben escribir acciones de cambio y proponer metas para cumplirlas.

Propicie una conversación en la clase, con base en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al escribir el cuento?
- ¿Qué aprendiste de tu animal protagonista?
- ¿Te identificaste con las características de tu animal protagonista?
- ¿Quisieras terminar de escribir tu cuento? ¿Qué cambiarías, cómo continuarías la historia?
- ¿Cómo crees que se relaciona el cuento contigo misma/o?

### Reto:

Es muy importante que cada persona pueda, a través de esta actividad, sus características positivas y mejorar las negativas.



#### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Se sugiere que el material a utilizar para la elaboración del colaje sea diverso y con diferentes texturas y relieves, o usar recursos tecnológicos para estudiantes con discapacidad sensorial. Por otro lado, puede usar fotografías con acciones claras para estudiantes con discapacidad intelectual. Para la elaboración de la carta, puede realizarla con escritura braille con sus estudiantes que tienen discapacidad visual y realizarla a través de dramatizaciones, grabaciones o videos para facilidad de los estudiantes con necesidades educativas especiales asociadas o no a la discapacidad.





## Actividad:

# Comunicar lo que te agrada de otras personas

## Dimensión de trabajo: Información



**Objetivo:** Acercar emocionalmente a cada integrante y reforzar su auto-imagen.

**Materiales:** aula amplia y cómoda

**Tiempo:** 15 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Solicite a sus estudiantes que se pongan de pie y comiencen a caminar por el aula.
- Pida que dejen sus preocupaciones del día y que se entreguen al ejercicio.
- Después pídale que escojan a la persona que tienen más cerca.
- Después de elegir a la pareja, dígales que hagan contacto visual por un momento. Luego, por turnos, pídale que comuniquen algo positivo de su pareja. Primero habla una persona, y la otra escucha y repiten el ejercicio cambiando de roles.
- Estimule además que, aunque no se conozcan, si realmente hacen un esfuerzo y la miran, siempre van a encontrar algo que les agrade de esa persona. La persona que escucha no debe preguntar, ni comentar nada.

## Cierre y reflexión:

Conversen sobre cómo el conocer personas nuevas permite una apertura al auto conocimiento. En ese proceso, cada persona se puede reflejar en la otra persona, y encontrar cualidades que no había explorado antes



o ni siquiera había sido consciente de que las tenía. Es importante, además, siempre encontrar algo bueno en las demás personas; esa habilidad permite también ver algo bueno en nosotras mismas.

### **Reto:**

La actividad permite la apertura hacia el conocimiento del grupo y de una de las personas que lo integran.



### **Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE**

Asegúrese de que sus estudiantes con necesidades educativas hayan entendido con claridad las consignas para el desarrollo de la actividad. Pueden realizar su cuento a través de imágenes o fotografías, exponerlo o realizar grabaciones.





## Actividad:

# El solitario

## Dimensión de trabajo: Información



**Objetivo:** Reflexionar sobre la confianza y autoestima.

**Materiales:** una venda para cada participante

**Tiempo:** 20 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Pida que a lo largo de la dinámica se mantenga el silencio.
- Haga que el grupo forme dos filas, una frente a otra, con gran separación.
- Solicite que observen a la persona que está en frente y que analice las características del espacio físico, la distancia con la otra persona, irregularidades del suelo, muebles cercanos y otros detalles de la habitación.
- Solicite que se cubran los ojos con una venda.
- Al escuchar una señal (puede usar, por ejemplo, un silbato) deben caminar sin hablar ni emitir ningún ruido hasta encontrar a otra persona y formar una pareja.
- Sin hablar, solicíteles que traten de identificar a la persona con la que formaron pareja.
- Tras un momento, cada estudiante debe quitarse la venda.
- Propicie una reflexión sobre cómo se sintieron realizando la actividad.



- Pregúnteles: ¿Qué tanto les sirvió el que previamente se les haya hecho observar el ambiente? ¿Pudieron cumplir con la condición de no hablar ni hacer ruido?

### **Cierre y reflexión:**

El conocimiento se puede obtener a través de otros sentidos. El silencio y el cubrir la visión ayudan a comunicarse con la pareja usando otros sentidos. Se facilita otros niveles de comunicación. Lo mismo sucede en la vida: a veces existe una sola forma de ver la realidad y las relaciones; sin embargo, siempre habrá otras posibilidades de observar la realidad.

### **Reto:**

El ambiente para realizar la técnica debe ser muy amplio, una cancha deportiva, por ejemplo. Asegúrese de que no existan objetos u obstáculos que pueden ocasionar alguna lesión a los participantes.

Se puede realizarse la actividad eligiendo una pareja previamente, y una de las personas estará vendada los ojos y la otra no. En ese caso, reflexionen sobre lo que siente la persona que no ve y sobre lo que siente quien sí ve, pero que no puede guiar a la otra persona.



## Actividad:

# Intercambio de soluciones o truco de soluciones

## Dimensión de trabajo: Información



**Objetivo:** Encontrar la solución a problemas tomando en cuenta el criterio de otra persona.

**Materiales:** hoja de papel tamaño A4

**Tiempo:** según el número de participantes

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Entregue una hoja a cada estudiante.
- Pídale que escriban individualmente sobre alguna situación problemática que estén pasando o hayan pasado, en cualquier ámbito.
- Recoja las hojas y distribúyalas indistintamente. Cada estudiante debe leer el papel que recibió, tratar de ponerse en el lugar de su compañero o compañera e indicar cómo resolvería la situación si la estuviese pasando.
- Comentar luego con el grupo sobre:
  - ¿Cómo se sintieron al escribir su problema?
  - ¿Lograron ponerse en el lugar de otra persona?
  - ¿Alguien encontró la solución a su problema en las palabras de su compañero o compañera?



### **Cierre y reflexión:**

Es importante mencionar y comentar sobre cómo los problemas pueden sobrepasar a las personas. Sin embargo, el reconocimiento de que cada crisis supone una oportunidad de crecimiento, ayudará a sobrellevar situaciones difíciles.

Tener empatía implica ponerse exactamente en el lugar del otro. Es fácil aconsejar y dar recetas para la solución, pero si la persona no se pone en el lugar de la otra persona, no será fácil desarrollar la empatía.

A veces las personas están demasiado envueltas en su sufrimiento. Escuchar las opiniones de otras personas frente a las dificultades brinda otras perspectivas sobre los problemas y su solución.

### **Reto:**

Promueva, a través de esta actividad, el desarrollo de la empatía frente a las demás personas y ampliar la perspectiva de los propios problemas.



## Actividad:

# Biografías de personajes importantes<sup>15</sup>



## Dimensión de trabajo: Información

**Objetivo:** Compartir biografías de personajes importantes desde las diferentes áreas del conocimiento.

**Materiales:** investigaciones realizadas por estudiantes, cartulinas, marcadores, computador y proyector (opcional)

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Solicite con anticipación que investiguen la biografía de un personaje importante de su interés, de cualquiera de las diferentes áreas del conocimiento (ciencias de la vida, ciencias sociales, ciencias de los recursos naturales, ciencias de la producción e innovación, tecnología, arte y cultura, entre otras) que les interese.
- Oriente la elección de personajes de cada estudiante, cerciorándose que existan personalidades de las distintas áreas de conocimiento, que escojan personajes femeninos y masculinos y que haya variedad intercultural.
- Una vez elegida la persona sobre la que se va a investigar, brinde los parámetros necesarios para que realicen una investigación sobre la historia de vida de esa persona.
- Regule los espacios y momentos para realizar la investigación y preparar una exposición.
- Pida que cada estudiante exponga la biografía investigada al resto del grupo.

---

<sup>15</sup> Adaptada de: Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.



## Cierre y reflexión:

Apoye a sus estudiantes a identificar sus intereses y elegir en función de ellos. Puede guiar la elección con preguntas como: ¿Qué personaje te interesó más? ¿Cuándo seas adulto o adulta te ves como alguno de las personalidades reseñadas?

## Reto:

Evalúe la investigación y exposición realizada, y mediante preguntas, complemente los aspectos importantes de cada personaje.

Luego, abra un debate sobre lo aprendido con esta actividad, recordando los logros obtenidos por cada personaje y vinculándolo con cada área de conocimiento. No se puede dejar de recalcar las vidas de dichos personajes desde los enfoques de género, derechos, intercultural e inclusivo, para que cada estudiante interiorice que estos logros los pueden obtener tanto hombres como mujeres, de distintas etnias o culturas, y enmarcados en el derecho a ejercer conocimiento desde distintas áreas. Para finalizar, solicite a cada estudiante que realice un corto ensayo personal sobre la exposición que más les interesó.

## Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Es importante que se trate de manera concisa y clara las áreas de conocimiento antes de realizar cualquier actividad con estudiantes con necesidades educativas especiales.

Permita que la investigación de los personajes sea clara y concisa, considerando los aspectos más relevantes; la exposición puede ser a través de videos, dramatizaciones, grabaciones, lengua de señas, entre otros.





## Actividad:

# Proyectos de Vida en fotos<sup>16</sup>



## Dimensión de trabajo: Información

**Objetivo:** Analizar diferentes Proyectos de Vida y encontrar la validez de cada uno de ellos. A proyectar y construir proyectos propios rompiendo prejuicios o estereotipos.

**Materiales:** fotos o recortes de revistas que representen diversas formas de vida (profesiones, roles, ocupaciones o trabajos), cartulinas blancas, goma y marcadores

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Coloque 10 fotos o recortes en lugares visibles del salón de clase. Numérelas, para que sea más fácil luego la clasificación.
- Entregue a cada estudiante 10 cartulinas y pídale que escriban en cada una lo positivo y lo negativo de cada una de las imágenes que tienen en el aula. Pídale que recuerden anotar en cada cartulina el número de la imagen.
- Recoja las cartulinas y clasifíquelas por imagen.
- Cree grupos de trabajo. Entregue a cada grupo dos o tres imágenes con sus respectivos carteles.
- Promueva una discusión respetuosa acerca de los motivos que tienen para etiquetar de positivo o negativo los roles, trabajos o

<sup>16</sup> Adaptado de: Plural Consultoría. *Producto N° 2 Consultoría: Diseño de un Manual para la Construcción de Proyectos de Vida orientado a estudiantes y de un Manual para el apoyo a la Construcción de Proyectos de Vida de estudiantes orientado a Docentes, tomando en consideración las Franjas Etéreas, para Colegios que ofertan Bachillerato Técnico en el marco del Programa EFTP 2014-2016.* 2016.



profesiones. Analice cuáles de estas razones provienen de prejuicios o paradigmas.

- En grupos pequeños o parejas, compartir los aprendizajes y analizar los prejuicios personales que se han desarmado y que pueden ayudar a mejores decisiones futuras.

### Cierre y reflexión:

Anime a cada estudiante a compartir sus descubrimientos y desafiarlos a seguir profundizando en temas que siguen limitando el desarrollo pleno de todos los seres humanos. Puede motivar esa profundización haciendo la pregunta: ¿Cuáles de las profesiones, roles, ocupaciones o trabajos te llama más la atención?

### Reto:

Durante esta actividad, fomente el manejo respetuoso de las creencias y valores de cada persona.

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Asegúrese de que sus estudiantes con necesidades educativas especiales hayan comprendido las consignas de esta actividad. Para estudiantes con discapacidad sensorial debe contar con los apoyos y/o recursos comunicativos necesarios para la comprensión total de la información, por ejemplo, para discapacidad auditiva, la interpretación de lengua de señas.





## Actividad:

# Elijo un espacio y lo aprovecho para obtener una experiencia significativa<sup>17</sup>

## Dimensión de trabajo: Información



**Objetivo:** Analizar los aspectos que intervienen en la toma de decisiones a través de desarrollo de experiencias significativas que promuevan el autoconocimiento.

**Materiales:** información sobre los clubes o movimientos sociales existentes en la institución educativa y en la comunidad y registros de respuestas de sus estudiantes

**Tiempo:** 40 minutos, y posteriormente, 5 minutos con cada estudiante

## Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Analice distintos espacios en la comunidad educativa o de la comunidad en los que su grupo de estudiantes se podría integrar para obtener experiencias significativas (clubes, equipos deportivos, iniciativas de apoyo comunitario, movimientos sociales, entre otros).
- Genere un espacio de análisis sobre los aspectos que intervienen en la toma de decisiones (autoconocimiento, presión de grupo, tradición familiar, medios de comunicación, entre otros) mediante una lluvia de ideas.
- Posteriormente, proponga un debate sobre los parámetros expuestos, buscando alcanzar una reflexión acerca de los aspectos que deberían considerarse el momento de tomar una decisión, así como también los que deben dejarse de lado.

---

<sup>17</sup> Adaptada de: Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.



- Como seguimiento a esta fase informativa, motive a cada estudiante a tomar una decisión personal, autónoma e informada en cuanto a la elección de uno de estos espacios. Enfatice siempre en los enfoques de género, derechos, intergeneracional, bienestar e inclusivo, para asegurarse de que la toma de decisiones no obedezca a estereotipos socioculturales.

### Cierre y reflexión:

Apoye a sus estudiantes en la toma de decisiones y a identificar sus intereses, valores y experiencias significativas. Promueva la reflexión individual a través de estas preguntas:

- ¿Tomaste la decisión respetando tus gustos y habilidades?
- ¿Influyó tu familia o tus amistades en la decisión?
- ¿Te sientes a gusto con la decisión tomada?

### Reto:

Realice al finalizar cada quimestre una sesión de orientación individual con cada estudiante, en donde pueda conversar sobre su proceso de toma de decisiones y sobre la experiencia que ha significado la actividad a la que se vinculó. En este sentido, promueva una reflexión acerca de cómo estas experiencias son significativas, tanto positiva como negativamente. Recalque que la vinculación que mantenga con diferentes espacios debe continuar a lo largo de su trayectoria educativa, pues estas experiencias significativas se convierten en una herramienta muy útil en el proceso de Orientación Vocacional Profesional, con énfasis en la construcción de su Proyecto de Vida.

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Viabilice un acompañamiento directo con estudiantes con necesidades educativas especiales y verifique que las experiencias sean realmente significativas, tomando en cuenta su individualidad para que se cumpla el objetivo planteado. Asegúrese de que sus estudiantes tengan los apoyos y adaptaciones curriculares que requieran, en cada uno de los espacios.





## Actividad:

# Títeres

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones



**Objetivo:** Explorar de manera lúdica la identidad personal y consolidar la interacción con el grupo a través de esa exploración.

**Materiales:** espacio amplio y cómodo, medias en retazos, hilos, agujas, tijeras, botones y cartulinas

**Tiempo:** una o dos sesiones de clase

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Primero, pida que cada estudiante realice una lista de los aspectos que definen su individualidad y que le hace un ser original y diferente a las demás personas.
- Con base en la lista, pida que dibujen un títere que quisieran construir. Luego, organice grupos para que puedan armar los títeres, cada estudiante el suyo, pero recibiendo sugerencias de sus compañeras y compañeros de grupo.
- Pida a cada grupo que monte una pequeña escena en la que intervengan todos los títeres armados, y que la dramatice frente al resto de la clase.

## Cierre y reflexión:

La construcción de la personalidad es un proceso vital del desarrollo, donde se van perfilando concepciones únicas respecto al mundo, hacia la misma persona y hacia las demás personas. Tener claridad de qué es lo que te define como persona, ayuda definir cuál es el propósito de la vida.

## Reto:

Tome en cuenta que el objetivo es permitir que cada estudiante amplíe la perspectiva sobre sí mismo.



**Actividades  
grupales para  
trabajar con  
familias**









A continuación, detallamos una serie de dinámicas grupales para trabajar con madres, padres de familia o representantes legales, con el objeto de que se integren en el proceso de construcción de los Proyectos de Vida de sus hijos e hijas. Cabe recalcar que dichos talleres podrán utilizarse como un recurso lúdico en cualquier actividad que se trabaje con madres, padres de familia o representantes legales, siendo importante informar que el trabajo con ellos no es único de los Departamentos de Consejería Estudiantil (DECE).

## Taller 1:

# ¡Tienes que ser alguien en la vida!

**Objetivo:** Reflexionar acerca de las expectativas y temores que tienen con relación al futuro de sus hijos e hijas y se motivan a orientarlos en la construcción de sus Proyectos de Vida.

**Materiales:** hoja con el gráfico “Mis expectativas y temores acerca del futuro de mi hija o hijo”, dinámica La pelota preguntona, lectura “El Profeta” (a continuación), dos hojas papel tamaño A4 por cada participante, lápices, pliegos de papel, marcadores, cinta adhesiva y caja de cartón con ranura para introducir papeles

**Tiempo:** 1 hora 45 minutos

### Participantes:

- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

## Descripción:

- De la bienvenida y explique los objetivos del taller. Desarrolle la dinámica “La pelota preguntona” con la finalidad de generar un clima de confianza entre los participantes.
- Entregue la lectura “El profeta” (en hojas o proyectada) para que realicen una lectura individual y luego inicie el diálogo a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué nos plantea el texto?, ¿Qué papel nos toca asumir como madres y padres en la formación de nuestros hijos e hijas?



- Finalizado el diálogo, entregue una hoja con las preguntas: ¿Qué expectativas tienes acerca del futuro de tu hija o hijo?, ¿Cuáles son tus temores acerca del futuro de tu hija o hijo? Indique que tienen seis minutos para escribir tres expectativas y tres temores.
- A continuación, conforme cuatro grupos y solicite que inicien la reflexión con base al formato “Mis expectativas y temores acerca del futuro de mi hija o hijo”. Las personas participantes tendrán 30 minutos para dialogar y llegar a consensos frente a las preguntas formuladas. Terminado el tiempo, invite a una plenaria.
- Finalmente, refuerce la actividad con las siguientes ideas:
  - Es importante acompañar a nuestros hijos e hijas en el proceso de descubrir su vocación y de construir su Proyecto de Vida. El acompañamiento debe iniciarse desde la infancia.
  - Los anhelos, temores o frustraciones de las madres o padres pueden influir positiva o negativamente en la construcción del Proyecto de Vida.
  - Es importante conocernos a nosotros mismos para brindar un soporte eficaz en la construcción de su Proyecto de Vida.
  - Es importante que las buenas intenciones vayan acompañadas de información seria y veraz, para no perder la oportunidad de brindar orientación que sea de utilidad para los hijos o hijas

### Cierre y reflexión:

Solicite a las personas participantes que piensen en un regalo que harían a sus hijas o hijos para ayudarles a construir su Proyecto de Vida. Para ello, dibujarán una caja de regalo con el nombre de su representada o representado y escribirán una acción de apoyo a su Proyecto de Vida. Pídale que entreguen sus regalos personalmente.

### Reto:

Teniendo en cuenta lo trabajado en el taller, solicite a los padres y madres que dialoguen con sus hijos e hijas sobre los aspectos asociados con su Proyecto de Vida y sus aspiraciones personales para el futuro.

### Recurso adicional:

Con el objetivo de generar un espacio de reflexión profundo sobre el acompañamiento de deben brindar madres, padres de familia y representantes legales en el proceso de toma de decisiones y construcción de Proyectos de Vida, utilice los siguientes recursos de reflexión para ampliar el taller.



## Mis expectativas y temores acerca del futuro de mi hijo/a

- ¿Qué expectativas comunes tenemos madres y padres con relación al futuro de nuestros hijos e hijas?, ¿De dónde provienen estas expectativas?, ¿Comparten nuestros hijos e hijas estas expectativas?

---

---

---

---

- ¿Qué temores compartimos con relación al futuro de nuestros hijos e hijas?, ¿De dónde provienen esos temores?, ¿Comparten nuestros hijos e hijas estos temores?

---

---

---

---

- ¿Cómo transmitimos nuestras angustias a nuestros hijos e hijas?, ¿En qué medida esto les puede perjudicar?

---

---

---

---

- ¿Cómo podemos aprender a confiar en la capacidad de nuestros hijos e hijas para tomar decisiones?

---

---

---

---



### El profeta (fragmento)

Tus hijos no son tus hijos  
son hijos e hijas de la vida  
deseosa de sí misma.  
No vienen de ti, sino a través de ti  
y aunque estén contigo,  
no te pertenecen.  
Puedes darles tu amor,  
pero no tus pensamientos,  
pues ellos tienen sus propios pensamientos.  
Puedes abrigar sus cuerpos,  
pero no sus almas,  
porque ellas viven en la casa del mañana,  
que tú no puedes visitar,  
ni siquiera en sueños.  
Puedes esforzarte en ser como ellos,  
pero no procures hacerlos semejantes a ti,  
porque la vida no retrocede,  
ni se detiene en el ayer.  
Tú eres el arco del cual tus hijos,  
como flechas vivas, son lanzados.  
Deja que la inclinación, en tu mano de arquero,  
sea hacia la felicidad.

(Khalil Gibrán)





## Taller 2:

# ¡Me fortalezco para orientar mejor!

**Objetivo:** Reforzar la capacidad para respetar las decisiones de sus hijas e hijos en el campo vocacional.

**Materiales:** hoja de lectura “El sueño del chef” (a continuación), dos hojas tamaño A4 por participante, lápices, pliegos de papel, marcadores y cinta adhesiva

**Tiempo:** 1 hora, 45 minutos

### Participantes:

- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representantes legales

### Descripción:

- Forme un círculo con las personas participantes e inicie con la dinámica de integración y rompe hielo denominada “La canasta revuelta” (ver a continuación).
- Solicite a cada familia que realice, de manera individual, la lectura “El sueño del chef” (en hojas o proyectada), que es la historia de un chef peruano. Posteriormente plantee al grupo preguntas orientadoras como:
  - ¿Qué apreciaciones tiene de la lectura?
  - ¿Qué opina de los roles que juegan los miembros de la familia del personaje central?
- Organice a los participantes en cinco grupos y solicite que respondan las siguientes preguntas:
  - **Grupo 1:** tomando en cuenta que, probablemente nuestros hijas e hijos ya han escogido algunas profesiones y descartado otras, ¿cuáles son las razones por las que deciden inclinarse por alguna carrera universitaria o técnica?
  - **Grupo 2:** considerando que los padres y madres nos inclinamos por algunas alternativas para nuestros hijas e hijos, ¿cuáles son las razones en las que basamos nuestra selección previa?



- **Grupo 3:** ¿cuáles son los saberes que, según nosotros, aumentan las posibilidades de conseguir trabajo en un profesional universitario o técnico?
- **Grupo 4:** ¿cuáles son las carreras universitarias y técnicas más valoradas por las hijas e hijos y cuáles son las más rentables?
- **Grupo 5:** ¿cuáles son las carreras universitarias y técnicas más demandadas por las empresas de nuestro país y cuáles las más rentables?
- En plenaria, solicite que expongan sus opiniones y hallazgos. Pida a una persona que anote los aportes.
- Una vez culminada la plenaria, haga un refuerzo para cada pregunta.

### Cierre y reflexión:

Recomiende a padres y madres que vean en familia la película “La sociedad de los poetas muertos”, motivándoles a que luego realicen una conversación familiar en torno a la película.

### Reto:

Realice una reflexión final basada en la necesidad de apoyar a sus hijas e hijos en la correcta toma de decisión vocacional, refiriéndonos a la importancia de tener cuidado para que su apoyo no se convierta en fuente de presión, confusión o angustia.



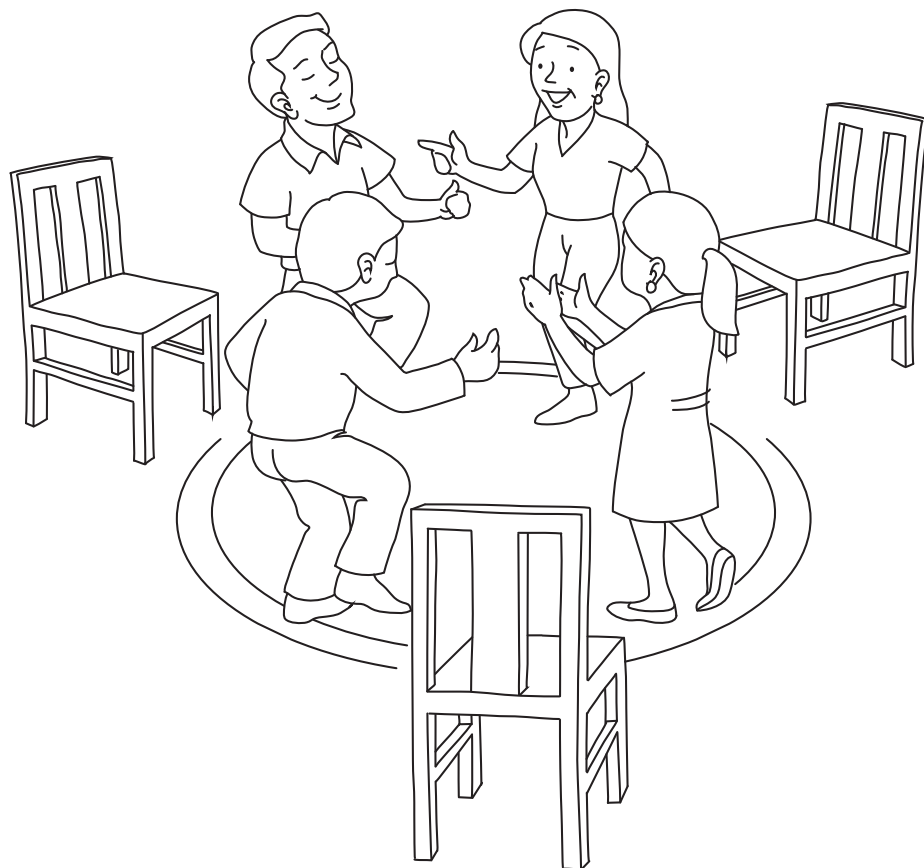
## Dinámica de integración: La canasta revuelta

Pida a los participantes y las participantes que formen un círculo con sus respectivas sillas. Colóquese en el centro del mismo.

Pida a cada participante que pregunte el nombre de las dos personas que se encuentran a sus costados (un minuto).

Indique, cuando usted señale al azar a una de las personas del círculo diciéndole “¡Plátano!”, esta persona debe responderle diciendo el nombre la de persona que está sentada a su derecha. Si usted, en cambio, dice la palabra “¡Naranja!”, la persona señalada debe decir el nombre de la persona que está a su izquierda. Si la persona se equivoca al responder o si demora más de tres segundos, debe pasar al centro del círculo y usted debe ocupar su puesto. El juego debe continuar.

Indique que en algún punto usted dirá “¡Canasta revuelta!” y que entonces todas las personas deben cambiar de asiento. La persona que está en el centro debe aprovechar la ocasión para ocupar un lugar, dejando que otra persona pase al centro.







### El sueño del chef

A comienzos de los años setenta, en una casa limeña situada en el límite mismo de dos barrios, San Isidro y Lince, donde se codeaban la pituquería y el pueblo, un niño de pocos años solía meterse a la cocina para escapar de sus cuatro hermanas mayores y los galanes que venían a visitarlas. La cocinera le había tomado cariño y lo dejaba poner los ojos, y a veces meter la mano, en los guisos que preparaba.

Un día la dueña de casa descubrió que su único hijo varón -el pequeño Gastón- había aprendido a cocinar y que se gastaba las propinas corriendo al almacén Súper Epsa de la esquina, a comprar calamares y otros alimentos que no figuraban en la dieta casera para experimentar con ellos. El niño se llamaba Gastón Acurio, como su padre, un ingeniero y político que fue siempre colaborador cercano de Fernando Belaunde Terry.

Alentado por su madre, el niño siguió pasando buena parte de su niñez y su adolescencia en la cocina, mientras terminaba el colegio y comenzaba en la Universidad Católica sus estudios de abogado. Ambos ocultaron al papá esta afición precoz del joven Gastón, que, acaso, el *pater familias* hubiera encontrado inusitada y poco viril.



El año 1987 Gastón Acurio fue a España, a seguir sus estudios de Derecho en la Complutense. Sacaba buenas notas pero olvidaba todas las leyes que estudiaba después de los exámenes y lo que leía con amor no eran tratados jurídicos sino libros de cocina. El ejemplo y la leyenda de Juan María Arzak lo deslumbraron. Entonces, un buen día, comprendiendo que no podía seguir fingiendo más, decidió confesarle a su padre la verdad.

Gastón Acurio papá descubrió así, en un almuerzo con el hijo al que había ido a visitar a Madrid y al que creía enrumado definitivamente hacia la abogacía, que a Gastón-hijo no sólo no le gustaba el Derecho, sino que, horror de horrores, ¡soñaba con ser cocinero! Él reconoce que su sorpresa fue monumental.

En ese tiempo, en el Perú se creía que la cocina podía ser una afición, pero no una profesión de señoritos. Sin embargo, hombre inteligente, terminó por inclinarse ante la vocación de su hijo, y le firmó un cheque, para que se fuera a París, a completar su formación en el Cordon Bleu. Nunca se arrepentiría y hoy debe ser, sin duda, uno de los padres más orgullosos del mundo por la formidable trayectoria de su heredero.

El éxito de Gastón Acurio no puede medirse en dinero, aunque es de justicia decir de él que su talento como empresario y promotor es equivalente al que despliega ante las ollas y los fogones. Su hazaña es social y cultural. Nadie ha hecho tanto como él para que el mundo vaya descubriendo que el Perú, un país que tiene tantas carencias y limitaciones, goza de una de las cocinas más variadas, inventivas y refinadas del mundo, que puede competir sin complejos con las más afamadas, como la china y la francesa. Gracias a Gastón Acurio los peruanos han aprendido a apreciar en todo lo que vale la riqueza gastronómica de su tierra.

(Mario Vargas Llosa)



### Taller 3:

## Cuando crezca quisiera...

**Objetivo:** Explorar las metas y sueños que tuvieron los padres, madres de familia o representantes legales cuando eran niños, niñas y adolescentes, con el objeto visibilizar cómo proyectaron su futuro y cómo sus experiencias de vida y su educación influyeron en dicha proyección.

**Materiales:** hojas de papel y lápiz

**Tiempo:** 2 horas aproximadamente

**Participantes:**

- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representantes legales

### Descripción:

- Pida a sus participantes que piensen en 10 o 15 años atrás, (dependiendo de su edad actual) y que contesten las siguientes preguntas:
  - ¿Qué podría estar sucediendo en sus vidas?
  - ¿Qué tipo de educación/ocupación/trabajo les hubiera gustado tener?
  - ¿Cómo sería un día “normal” en sus vidas con el trabajo que les hubiera gustado tener?
- Luego pida que escriban 5 afirmaciones que inicien con la palabra “Quisiera...” sobre lo que desearían para sí mismos si hubieran seleccionado la carrera o Proyecto de Vida soñado hace 10 o 15 años atrás.
- Pida a cada familia o representante legal que se reúnan con una o dos personas y que compartan sus respuestas.
- En el pequeño grupo, solicite que analicen y discutan con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Qué les ha impactado de la información compartida con quien formaron el grupo pequeño?



- ¿Qué es lo más valioso en su vida actual que considera seguir manteniendo a futuro? (cualidades, valores)
- ¿Cómo ven a sus amigas y amigos en el futuro?
- Analice las frases que inician con “Quisiera...” respondiendo a las siguientes preguntas.
- ¿Las afirmaciones son razonables y realistas?
- ¿Cuáles de estas afirmaciones dependen de una buena educación?
- ¿Cuáles de estas afirmaciones dependen de venir de una familia con posibilidades económicas altas/bajas/medias?
- ¿Cuáles de estas afirmaciones dependen de esfuerzo personal?
- ¿De qué otras cosas dependen estas afirmaciones?
- Se pueden hacer otras preguntas si el clima de trabajo con los padres, madres de familia o representantes legales es adecuado o así lo requiere.

### Cierre y reflexión:

Terminado el trabajo grupal, solicite a padres, madres de familia o representantes legales que escojan una de las afirmaciones y realicen un mapa mental con todo lo que aprendieron de sí mismos con esta actividad.

Pida que compartan los mapas mentales en grupos pequeños. Invite a reflexionar que muchas veces los ideales que tienen sus hijos e hijas son muy diferentes a los que tienen los padres, madres de familia o representantes legales, y dichas diferencias pueden marcar un futuro exitoso o un futuro de adaptación a algo que quisieron ser y no pudieron por no seguir sus sueños y expectativas.

### Sugerencias:

Organice un “Día de padres, madres de familia o representantes legales” para que sus estudiantes compartan sus “Proyectos de Vida” actuales y tal vez los que pudieron dejar de lado.



## Taller 4:

# Mi licencia de conducir (mi vida)

**Objetivo:** Reconocer las cualidades o características personales que tienen sus hijos e hijas y cómo estas permiten orientar la construcción de sus Proyectos de Vida.

**Materiales:** cartulinas, lápices, marcadores y goma

**Tiempo:** 1 hora aproximadamente

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

### Descripción:

- Entregue a cada familia o representante legal y a sus estudiantes, una cartulina que simule el formato de una licencia de conducir (ajustar tamaños adecuados a nivel/ciclo evolutivo).
- Solicite que en ella dibujen su retrato (cuadro para foto).
- Sus estudiantes deben llenar información importante para que el resto de participantes pueda reconocerlo o reconocerla fácilmente. La información básica que se recomienda poner es:
  - Color de cabello
  - Color de ojos
  - Etnia
  - Edad/Fecha de nacimiento
  - Idioma
  - Cuál es la carrera profesional que más le gusta
- En la parte posterior deben llenar datos referentes a condiciones o habilidades que lo hacen único o única:



- Habilidad especial: (música, dibujo, baile, deporte, etc.)
  - Palabra preferida
  - Mejor amigo o amiga
  - Color preferido
  - Persona de confianza o contacto de emergencia
  - ¿Cómo te proyectas de aquí a 10 años?
- Cuando todos los presentes hayan culminado la elaboración de sus licencias, conforme grupos pequeños mezclados entre padres, madres de familia o representantes legales y estudiantes.
  - Solicite que presenten y compartan sus licencias en el grupo. Posteriormente cada padre, madre de familia o representante legal, compartirá su licencia con su propio hijo, hija y familia presente.

### **Cierre y reflexión:**

Pregunte a cada familia o representante legal lo que aprendieron de sus hijos e hijas al conocer sus licencias de conducir.

Sensibilice la analogía de que la licencia de conducir es la orientación de vida que toda persona posee para definir su trayectoria.

### **Sugerencias:**

En caso de contar con espacio al aire libre, organice una simulación de puestos de control de las licencias. En cada puesto de control, estudiantes y/o docentes pueden hacer el rol de agentes de seguridad, formule preguntas acerca de los datos y cuál es el destino al que quieren llegar.



## Taller 5:

# Carta de reconocimientos

**Objetivo:** Generar un proceso de reconocimiento de características internas y externas para fortalecer el autoconocimiento.

**Materiales:** hoja de papel y lápiz

**Tiempo:** 40 minutos aproximadamente

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

### Descripción:

- Ubique a los participantes en forma de círculo (preferiblemente en grupos de máximo 15 personas). Si el número es superior a 15 se puede hacer dos o tres grupos.
- Cada persona escribe su nombre en la parte superior de la hoja.
- Luego pase su hoja al compañero o compañera de su derecha quien escribirá una característica, habilidad, talento que haya identificado en usted.
- Doble la hoja, de tal forma que la siguiente persona no pueda leer lo que se ha escrito (forme un acordeón con la hoja).
- Solicite que vuelvan a pasar la hoja, hasta que todas las personas que conformen el grupo hayan anotado su apreciación.
- Al finalizar la ronda completa, pida que se entregue la hoja a su dueña o dueño.

### Cierre y reflexión:

Con la información recibida, abra un espacio de plenaria para compartir las sensaciones, emociones y pensamientos acerca de la información recibida por los participantes.



Retroalimente la información que sea útil y valide la importancia de lo que los otros ven en cada persona, y cómo eso influye de manera positiva o negativa en la autoestima y en cumplir el Proyecto de Vida integral.

### **Sugerencias:**

Garantice que la información que escriban los participantes sea positiva. A su vez se genere la reflexión sobre la importancia de reconocer los potenciales en los hijos e hijas y en los padres y madres. Es recomendable que realice esta actividad cuando el grupo ya se conozca y maneje normas de convivencia y respeto.



## Taller 6:

# Mi espejo

**Objetivo:** Validar logros adquiridos en las etapas de vida y proyectar metas a futuro tanto a nivel familiar como individual.

**Materiales:** hoja de papel, lápiz, esfero, revistas o diarios, pegamento y tijeras

**Tiempo:** Aproximadamente 40 minutos

### Participantes:

- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

### Descripción:

- Pida que se imaginen cómo serán después de 15 años:
  - ¿Cuántos años tendrán?
  - ¿Qué cambios físicos tendrán?
  - ¿En qué tipo de actividades estarán participando?
  - ¿Quiénes creen que estarán junto a ustedes después de 15 años?
  - ¿Qué habilidades, conocimientos o talentos tendrán?
- Pídales que realicen un colaje con imágenes de toda la información previa y/o que escriban en el reverso del colaje una carta para ellos o ellas la cual deberá centrarse en qué estrategias van a utilizar para alcanzar lo planificado de aquí a 15 años.

### Cierre y reflexión:

Solicite que alguien comparta la carta y explique qué imágenes seleccionó y por qué lo hizo. Motive a reflexionar sobre lo que significan la carta y las imágenes, que son la analogía de un espejo en el cual todos podemos reflejarnos. El planificar acciones concretas permitirá que cada persona tenga la satisfacción del deber cumplido.

### Sugerencias:

Incentive a que se genere el espacio de participación, evitando juzgar, descalificar, invalidar o recomendar sueños o proyecciones de vida.



## Taller 7:

# Expectativas y exigencias

**Objetivo:** Distinguir entre las diferentes expectativas que impone la sociedad a los niños y niñas, a los hombres y mujeres.

**Materiales:** Pliegos de papel y marcadores

**Tiempo:** 1 hora

**Participantes:**

- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

## Descripción:

- Cuelgue seis pliegos de papel, en cada uno escriba el siguiente título: escuela, familia, amigos, sociedad, pareja y estudios o trabajo.
- Divida cada hoja en dos columnas con el título: niños/hombres y niñas/mujeres.
- Pida que, en parejas, caminen por el salón y compartan ideas acerca de las expectativas y exigencias que enfrentan hombres y mujeres en las diferentes áreas de la vida y que las escriban en los carteles.

## Cierre y reflexión:

- Pida que se formen grupos pequeños (o en plenaria) para analizar las anotaciones y discutir las siguientes preguntas:
  - ¿Qué diferencias pueden identificar entre las expectativas y las exigencias impuestas a los niños y a las niñas? ¿Por qué creen que son diferentes? ¿Cómo afecta esto a sus Proyectos de Vida?
  - ¿Qué les disgusta o con qué no están de acuerdo?
  - ¿Cuál consideran que es el origen de estas expectativas y exigencias?
  - ¿Es necesario cumplir con estas expectativas y exigencias?
  - ¿Cómo promovemos, explícita o implícitamente, estas expectativas y exigencias?



- ¿Cuáles son los efectos de estas expectativas y exigencias en la juventud? ¿En los niños y niñas? ¿En las relaciones entre ambos?
- ¿Cómo podemos contribuir positivamente para cambiar esta situación?
- Escriba en un cartel colectivo una palabra con la que defina las acciones que llevarán a cabo en su grupo para evitar generar expectativas que podrían minar el desarrollo integral de su hijo o hija.



## Taller 8:

# Identificando potenciales

**Objetivo:** Estimular el reconocimiento de las habilidades y destrezas de hijos e hijas para orientar a la construcción de sus Proyectos de Vida.

**Materiales:** papel tamaño A3, marcadores

**Tiempo:** aproximadamente 2 horas

**Participantes:**

- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

### Descripción:

- Invite a padres, madres de familia o representantes legales a pensar en las actividades en las que invierte su tiempo personal.
- De estas actividades, pida que describan:
  - ¿Cuáles le apasionan?
  - ¿Para cuáles es muy hábil?
  - ¿Para cuáles necesitas mayor esfuerzo, para cuales menos esfuerzo?
  - ¿A cuáles les gustaría dedicarle más tiempo?
- Invite a crear un afiche con todos estos aspectos levantados.
- Forme grupos pequeños para compartir información y discutir la inversión de tiempo en cada una de estas actividades; y cómo esta inversión afecta positiva o negativamente la construcción del Proyecto de Vida de su hijo e hija.

### Cierre y reflexión:

Anime a la familia o representante legal a analizar cómo está gestionando su tiempo en favor de sus hijos e hijas y cómo, desde sus habilidades y destrezas, están favoreciendo a que sus representados vayan construyendo su visión de futuro. Debe abordar cómo los ideales de los padres son diferentes a los de sus hijos e hijas.



## Taller 9:

# Derecho a realizar cambios

**Objetivo:** Reflexionar en aquello que puede causar malestar / insatisfacción/frustración, en la vida personal y en el entorno familiar, y buscar alternativas de cambio para favorecer el desarrollo de los Proyectos de Vida.

**Materiales:** hoja de papel y lápiz

**Tiempo:** aproximadamente 40 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representantes legales

## Descripción:

- Entregue a cada estudiante, padre, madre de familia o representante legal, una hoja con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué cosas me generan malestar, insatisfacción/frustración en mi Proyecto de Vida?
  - ¿Cuáles se relacionan con mis actividades, hábitos, gestión de tiempo o personalidad?
  - ¿Cuáles están relacionadas con factores externos como: familia, amistades, y entorno social?
  - ¿De qué manera aquellos aspectos que generan malestar afectan a mis hijos e hijas en la definición de su Proyecto de Vida personal?
  - ¿Cuáles es más fácil cambiar?
  - ¿Qué cambios podemos realizar en nuestras vidas para sentirnos más felices y realizados?
  - ¿Qué papel podemos desempeñar para favorecer cambios positivos en la vida de los demás?



- Anime a que cada padre, madre de familia o representantes legal y estudiante concrete un cambio específico que hará en su vida y a favor de su familia: ¿Cuál? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cuándo?
- Seleccione a un familiar para que comparta el compromiso asumido.

### **Cierre y reflexión:**

Abra un espacio de discusión en plenaria. Valide la importancia de la toma de decisiones acerca de cambios favorables en la vida personal, familiar y social aun cuando parezca complicado o imposible.



## Taller 10:

# Mi historia de vida en una galería fotográfica

**Objetivo:** Analizar el Proyecto de Vida familiar.

**Materiales:** fotos personales/recortes de revistas que representen diversas formas de vida (profesiones, roles, ocupaciones, trabajos, etc.), cartulinas blancas de 5 X 20 cm, marcadores

**Tiempo:** aproximadamente 2 horas

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

### Descripción:

- Explique que el trabajo a realizar busca identificar aspectos relevantes del Proyecto de Vida familiar y, a su vez, proyecciones de vida de sus miembros. Informe que el objetivo no es comprar ninguna estructura familiar o sus vivencias.
- Solicite que se reúna la familia que ha asistido al taller. Recorte y coloque las fotos/imágenes en lugares visibles del salón de clase.
- Entregue a cada familia 10 cartulinas para que escriban lo positivo y lo negativo de las imágenes que han seleccionado.
- Promueva una discusión respetuosa entre familia, acerca de los motivos que tienen para etiquetar de positivo o negativo los roles, trabajos, profesiones e imágenes seleccionadas. Analizar cuáles de estas razones provienen de prejuicios o paradigmas.

### Cierre y reflexión:

Anime a que las familias compartan sus descubrimientos y desafiarlos a seguir profundizando en temas vinculados a la construcción de su Proyecto de Vida familiar.

### Sugerencias:

Garantice el manejo respetuoso de las creencias y valores.



## Taller 11:

# Solo un minuto

**Objetivo:** Desarrollar autoconfianza y expresar opiniones y decisiones personales.

**Materiales:** fósforos, papeles con frases incompletas o temas relevantes a Proyectos de Vida

**Tiempo:** aproximadamente 1 hora

**Participantes:**

- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

### Descripción:

- Prepare previamente un juego de papeles o cartulinas pequeñas con frases incompletas o temas relevantes a Proyectos de Vida.
- Ubique los papeles o cartulinas en una caja o sombrero para que las personas participantes puedan tomar uno sin mirarlos.
- En un círculo (máximo 15 participantes) cada persona toma un papel y en 1 minuto debe preparar su opinión acerca del tema. Si el grupo es grande, divida en subgrupos de igual número de participantes.
- Finalizado el tiempo, tome un fósforo y enciéndalo. Puede decir a las demás personas su opinión durante el tiempo que dure el fósforo prendido.
- El grupo no puede interrumpir ni realizar preguntas.
- Posibles preguntas o temas:
  - Mi mayor sueño es:
  - Mi mayor temor respecto a futuro es:
  - Si no tuviera que preocuparme por lo económico, yo haría:
  - Cuando sea anciano/a, me gustaría contar la siguiente historia:



- La mejor experiencia de mi vida ha sido:
- Para mí el Proyecto de Vida es:
- Si no tuviera miedo, yo:
- El talento que me gustaría desarrollar es:
- En grupos pequeños, analizar cuál fue la respuesta que más les impactó.

### Cierre y reflexión:

- Cuando termine la participación del todo el grupo, solicite que reflexionen sobre:
  - ¿Qué descubrieron de las demás personas?
  - ¿Qué descubrieron de sí mismos?
  - ¿Cómo se ha sentido y qué aprendizajes para su futuro han obtenido?

### Sugerencias:

Cuide la seguridad respecto al manejo de fósforos encendidos, realice este ejercicio en un espacio seguro y abierto.



## Taller 12:

# Periodistas

**Objetivo:** Conocer y reconocer los cambios que se han dado en el tiempo.

**Materiales:** pliegos de cartulinas, marcadores, esfero, libreta o cuaderno.

**Tiempo:** aproximadamente 1 hora

### Participantes:

- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representantes legales

### Descripción:

- Solicite a las personas participantes que en el grupo de trabajo realicen entrevistas a personas de diferentes generaciones, género, etnias, etc.
- En las entrevistas deben preguntar:
  - ¿Cuáles fueron los mayores desafíos en su tiempo para lograr realizar sus aspiraciones?
  - ¿Qué cambios percibe usted respecto al momento actual? (hombres y mujeres)
  - ¿Qué tan fácil o difícil fue acceder a sus objetivos? ¿Influye el género? ¿Influye la edad? ¿Qué otros factores influyen?
  - ¿Cómo era la relación hogar-trabajo-estudio en su tiempo? ¿Cómo lo percibe en la actualidad?
  - ¿Qué ventajas y desventajas existían antes? ¿Qué ventajas y desventajas existen ahora? ¿Qué cree que pasará en el futuro?
- Terminado el tiempo asignado para entrevistar (puede ser entre 5 a 10 minutos), solicite que realicen una presentación, realizando una línea de tiempo, con toda la información obtenida.

### Cierre y reflexión:

En plenaria, pida a las personas participantes que compartan aprendizajes, desafíos y promueva una reflexión acerca de qué cambios podrían realizar para mejorar su vida y la de generaciones futuras.



## Taller 13:

# Reconozco tus triunfos

**Objetivo:** Identificar momentos/actividades en los que sus estudiantes tuvieron un rendimiento excepcional y descubrir sus habilidades especiales y motivaciones.

**Materiales:** ninguno

**Tiempo:** 1 hora

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

## Descripción:

- Solicite que salgan los hijos e hijas fuera del espacio de trabajo.
- Pida cada familia o representante legal que recuerde un momento especial de la vida de sus hijos e hijas, es decir, una situación en la que mostraron talentos, habilidades, dones, actitudes que desconocían o que no habían mostrado previamente.
- Escribir o poner en un lugar visible para todos, las siguientes preguntas:
  - ¿Qué hicieron?
  - ¿Qué sintieron?
  - ¿Qué pensaron?
- Solicite a sus estudiantes que ingresen y que se ubiquen cerca de sus familias.
- Cada familiar contará al auditorio la situación recordada iniciando la participación con la frase: “Reconozco tus triunfos, porque...” (utilizar las preguntas). Ejemplo: “reconozco tus triunfos porque cuando eras pequeña saltaste con un paracaídas sin miedo alguno, tuvimos mucha ansiedad, pero a la vez sentimos orgullo por lo que hiciste”.



### **Cierre y reflexión:**

Abra una plenaria para discutir las respuestas y analizar de qué manera puede usar estas actitudes, habilidades para promover y desarrollar su Proyecto de Vida.



## Taller 14:

# Siluetas

**Objetivo:** Reflexionar sobre las brechas entre lo que el entorno exige y la propia visión.

**Materiales:** hoja de instrucciones para grupos, pliegos de papel y marcadores

**Tiempo:** 45 minutos

**Participantes:**

- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

### Descripción:

- Divida a las personas asistentes en grupos de no más de seis integrantes, entregue a cada grupo las instrucciones, explíquelas verbalmente y asegúrese de que las comprendan antes de iniciar el trabajo.
- Indique que para la actividad en grupos tendrán 25 minutos.
- Solicite que cada grupo dibuje una silueta en un papel de su mismo tamaño (deben unirse dos pliegos de papel).
- Una vez dibujada la silueta solicite que:
  - Fuera de la misma represente las exigencias, modelos, comportamientos y metas que el mundo actual demanda.
  - En el interior expresen, sus propias características, metas, intereses y necesidades.
  - Identifiquen los puntos de coincidencia o de diferencia entre lo que se escribió dentro de la silueta con los que anotó afuera, marque o junte las coincidencias. Reflexionen sobre qué está detrás de las exigencias y en qué medida estas responden a sus propias necesidades e intereses.
  - Una vez terminado, pídales que compartan sus ideas y gráficos con los otros grupos.



## Cierre y reflexión:

En plenaria, promueva la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué efectos tiene en nuestra identidad y en nuestra autoestima el conflicto que a veces se genera entre las exigencias que nos hace el entorno y nuestros propios modelos?
- ¿Qué herramientas usamos para manejar esa tensión?

Motive la participación a partir de lo siguiente:

- Como hemos constatado, existen brechas entre nuestras imágenes ideales y la realidad, estas brechas se constituyen en problemas sociales y económicos y en desigualdades y discriminación que deben enfrentar las adolescentes y los adolescentes y que limitan el ejercicio de sus derechos.
- La autoimagen (la forma como nos percibimos) y el auto concepto (la forma como nos definimos), construyen nuestra autoestima.
- En cierta forma, la autoestima es el producto que surge de la comparación que hacemos entre la imagen y el concepto que tenemos sobre nosotras o nosotros, y las características consideradas ideales o positivas en una determinada sociedad. Así, por ejemplo, ser mujer en una sociedad que da mayor valor a las características asociadas a lo masculino, implica casi siempre enfrentar desventajas en el trato, en el acceso a oportunidades y servicios, etc.; lo que además de afectar la garantía de derechos afecta la autovaloración que, en este caso las mujeres, pueden llegar a hacer de ellas mismas. Igual sucede con casi todas las identidades que no representan este ideal social: niñas, niños adolescentes, personas adultas mayores, personas indígenas, mestizas, montubias, gitanas, personas LGBTI, personas con discapacidad, personas en situación de migración, entre otras.
- Esto con frecuencia produce un conflicto entre nuestra imagen y nuestro concepto con aquello que “queremos ser” para lograr encajar en el ideal social impuesto. La forma como cada persona resuelve este conflicto genera en cada sujeto o persona, una autoestima positiva o negativa, las cuales pueden influir en un mayor o menor ejercicio de derechos.



## Taller 15:

# Ponte en mi lugar

**Objetivo:** Reconocer la importancia de las capacidades diversas y discapacidades.

**Materiales:** cinco vendas para tapar los ojos, tres cuerdas o cintas de aproximadamente 2 metros, video sobre sensibilización, personas con discapacidad<sup>37</sup>; computadora, proyector, audio, papelógrafos y marcadores

**Tiempo:** 45 minutos

**Participantes:**

- Docente o profesional del DECE
- Padres, madres o representante legal

## Descripción:

- Solicite que formen parejas. Si una persona queda sola puede unirse a cualquiera de las parejas.
- Pídales que conversen sobre lo que quieran, por ejemplo: qué hicieron o planean hacer el fin de semana, cuál es su película favorita o una anécdota reciente, etc.
- Deje pasar aproximadamente un minuto y medio de conversación y pida que hagan una pausa para indicarles que ahora solo una de las dos personas podrá seguir hablando mientras la otra puede seguir comunicándose, pero sin hablar.
- Cuando hayan pasado dos minutos pida que, nuevamente, hagan una pausa y ahora indique que también la otra persona debe dejar de hablar, pero que siga comunicándose como considere pertinente.
- Camine por el espacio observando lo que hacen las parejas y si alguna persona habla recuerde a todo el grupo que no puede hablar.

---

**37** (2013). Cervantes, S. Recuperado el 2 de diciembre de <https://youtu.be/dRiisNleFXg>  
**Duración:** 6 minutos y 31 segundos)



- Pasado un minuto se dirige hacia 5 parejas y a una de las personas de cada pareja le pondrá una venda. Indíqueles que de igual forma deben seguir comunicándose como considere pertinente.
- A otras 3 personas, de diferentes parejas, áteles una de sus manos a su cuerpo, de tal forma que solo le quede una mano libre para seguir comunicándose.
- Finalmente, a otra persona, integrante de las parejas que tienen los ojos vendados, indíquele en voz muy baja que se lleve a su pareja (que está vendada) a otro lugar sin decirle nada, por qué ni para qué.
- Deje que pase aproximadamente un minuto más y dé la señal para terminar el ejercicio.

### Cierre y reflexión:

- En plenaria, oriente la reflexión con las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sienten?
  - ¿Cómo se sintieron cuando no pudieron hablar?
  - A las personas que tuvieron puesta la venda, ¿cómo se sentían cuando estaban vendados tratando de comunicarse?
  - A sus parejas, ¿cómo se sintieron tratando de comunicar algo a sus parejas y que ellas no podían verles?
  - Repita una pregunta similar para las personas que tenían atada una de sus manos, mientras que a la persona que fue trasladada de lugar, agregue la pregunta ¿cómo se sintió con el hecho de que otra persona tomara decisiones por usted al trasladarlo sin preguntarle?
  - A todo el grupo pregunte, ¿qué representa esta actividad en general? ¿Con qué situación la asocian?
  - Finalmente, pregunte: ¿qué entienden por discapacidad?
- Proyecte el video: “Sensibilización, personas con discapacidad”.
- Después de la proyección, se debe reflexionar sobre la situación de las personas con discapacidad a partir de las siguientes preguntas:



- ¿Qué fue lo que más les llamó la atención sobre el video?
- ¿Cuál creen que es el principal obstáculo que deben enfrentar las personas con discapacidad?
- ¿Creen que es posible eliminar ese o esos obstáculos? ¿Cómo?
- ¿Quiénes son los responsables para eliminarlos?

Explique que en nuestra legislación (Ley Orgánica de Discapacidades, 2012, art. 6) se considera que una persona con discapacidad es aquella que vive con una deficiencia física, mental, intelectual o sensorial, que restringe de manera permanente algunas de sus capacidades biológicas, psicológicas y asociativas para ejercer una o más actividades esenciales de la vida diaria. Las personas con discapacidad se ven enfrentadas diariamente a barreras actitudinales y del entorno.

Solicite reflexionar sobre cómo una persona con discapacidad debe y puede construir Proyectos de Vida personales y cuál sería su rol como padres, madres de familia o representantes legales si tuviesen un hijo e hija con discapacidad, algún familiar cercano con discapacidad, alguna persona conocida o algún trabajador.





# **Recursos digitales para docentes**









## 1. Lecturas recomendadas:

- a.** HABILIDADES PARA LA VIDA. Una propuesta educativa para convivir mejor. Fe y Alegría, Colombia.
- b.** PROYECTO DE VIDA COMO CATEGORÍA BÁSICA DE INTERPRETACIÓN DE LA IDENTIDAD INDIVIDUAL Y SOCIAL. CLACSO, Argentina. <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120827125359/angelo8.pdf>
- c.** PROYECTO DE VIDA, RELATOS AUTOBIOGRÁFICOS Y TOMA DE DECISIONES. Revista Teoría y Praxis Investigativa, Colombia.
- d.** IDENTIDAD Y PLAN DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA MEDIA Y TARDÍA. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación, México. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13206008>
- e.** LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA. Sean Covey.
- f.** [www.dgsc.go.cr/dgsc/documentos/.../los-7-habitos-de-la-gente-altamente-efectiva.pdf](http://www.dgsc.go.cr/dgsc/documentos/.../los-7-habitos-de-la-gente-altamente-efectiva.pdf)
- g.** <http://documents.mx/documents/los-7-habitos-de-los-adolescentes-altamente-efectivospdf.html>
- h.** NUEVO ROL DOCENTE: ¿QUE MODELO DE FORMACIÓN, PARA QUE MODELO EDUCATIVO? [www.utescuinapa.edu.mx/multimedia/files/rol%20de%20docente.pdf](http://www.utescuinapa.edu.mx/multimedia/files/rol%20de%20docente.pdf)



- i. CURRÍCULO DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, Ecuador.
- j. VIVO MIS DERECHOS. Defensoría del Pueblo, Ecuador.
- k. MANUAL DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y PROFESIONAL PARA LOS DEPARTAMENTOS DE CONSEJERÍA ESTUDIANTIL. Ministerio de Educación, Ecuador.

## 2. Dinámicas y juegos recomendados

- a. DINÁMICAS GRUPALES PARA TRABAJAR CON ADOLESCENTES. España. <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120827125359/angelo8.pdf>
- b. EL JUEGO DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA. [www.infermeravirtual.com/cat/joc](http://www.infermeravirtual.com/cat/joc)
- c. TALLER PLAN DE VIDA. Gonzalo Alonso Santillana Mori
- d. MANUAL DEL TALLER: PROYECTO DE VIDA. Instituto Aguascalentense de las Mujeres, México. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller\\_proy\\_de\\_vida.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf)
- e. 100 FORMAS DE ANIMAR GRUPOS: Juegos para usar en Talleres, Reuniones y Comunidad. ALIANZA Internacional, Reino Unido.
- f. JUEGOS DE HABILIDAD. Ágora Marianista, España. [www.marianistas.org](http://www.marianistas.org)
- g. JUEGOS PARA GRUPOS GRANDES. Ágora Marianista, España. [www.marianistas.org](http://www.marianistas.org)
- h. JUEGOS PARA VELADAS. Ágora Marianista, España. [www.marianistas.org](http://www.marianistas.org)
- i. JUEGOS RECREATIVOS. Ágora Marianista, España. [www.marianistas.org](http://www.marianistas.org)
- j. DINÁMICAS PARA PRIMARIA. <http://dinamicasparaelnivelprimaria.blogspot.com/p/dinamicas-de-grupo-para-el-aprendizaje.html>



### 3. Películas recomendadas:

A continuación, se detallan una serie de recursos visuales para poder trabajar la construcción de Proyectos de Vida. En caso de que el enlace de descarga tenga alguna dificultad se sugiere buscar el video con el nombre de la película o adquirirlo.

NOMBRE DE LA PELÍCULA	DURACIÓN	ENLACE DE BÚSQUEDA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	NIVEL DE PROGRESIÓN RECOMENDADO
En busca de la felicidad	1 hora 57 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LQz-MzCMOTpE">https://www.youtube.com/watch?v=LQz-MzCMOTpE</a>	Un padre soltero busca trabajo fehacientemente. Consigue unas prácticas en una prestigiosa compañía y, a pesar de no percibir ningún salario, acepta con la esperanza de finalizar con un trabajo y un futuro prometedor. A pesar de sus preocupaciones, continúa cumpliendo sus obligaciones como padre, empleando el afecto y la confianza que su hijo ha depositado en él como incentivo para superar los obstáculos a los que se enfrenta.	Reflexionar acerca de automotivación y proyección a futuro en la construcción del Proyecto de Vida.	Tercer Nivel en adelante.
Intensamente	1 hora 34 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AYH_cAx0BJE">https://www.youtube.com/watch?v=AYH_cAx0BJE</a>	Película que plantea la importancia de las emociones, desde la mente de una niña. Una forma divertida de comprender la mente, el comportamiento y los recuerdos.	Analizar la importancia de reconocer las emociones y entender cómo estas son expresadas.	Primer Nivel en adelante.
Escritores de libertad	2 horas 3 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xDx-QD-UUtbl">https://www.youtube.com/watch?v=xDx-QD-UUtbl</a>	Una profesora motiva a sus estudiantes a escribir sobre experiencias pasadas, presentes o pensamientos futuros, sobre buenos tiempos, o malos. Cuando lee lo que los alumnos han escrito se queda maravillada, por la calidad y el fondo de los escritos. Los estudiantes se han convertido en escritores por la libertad.	Trabajar sobre la motivación y la construcción de Proyectos de Vida.	Cuarto Nivel en adelante.
De la calle a Harvard	1 hora 44 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KOUm-jwer9u8">https://www.youtube.com/watch?v=KOUm-jwer9u8</a>	Cuenta la historia de Elizabeth Murray, una escritora, psicóloga y conferencista estadounidense nacida en un hogar humilde. De padres adictos a las drogas y enfermos de VIH, la historia va relatando como Liz al cumplir 15 años, su madre fallece, quedándose sin hogar. A los 17 años y después de vivir en varios orfanatos decide retomar sus estudios logrando entrar a la Universidad de Harvard en donde gracias a su esfuerzo y dedicación logra graduarse.	Reflexionar acerca de las distintas maneras para solucionar problemas y conflictos.	Cuarto Nivel en adelante.



NOMBRE DE LA PELÍCULA	DURACIÓN	ENLACE DE BÚSQUEDA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	NIVEL DE PROGRESIÓN RECOMENDADO
UP	1 hora 36 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C-T_0YryHQw">https://www.youtube.com/watch?v=C-T_0YryHQw</a>	Carl Fredrickson es un viudo vendedor de globos de 78 años que, finalmente, consigue llevar a cabo el sueño de su vida: enganchar miles de globos a su casa y salir volando rumbo a América del Sur. Comparte su travesía con un niño explorador que se destaca por su optimismo.	Analizar la posibilidad de alcanzar deseos y sueños.  Trabajar en el enfoque intergeneracional.	Primer Nivel en adelante.
Zootopia	1 hora 48 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rRNKj-QQf-78">https://www.youtube.com/watch?v=rRNKj-QQf-78</a>	Zootopia es una ciudad en donde todos pueden lograr lo que se propongan, sin importar lo que sean. Pero la oficial Judy Hopps descubre que ser la primera coneja en un escuadrón policial de animales grandes y rudos no es fácil. Decidida a probarse a sí misma, aprovecha la oportunidad de involucrarse en un caso para resolver un gran misterio.	Razonar acerca de la igualdad de oportunidades sin prejuicios.	Primer Nivel en adelante.
Quiero ser como Beckham	1 hora 52 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e-gHyHujyBQI">https://www.youtube.com/watch?v=e-gHyHujyBQI</a>	Película que aborda la historia de una chica que sueña con ser una jugadora profesional de fútbol, un objetivo complicado para el que tendrá que enfrentarse a diferentes obstáculos sociales.	Trabajar sobre Proyecto de Vida con énfasis en un enfoque de género.	Tercer Nivel en adelante.
El club de los poetas muertos	1 hora 39 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A07-P3c-nQoY">https://www.youtube.com/watch?v=A07-P3c-nQoY</a>	El profesor de una institución conservadora ayuda a sus estudiantes a descubrir sus propios caminos, rompiendo con algunas pautas de la escuela tradicional. Película en donde la relación entre profesores y estudiantes se convierte en una búsqueda común, que no necesariamente se enmarca en caminos definidos.	Comprender la importancia de lograr autonomía en el estudiantado. Énfasis en enfoque intergeneracional y pedagógico.	Cuarto Nivel en adelante.
Persepolis	1 hora 35 minutos		Narra la conmovedora historia de una niña iraní desde la revolución islámica hasta nuestros días. Cuando los fundamentalistas toman el poder, forzando a las mujeres a llevar velo y encarcelando a miles de personas, y mientras tiene lugar la guerra entre Irak e Irán, Marjane descubre el punk, ABBA e Iron Maiden. Cuando llega a la adolescencia sus padres la envían a Europa, donde conoce otra cultura que nada tiene que ver con la de su país. La protagonista se adapta bien a su nueva vida, pero no soporta la soledad y vuelve con su familia, aunque eso signifique ponerse el velo y someterse a una sociedad tiránica.	Analizar opciones en la toma de decisiones personal. Enfoque intercultural y enfoque de género.	Quinto Nivel en adelante.



NOMBRE DE LA PELÍCULA	DURACIÓN	ENLACE DE BÚSQUEDA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	NIVEL DE PROGRESIÓN RECOMENDADO
El guerrero pacífico	1 hora 57 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1kw-91cVgZVg">https://www.youtube.com/watch?v=1kw-91cVgZVg</a>	Trata de un chico que parece tenerlo todo. Su vida es acomodada, tiene éxito amoroso, amistoso, en la universidad saca buenas notas, está en forma y entrena para superarse como deportista, ya que su mayor sueño sería ganar el oro en los juegos olímpicos. Su vida parece perfecta, pero no es feliz, algo falla en su interior. Un día tiene un accidente de moto y desde ese momento aprenderá a superarse y a crecer como persona.	Reflexionar acerca del autoconocimiento y de herramientas para sobrellevar dificultades. Enfoque de bienestar integral.	Cuarto Nivel en adelante.
Buda explotó por vergüenza	1 hora 17 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=D-S6U325WwP0">https://www.youtube.com/watch?v=D-S6U325WwP0</a>	“¡Dejadme ir a la escuela a aprender historias divertidas! Es el deseo de Bakhtay, la protagonista de esta conmovedora película. Bakhtay es una niña afgana de seis años cuyo único deseo es aprender a leer, aunque no será fácil.	Plantear la validez de las determinaciones personales. Enfoque intercultural.	Cuarto Nivel en adelante.
Hua Mulan	1 hora 54 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gb-c2R_pgG0g">https://www.youtube.com/watch?v=gb-c2R_pgG0g</a>	Es la historia de la heroína China, que toma el lugar de su padre y va a pelear por su reino, hasta que se convierte en General del Ejército por sus logros.	Analizar importancia de la familia como referente de identificación. Enfoque de género.	Cuarto Nivel en adelante.
Binta y la gran idea	32 minutos 46 segundos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-meLXFLI1FE8">https://www.youtube.com/watch?v=-meLXFLI1FE8</a>	Cortometraje desarrollado en colaboración con UNICEF, nominado al OSCAR en 2007. Trata sobre los esfuerzos de una niña para que su padre le permita ir a la escuela.	Proponer debate en torno a diferentes realidades. Enfoque de Género e intergeneracional.	Cuarto Nivel en adelante.
Planta 4 <sup>a</sup>	1 hora 15 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-5GwL6j1xtg&amp;list=PL23E3E-03CEABC91AA">https://www.youtube.com/watch?v=J-5GwL6j1xtg&amp;list=PL23E3E-03CEABC91AA</a>	Trata de unos adolescentes diagnosticados de osteosarcoma que son sometidos a tratamientos (amputación de miembros inferiores, quimioterapia, etc.). Permite reflexionar sobre las actitudes y los valores (comunicación, amistad, solidaridad) de los protagonistas, así como el grado de tolerancia a la frustración y la importancia de reconocer y valorar las emociones propias y ajenas.	Permitir la vivencia de expresión de emociones.	Cuarto Nivel en adelante.
Cadena de favores	1 hora 41 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=W0Ci-Hsrs7QU">https://www.youtube.com/watch?v=W0Ci-Hsrs7QU</a>	Un niño imagina un curioso sistema para mejorar el mundo; hacer favores desinteresadamente. Para sorpresa de todos, la generosa propuesta causa furor entre la gente.	Entender la importancia de acciones personales en la vida comunitaria.	Segundo Nivel en adelante.



NOMBRE DE LA PELÍCULA	DURACIÓN	ENLACE DE BÚSQUEDA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	NIVEL DE PROGRESIÓN RECOMENDADO
Mente brillante	2 horas 15 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI4b-PIRWaic">https://www.youtube.com/watch?v=WI4b-PIRWaic</a>	El atractivo y altamente excéntrico Nash hizo un descubrimiento asombroso al comienzo de su carrera y se hizo famoso en todo el mundo. Pero su ascenso a la estratósfera intelectual sufrió un drástico cambio de curso cuando la brillante mente de Nash se vio atacada por la esquizofrenia. Enfrentándose a un reto que hubiera destruido a cualquier otro, Nash luchó por recuperarse con la ayuda de su devota esposa Alicia. Tras varias décadas de penalidades logró superar su tragedia y recibió el premio Nobel en el año 1994.	Abordar el enfoque de bienestar y la lucha contra adversidades, así como el manejo de tensiones y estrés.	Cuarto Nivel en adelante.
La educación prohibida	2 horas 25 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-1Y90-qSJKCc">https://www.youtube.com/watch?v=-1Y90-qSJKCc</a>	Documental que se propone cuestionar las lógicas de la escolarización moderna y la forma de entender la educación, visibilizando experiencias educativas diferentes, no convencionales que plantean la necesidad de un nuevo paradigma educativo.	Reflexionar acerca del enfoque pedagógico y nuevos paradigmas educativos.	Para docentes.
Entre maestros	1 hora 27 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wPa-QOT4ybw0">https://www.youtube.com/watch?v=wPa-QOT4ybw0</a>	Documental producido por ALEA sobre una experiencia educativa innovadora. Un encuentro entre la vida y la educación a través del autoconocimiento en clase. Experiencia basada en la mirada “educar empoderando”.	Analizar propuestas alternativas, enfoque pedagógico y la importancia del autococonocimiento.	Para docentes
Ser y tener		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=U8AKT-L5LP6I">https://www.youtube.com/watch?v=U8AKT-L5LP6I</a>	Un grupo de alumnos entre 4 y 10 años, reunidos en la misma clase, se forman en todas las materias bajo la tutoría de un solo profesor de extraordinaria dedicación. Maestro que conduce a los chicos hacia la adolescencia, mediando entre sus disputas y escuchando sus problemas.	Indagar sobre la importancia de ser referentes positivos para el estudiantado. Enfoque pedagógico e intergeneracional.	Cuarto nivel en adelante.



## Videos cortos recomendados:

VIDEO	ENLACE DE BÚSQUEDA	OBJETIVO	NIVEL DE PROGRESIÓN RECOMENDADO
Nueva educación: No enseñar a un pez a trepar árboles	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CkwGw6ZZKik">https://www.youtube.com/watch?v=CkwGw6ZZKik</a>	Reflexionar acerca de la nueva perspectiva de la educación y la importancia de reconocer diferencias en estudiantes.	Para docentes.
¿Te atreves a soñar?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA">https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA</a>	Plantear importancia de los sueños en la construcción de cada Proyecto de Vida.	Quinto nivel.
La Luna	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0bbU-uUaa0">https://www.youtube.com/watch?v=e0bbU-uUaa0</a>	Debatir sobre el rol de los referentes de identificación y la necesidad de permitir que cada niño o niña tome sus propias decisiones	Desde Primer Nivel.
Piper	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WiN2HLslI2o">https://www.youtube.com/watch?v=WiN2HLslI2o</a>	Analizar posturas frente a los retos, el aprendizaje y el afrontar miedos.	Desde Primer Nivel.
Belleza en las nubes	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vStt50LBuUs">https://www.youtube.com/watch?v=vStt50LBuUs</a>	Reflexionar acerca de las distintas alternativas para sobrellevar desafíos y cumplir opciones de PDV.	Desde Primer Nivel.
La oveja esquilada	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zs5whN2QcGY">https://www.youtube.com/watch?v=zs5whN2QcGY</a>	Hablar sobre el valor de lo interno versus las apariencias.	Desde Primer Nivel.
No estás deprimido, estás distraído.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5TxpWWkCnxA">https://www.youtube.com/watch?v=5TxpWWkCnxA</a>	Escuchar un audio con reflexiones acerca de la vida.	Para docentes.
¿Tienes un Proyecto de Vida? Mafalda	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGz06Y">https://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGz06Y</a>	Conversar acerca de las posturas de las personas frente a la vida. Importancia de autonomía.	Desde Tercer Nivel.
Sin pelos en la lengua	Educa. Adolescentes	Partir de testimonios de adolescentes para conversar sobre procesos de la adolescencia y sus Proyectos de Vida.	Cuarto Nivel en adelante.
Tu historia al aire	Educa. Educación Sexual Integral.	Plantear la relevancia de la educación sexual integral, en la construcción de Proyectos de Vida.	Cuarto Nivel en adelante.



## Referencias bibliográficas

- Andrade, X. (2008). *Técnicas y procesos grupales*. Quito, Ecuador: Ediciones Ecuador del Futuro.
- Costales, J. (2013). *Manual para manejo de grupos*. Riobamba, Ecuador: Gania Ediciones.
- Defensoría del Pueblo de Ecuador. (2016) ¡Vivo mis derechos! Manual de implementación para facilitadores y facilitadoras. Quito.
- Ministerio de Educación del Perú. (2013). *Tutoría y Orientación Educativa, Orientación Vocacional, Cartilla para tutores*. Lima.
- Ministerio de Educación. (2015). *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito.
- Nación de Paz / Vicariato Apostólico de Esmeraldas y El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. (2017). *El Tesoro de Pazita, materiales para educar en paz*. Esmeraldas y Quito.
- Plural Consultoría. (2016). *Producto N° 2 Consultoría: Diseño de un Manual para la construcción de Proyectos de Vida, orientado a estudiantes y de un Manual para el apoyo a la construcción de Proyectos de Vida de estudiantes, orientado a docentes, tomando en consideración las Franjas Etéreas, para colegios que ofertan Bachillerato Técnico en el marco del Programa EFTP 2014-2016*. 2016.









ISBN: 978-9942-22-332-6



La publicación **Herramientas para orientar la construcción de Proyectos de Vida** presenta actividades lúdicas y reflexivas orientadas al acompañamiento en la construcción de Proyectos de Vida de niños, niñas y adolescentes. Estas actividades, además, promueven la consolidación de aprendizajes y el reconocimiento de actitudes, aptitudes, gustos, habilidades, intereses y deseos con base en sus tres ejes constitutivos: el autoconocimiento, la información y la toma de decisiones.



@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion\_EC



/MinEducacionEcuador



/Educacionecuador



EL  
GOBIERNO  
DE TODOS

**Dirección:** Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa. Quito-Ecuador  
**Teléfono:** 593-2-396-1300 / 1400 / 1500 **Código Postal:** 170507  
[www.educacion.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec)