

Cuarto nivel  
de progresión:  
Octavo, Noveno  
y Décimo 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

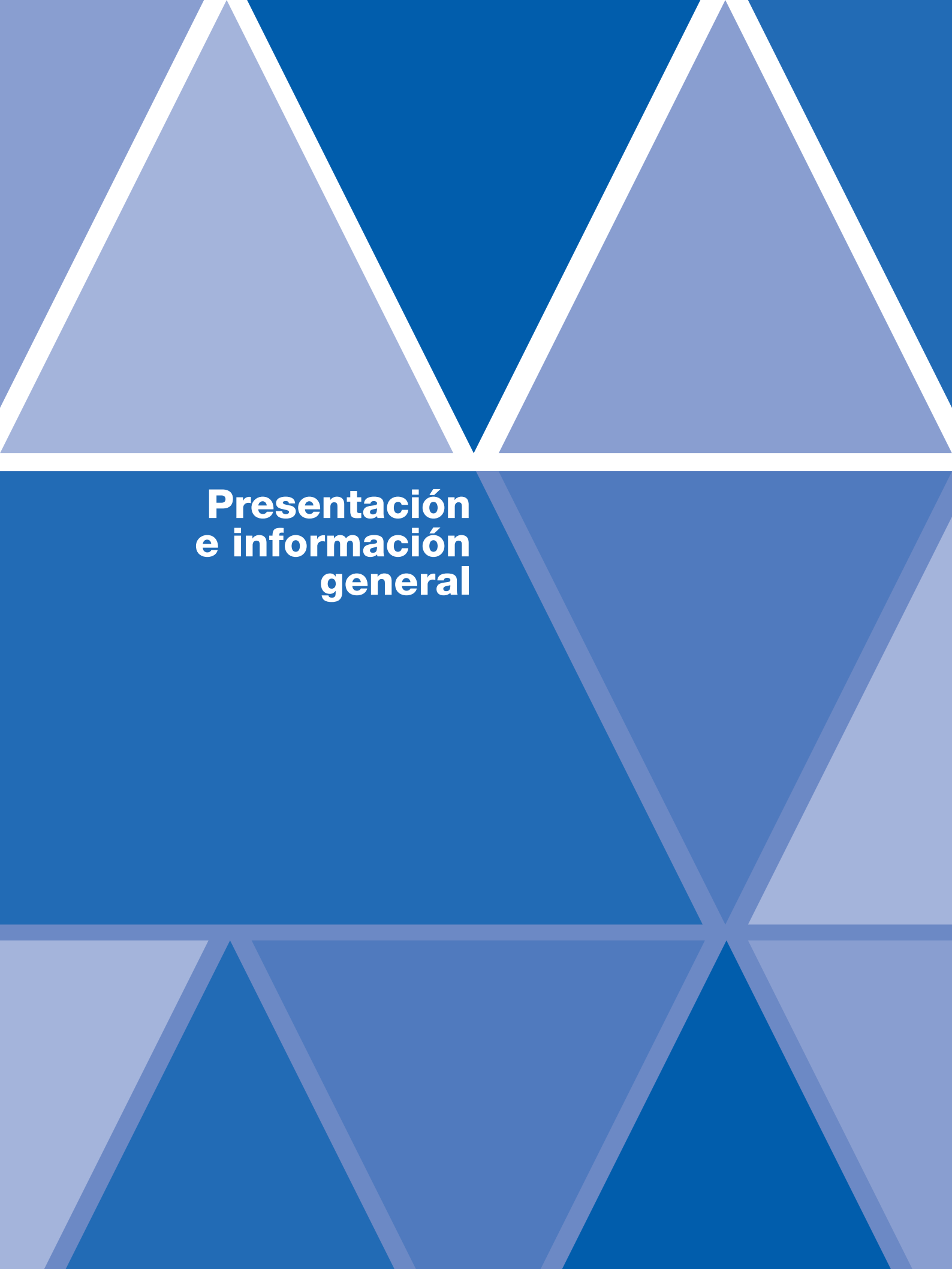
Se agradece la contribución del doctor Xavier Andrade,  
docente de la Universidad Central del Ecuador,  
quien autorizó la adaptación de las actividades grupales  
descritas en su libro “Técnicas y procesos grupales”.

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 of the slide is composed of a repeating pattern of triangles. The top half features two large, light blue triangles pointing upwards, separated by a dark blue triangle. The bottom half features two large, dark blue triangles pointing downwards, separated by a light blue triangle. The triangles are outlined in white, creating a high-contrast, geometric design.

# **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.



**Cuarto Nivel  
de Progresión  
(Octavo, Noveno  
y Décimo Años  
de EGB)**







## Actividad:

# Diálogo con la sombra

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Entrar en conexión con el lado vulnerable y conflictivo de la personalidad.

**Materiales:** patio exterior o cancha

**Tiempo:** 20 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Pida al grupo que salga al patio. Haga que cada estudiante observe la sombra que proyecta su cuerpo, y que camine o se quede en un solo lugar, contemplándola detenidamente.
- Solicíteles que traten de observar individualmente aquellas características o aspectos que a las personas no nos gusta ver en nosotras mismas. ¿Cuáles son las memorias que prefieren no recordar? ¿Qué aspectos de su vida aceptan o niegan? Con esa imagen, pídales regresar al aula.
- Luego, haga que cada participante escriba una carta dirigida a sí mismo o misma, describiendo todo lo que quiera y necesite decirse. Luego, solicíteles compartir su trabajo al resto del grupo, escuchando con respeto las vivencias de los compañeros y compañeras.

### Cierre y reflexión:

Converse sobre la importancia de observar y ser consciente de los aspectos de la personalidad que no se desea ver, pero que forman parte de cada persona y que permiten una mayor claridad y autoconocimiento. El rumbo de cada vida está determinado tanto por los aspectos “agradables” del yo como por los “desagradables”.

### Reto:

Logre que sus estudiantes reconozcan sus aspectos “positivos” y “negativos”, y la necesidad de aceptarlos para crecer.

## Actividad:

# El vampiro *light*

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



**Objetivo:** Confrontar las actitudes posesivas de cada persona hacia las demás y viceversa.

**Materiales:** espacio amplio y cómodo

**Tiempo:** 35 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Pida a sus estudiantes que cierren los ojos y se concentren en la respiración, sintiendo como entra y sale el aire.
- Guíeles durante el proceso de inhalar y exhalar. Repita en voz alta: “Inhalo y soy consciente de estar inhalando”; “Exhalo y soy consciente de estar exhalando”.
- Solicite que cierren los ojos e imaginen que les crecen colmillos y visten una capa negra y que, además, su rostro se vuelve pálido y cadavérico.
- Motíveles a recordar ocasiones en que hayan sido excesivamente posesivos o posesivas con otras personas, cuando han succionado sus emociones, ideas o capacidades, como un vampiro psicológico; es decir, momentos en donde hayan intentado controlar o dirigir a otras persona en relación a sus deseos personales, sin tomar en cuenta sus necesidades.
- Enfátice en que también deben recordar ocasiones en que otras personas han hecho algo similar con ellos o ellas.
- Posteriormente, pídales que abran los ojos poco a poco y motíveles a compartir con el grupo las imágenes y recuerdos que la experiencia les brindó.

### Cierre y reflexión:

A veces, las personas experimentamos relaciones tóxicas y dependientes. Es preciso aprender a soltar y a liberarse de este tipo de relaciones, que no aportan al crecimiento personal. Es importante también prestar atención para no convertirnos en “vampiros psicológicos” (aprovecharse, manipular y/o controlar a otras personas). Dígales que si en alguna oportunidad se dan cuenta de que están actuando de esa forma, deben trabajar en los aspectos personales (como, por ejemplo, inseguridad, desconfianza o posesividad) que generan esas formas de relacionarse.

### Reto

Es importante sentar las bases para que sus estudiantes identifiquen las relaciones tóxicas y la necesidad de soltarlas.

## Actividad:

# Los frutos de mi cerebro

**Dimensión de trabajo:** Autoconocimiento



**Objetivo:** Determinar el nivel de seguridad en el aspecto intelectual.

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

**Tiempo:** 20 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Entregue una hoja de papel a cada participante.
- Haga el dibujo de un edificio y pida que cada estudiante lo copie en su hoja.
- Solicíteles que piensen en las cualidades intelectuales que cada uno de ellos y cada una de ellas considera que ha desarrollado más que otras personas. Puede darles algunos de los siguientes ejemplos: buena memoria, razonamiento verbal, razonamiento numérico, buena orientación espacial, facilidad de palabra, capacidad de análisis síntesis, comprensión, capacidad de retener y almacenar información, adecuado uso del lenguaje, agilidad mental, capacidad de resumir la información o poder comprender con facilidad información nueva, entre otras cualidades.
- Cada estudiante debe escribir, desde la base del edificio, una cualidad en cada piso, en orden de mayor a menor desarrollo. En el último piso deben escribir para qué han servido esas cualidades, por ejemplo, en el estudio.
- De manera voluntaria, pida que algunos participantes den lectura a su trabajo.

- Comenten sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Concuerdan las cualidades expresadas con los frutos obtenidos?
  - ¿Cómo influyen estas cualidades intelectuales en nuestras vidas?
- Júnteles brevemente en pareja y pídales que cada estudiante exprese una cualidad de su compañero o compañera que no fue incluida en la lista y que considere importante.

### Cierre y reflexión:

Reflexionen sobre el hecho de que todas las personas tenemos facultades intelectuales. Algunas tienen más facilidad para las matemáticas, otras para las ciencias sociales y otras para el arte y la música. Aplicarlas en el diario vivir permite la consecución de logros tanto en el trabajo o estudio.

Tome en cuenta que el dibujo del edificio puede cambiar de acuerdo a su criterio: puede ser un castillo y en cada pilar escribir la cualidad; o un árbol y en cada hoja escribir las características.

### Reto:

Identifique cuáles son las facultades mentales en las que cada estudiante tiene mayor fortaleza para apoyarle a elegir carreras o vocaciones en donde sea posible desempeñarse a gusto y con facilidad.

## Actividad:

# La cueva de la vida

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



**Objetivo:** Desarrollar habilidades para una comunicación afectiva y empática.

**Materiales:** hojas de papel y lápiz

**Tiempo:** 30 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Cuente la historia “La cueva de la vida”, que se encuentra a continuación de esta actividad.
- Entregue un papel a cada estudiante.
- Pida que redacten individualmente tres notas anónimas (sin poner su nombre ni el de otra persona) que sean positivas y que sirvan para brindar aliento. Haga que cada estudiante entregue sus notas a dos personas de forma aleatoria (si una persona ya tiene tres notas, que se la entreguen a alguien más). Recalque que el mensaje debe ser positivo, de aliento.
- Cada estudiante debe hacer llegar sus mensajes sea directamente o valiéndose de alguien más para la entrega.
- Solicite que lean los mensajes recibidos.
- Reflexionen y comenten:
  - ¿Cómo se sintieron al recibir esos mensajes?
  - ¿Qué se llevan de los mensajes recibidos?
  - ¿Cómo se sentiría una persona que no recibió ningún mensaje?

### **Cierre y reflexión:**

Siempre las palabras de aliento reconfortan y provocan reacciones positivas. Sin embargo, las palabras también pueden causar heridas emocionales. Por tanto, es preciso cultivar la palabra amorosa y empática. Al enviar un mensaje positivo, se demuestra que se tienen la capacidad de dar algo bueno y eso en algún momento retornará a cada persona.

### **Reto:**

Promueva en el grupo la toma de conciencia sobre la necesidad de una comunicación afectiva y empática.



### La cueva de la vida

Un padre y su hijo fueron de vacaciones a un lugar donde existen unas cuevas enormes. Al entrar en una de ellas, el hijo quería demostrar a su padre que sabía muchas cosas y empezó a gritar palabras ofensivas, como “Te odio, desgraciado”, y otras parecidas. Estas se iban repitiendo dentro de la cueva por el eco.

Entonces el hijo llamó la atención de su padre y le dijo: “¿Escuchas eso, papá? Ese es el eco”. Su padre, en cambio, empezó a gritar palabras hermosas: “Te quiero, te amo” y otras así. Y le dijo a su hijo: “No es el eco, hijo. Es la vida”.

Efectivamente, todo lo que se dice o se hace regresa hacia la persona. Si se dicen palabras positivas, se nos dirigirán con palabras positivas, pero también si se manifiestan ofensas, groserías, las demás personas se nos dirigirán de igual manera.



## Actividad:

# Identifico mi estilo de aprendizaje

### Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Identificar los diferentes estilos de aprendizaje de cada estudiante y la manera en la que estos influyen en la construcción de sus saberes.

**Materiales:** afirmaciones que engloben los distintos estilos de aprendizaje (visual, auditivo o kinestésico)

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Presente al grupo las siguientes afirmaciones:

No hay nada mejor que hacer las cosas para aprender, que ponerlas en práctica

Me gusta que me expliquen las cosas, cuando escucho lo que dice la profesora comprendo todo mejor

Cuando leo me tomo mi tiempo para entender las cosas, me gusta ir a mi propio ritmo

Para aprender no hay nada más divertido que hacerlo viendo videos, fotos e imágenes

- inicie un conversatorio con la clase, en que analicen las razones por las que las personas tienen distintas maneras de aprender, enfatizando en que ninguna forma de aprender es mejor que otra.
- Plantee la siguiente pregunta: ¿Se han puesto a pensar de qué forma aprenden mejor?
- A continuación, plantee afirmaciones como las siguientes:
  - Necesito que mientras me explican, me muestren organizadores gráficos en los que puedo observar cómo se conectan las ideas.
  - En clase aprendo mejor cuando escucho todo el relato que mi docente hace acerca de su materia.
  - Si la tarea consiste en leer obras completas de distintas autoras y autores, me apasiona lo que puedo aprender de la lectura.
  - Cuando la tarea implica elaborar un producto o una maqueta, seguramente aprenderé mejor.
  - Cuando una clase se enriquece con un documental, un video o una película se me facilita la comprensión.
  - Si en una asignatura realizamos un debate, seguro recordaré todo posteriormente.
  - Para estudiar, debo escribir un resumen de lo que leo, así seguramente recordaré más.
  - Interiorizo mejor el aprendizaje cuando nos piden que representemos lo aprendido por medio de teatro, baile o música.
- Sugiera que cada estudiante analice si los resultados de las afirmaciones presentadas realmente coinciden con su experiencia al aprender, vinculándolos con distintos estilos de aprendizaje (visual, auditivo o kinestésico).

### Cierre y reflexión:

Ayude a sus estudiantes a identificar sus habilidades y estilos de aprendizaje. Pregúnteles: según tu estilo de aprendizaje, ¿cuál sería el método de estudio más adecuado para ti?

## Reto:

Corrobore que cada estudiante haya identificado su estilo de aprendizaje preponderante y conozca la manera cómo estos influyen en la construcción de sus saberes.

Dialogue sobre los resultados obtenidos, haciendo énfasis en que, por lo general, en cada persona se combinan los ritmos y estilos de aprendizaje, y que reconocerlos nos permite saber cómo aprender y qué estrategias podemos poner en práctica para aprovechar al máximo nuestra capacidad de adquirir conocimientos. Finalmente, solicitar que cada estudiante elabore una propuesta acerca de cómo le gustaría que le enseñen, de acuerdo con su estilo de aprendizaje. Así como también, que realice una lista de las maneras como cada una o uno debería estudiar para favorecer sus resultados y aprendizajes.



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

Para estudiantes con discapacidad visual o de baja visión es necesario utilizar recursos tiflotecnológicos o macrotipos para facilitar la comprensión de esta actividad.

Al momento del conversatorio, apóyese con imágenes que representen las distintas afirmaciones.



## Actividad:

# Escudo personal<sup>18</sup>

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



**Objetivo:** Profundizar sobre el conocimiento personal y la forma de transmitirlo a otras personas.

**Materiales:** copia del formato del escudo personal (ver a continuación) y lápiz

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Entregue a cada estudiante una copia del formato del escudo personal y pídale que imaginen que, por un día, todos los seres humanos debemos dejar de hablar y nos piden que nos presentemos a través de un escudo personal.
- Dígales que el escudo personal debe incluir los siguientes elementos:
  - Tu nombre y un símbolo con el que te sientas identificado
  - Tus principales cualidades
  - Tus principales habilidades y talentos
  - Tus principales gustos
  - Una frase que te guste mucho
  - Un sueño por alcanzar

<sup>18</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.

### Cierre y reflexión:

Haga notar a la clase la importancia de desarrollar la habilidad de expresarse de diversas maneras, lo cual es importante para encontrar nuevos y diversos caminos para la construcción del Proyecto de Vida. Pregúnteles qué aprendieron a través de este ejercicio y conversen al respecto.

### Reto:

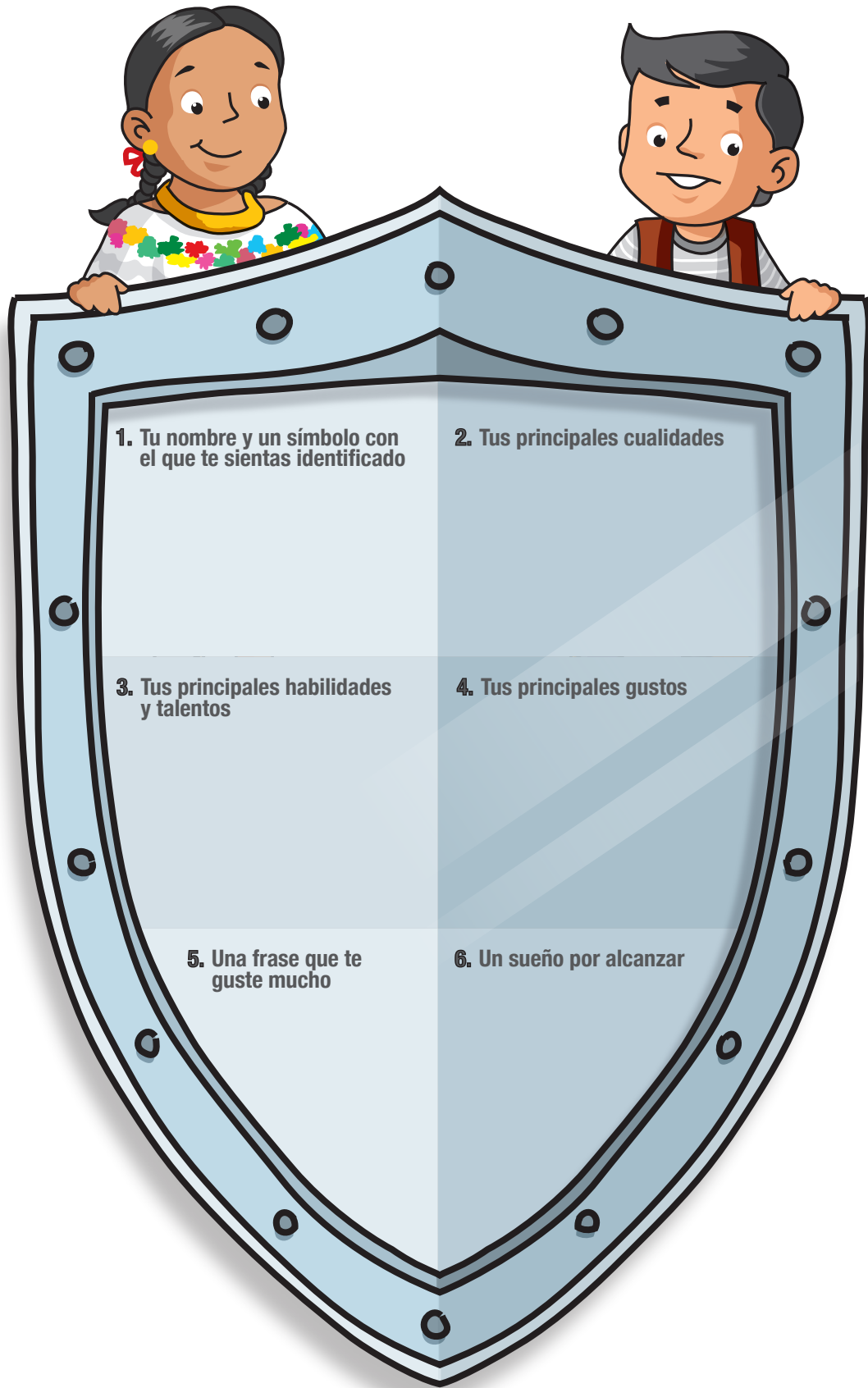
Pida a sus estudiantes que compartan su escudo personal con, al menos, dos personas importantes para ellos o ellas.



#### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Brinde varias opciones del material para que sus estudiantes con dificultades en la comunicación puedan expresar sus ideas. Considere los sistemas alternativos y aumentativos de comunicación.







## Actividad:

# Reportaje en periódico nacional

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Utilizar la visualización como herramienta para la construcción del Proyecto de Vida.

**Materiales:** hoja tamaño A4 y lápiz

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción

- Pida a cada estudiante que realice un reportaje personal con la siguiente consigna: Imagina tu vida dentro de diez años. Has logrado cumplir los sueños que tenías trazados para esa edad y un periódico importante de tu país quiere hacerte una entrevista para que tu historia ayude a otras personas jóvenes a construir sus Proyectos de Vida.
  - ¿Cómo te gustaría que sea esa historia?
  - ¿Cuál sería el titular?
  - ¿Qué carrera habrías estudiado?
  - ¿Cómo te desempeñarías en tu profesión u oficio?
  - ¿Qué anécdotas relatarías?
  - ¿Qué consejos darías a las personas que quieren seguir tus pasos?
  - ¿Qué peligros o amenazas deberían evitar o prever?
  - ¿Cómo sería la foto que te gustaría que salga en el periódico?

## Cierre y reflexión:

Orienta a sus estudiantes a crear una imagen de su futuro para que descubran todo lo que pueden hacer y los pasos a seguir para alcanzar sus sueños. Puede apoyar este proceso a través de plantear estas preguntas: ¿Qué has descubierto con esta actividad? ¿Cuál es tu mayor sueño personal?

## Reto:

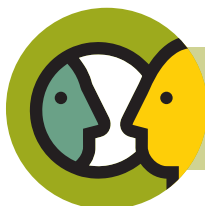
Pida que cada estudiante comparta sus respuestas con un amigo o amiga de confianza.



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Asegúrese de que las personas con discapacidad intelectual hayan comprendido las consignas para realizar esta actividad. Aumente apoyos gráficos con o sin relieve, en cada una de las preguntas. Verifique, en la interacción con la amiga o amigo, que reciba y comprenda la información de la otra persona.





## Actividad:

# Construyendo mi felicidad

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de una imagen personal realista y optimista, para elegir actitudes positivas durante la construcción del Proyecto de Vida y la toma de decisiones a corto y largo plazo.

**Materiales:** hoja de papel tamaño A3 y marcadores

**Tiempo:** 60 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Invite a cada estudiante a pensar en las actividades en las que invierte su tiempo y a crear un afiche con estos aspectos. Para ayudarles a definir qué incluir, plantee las siguientes preguntas: ¿Qué actividades te apasionan? ¿Para cuáles eres muy hábil? ¿Para cuáles necesitas mayor esfuerzo, para cuáles menos esfuerzo? ¿A cuáles te gustaría dedicarles más tiempo?
- En grupos pequeños los estudiantes deben compartir su información, discutir la inversión de tiempo en cada actividad y cómo esta inversión afecta positiva o negativamente la construcción de su Proyecto de Vida.
- Pida a cada estudiante que realice una lista de cinco actividades (relacionadas con las anteriores) que le proporcionan satisfacción a partir de las siguientes preguntas: ¿Cuáles de estas actividades están vinculadas a sueños personales y metas a futuro? ¿Cuáles actividades están vinculadas a fortalezas? ¿A relaciones interpersonales? ¿A expectativas familiares o sociales?
- Pida que cada estudiante comparta con un compañero o compañera de confianza sus descubrimientos.

### Cierre y reflexión:

Anime a sus estudiantes a analizar cómo gestionan su tiempo y a favorecer compromisos personales de cambio y mejoramiento. Pregúnteles sobre los cambios que en relación a la organización de tiempo pueden hacer para alcanzar sus sueños, metas y felicidad a largo plazo.

### Reto:

Converse sobre la importancia de priorizar el adecuado manejo del tiempo para el cumplimiento de los objetivos de cada persona.



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

Es importante desagregar las preguntas, convirtiéndolas en sencillas, sin perder la esencia del ejercicio. Por la naturaleza de las preguntas, se podría utilizar fotografías reales de las familias. Utilice el sistema braille o lengua de señas para estudiantes con discapacidad sensorial.





## Actividad:

# Solo un minuto

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

**Materiales:** cronómetro y papeles con frases incompletas o temas relevantes

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Prepare previamente un juego de papeles o cartulinas pequeñas con frases incompletas o temas relevantes al Proyecto de Vida. Algunas posibles preguntas o temas serían:
  - 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:
- Ubique los papeles o cartulinas en una caja o sombrero para que cada persona pueda tomar uno sin mirarlos antes.

- En un círculo (máximo 15 participantes) cada estudiante toma un papel y tiene 1 minuto para preparar su opinión personal acerca del tema y 1 minuto para compartir su opinión con el resto de la clase.
- El grupo no puede interrumpir, ni realizar preguntas.

### Cierre y reflexión:

Al terminar las rondas, pregunte a cada estudiante cómo se ha sentido y qué aprendizajes para su futuro ha obtenido. En grupos pequeños, analicen lo siguiente:

- ¿Cuál fue la respuesta que más les impactó?
- ¿Qué admiran de sus compañeros y compañeras luego de este ejercicio?
- ¿Qué descubrieron de sí mismos?

### Reto:

Apoye para que descubran sus metas para el desarrollo de su Proyecto de Vida. Es un ejercicio que puede ser muy desafiante y fuerte, por lo que hay que manejarlo garantizando un espacio seguro y de respeto total.



#### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Motive a sus estudiantes a tener cuidado con las personas con discapacidad física. Utilice apoyos gráficos con relieve en cada pregunta para facilitar la comprensión de las personas con discapacidad visual. Sus estudiantes con discapacidad auditiva pueden utilizar lengua de señas para realizar su opinión personal.





## Actividad:

# ¿Puede darme su tarjeta, por favor?

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Promover la proyección del futuro usando varios recursos.

**Materiales:** tarjetas de cartulina (tamaño tarjeta de presentación), marcadores de punta fina y lápices de colores

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Cree un “ambiente de fantasía” en el aula y diga a su clase que vendrá a visitarlos una persona muy importante y que quiere conocerles pero que, por cuestiones de tiempo, solo podrá hacerlo a través de sus tarjetas de presentación personal.
- Cada estudiante debe elaborar su tarjeta de presentación de tal manera que contenga la información más relevante: nombre, actividades preferidas, talento especial, sueño de vida, legado al mundo.
- La tarjeta debe contener una imagen (un logo personal).

## Cierre y reflexión:

Al finalizar, organice una exposición de todas las tarjetas personales. Converse con sus estudiantes con base en estas preguntas:

- ¿Qué aspectos nos hacen únicos?
- ¿Qué es lo vital, lo prioritario para el Proyecto de Vida?

## Reto:

Analicen, tras la actividad, los descubrimientos y desafíos para cumplir su Proyecto de Vida y cómo la concreción de ese objetivo se reflejaría en las tarjetas de presentación.



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

Utilice material con relieve para estudiantes con discapacidad visual, y una variedad de gráficos o dibujos para facilitar la descripción de la información a aquellas personas con discapacidad intelectual.

Asegúrese de contar con alguien que pueda interpretar lengua de señas, quien acompañará al estudiante con discapacidad auditiva.





## Actividad:

# Siluetas<sup>19</sup>

### Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

**Materiales:** pliegos de papel y marcadores

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Divida la clase en grupos de no más de 6 personas y solicite que cada grupo dibuje una silueta en un papel de su mismo tamaño (para ello, deben unir dos pliegos de papel).
- Una vez dibujada la silueta solicite que realicen las siguientes actividades:
  - Fuera de la silueta, que representen las exigencias, modelos, comportamientos y metas que el mundo adulto les pide.
  - En el interior, que expresen sus propias características, metas, intereses y necesidades.
  - Finalmente, que identifiquen los puntos de coincidencia o de diferencia entre la información de adentro y de afuera de la silueta, y que marquen o junten las coincidencias.
  - Pídales que reflexionen sobre qué hay detrás de las exigencias y en qué medida estas responden a sus propias necesidades e intereses.

---

<sup>19</sup> Adaptado de: Defensoría del Pueblo de Ecuador. *¡Vivo mis derechos! Manual de implementación para facilitadores y facilitadoras*. Quito, 2016.

- Una vez terminado el trabajo, pida que compartan sus ideas y gráficos con otros grupos.

## Cierre y reflexión:

- Comparta con sus estudiantes los siguientes puntos:
  - Existen brechas entre las imágenes ideales que tenemos sobre nosotras y nosotros y la realidad. Estas brechas se constituyen en problemas sociales y económicos y en desigualdades y discriminación que debe enfrentar la gente joven y que limita el ejercicio de sus derechos.
  - La autoimagen (la forma en la que nos percibimos y el autoconcepto (la forma en la que nos definimos), son parte de la 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 lo que, además de afectar la garantía de derechos, influye en la autovaloración que, en este caso, las mujeres pueden llegar a hacer sobre ellas mismas.
  - Como consecuencia, con frecuencia se 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.
- Converse con la clase con base en estas preguntas:
  - ¿Qué efectos tiene en nuestra identidad y en nuestra autoestima el conflicto que a veces se genera entre las exigencias que del entorno y nuestros propios modelos?
  - ¿Qué herramientas usamos para manejar esa tensión?

## Reto

Logre que sus estudiantes reflexionen entre las exigencias del entorno y sus metas personales para la construcción de su Proyecto de Vida.



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

Asegúrese de que sus estudiantes con necesidades educativas especiales, hayan incorporado los conceptos básicos de: problemas sociales, económicos, desigualdades, discriminación, autoimagen y otros que son esenciales para realizar dicha actividad y poder generar la reflexión esperada.



## Actividad:

# Construyo mi historia personal<sup>20</sup>

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



**Objetivo:** Consolidar un pensamiento autobiográfico que permita reconocer la propia historia y proyectarse hacia el futuro.

**Materiales:** hojas de papel y lápiz

**Tiempo:** 45 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Solicite que intenten recordar cómo eran de niñas y niños, qué les gustaba hacer, los sueños o deseos que tenían y los que tienen ahora.
- Genere un clima adecuado para que compartan sus experiencias de manera voluntaria.
- Luego que hayan recordado sus experiencias, coloque en la pizarra preguntas como:
  - ¿Qué cosas me gusta hacer desde niño o niña?
  - ¿Qué personas han sido importantes en mi vida que influyeron en quién soy ahora?
  - ¿Qué acontecimientos han sido importantes en mi niñez?
  - ¿Cuáles han sido mis principales éxitos? ¿Qué competencias, talentos, habilidades o recursos usé en cada situación?
  - ¿Qué frustraciones he tenido? ¿Qué hice para superarlas?

---

<sup>20</sup> Adaptado de: Ministerio de Educación del Perú. *Tutoría y Orientación Educativa, Orientación Vocacional, Cartilla para tutores*. Lima, 2013.

- ¿Qué expectativas acerca de mí tiene mi familia u otras personas significativas de mi entorno?
- ¿Cuáles son los obstáculos que dificultan el logro de mis aspiraciones?
- ¿Qué oportunidades me ofrece la sociedad en que vivo?
- Pida que reflexionen a partir de las preguntas y escriban sus respuestas en una hoja de papel. Transcurridos 20 minutos, invíteles a compartir sus respuestas en una plenaria. Si se presentara algún caso en el que alguien manifestara su rechazo a responder las preguntas con relación a sus vivencias, hay que respetar su decisión.
- Explique que esta actividad permite recordar vivencias y experimentar emociones. Al escribir, se puede ver de manera diferente las experiencias, ayudando así a comprenderlas y, de esa manera, se lograr comprender quiénes somos, dónde estamos y a dónde queremos llegar.

### Cierre y reflexión:

Céntrese en lograr que cada integrante del grupo reconozca su historia y se proyecte hacia el futuro. Consúlteles sobre las emociones o sentimientos que tuvieron al realizar la actividad.

### Reto:

Invite a sus estudiantes para que elaboren un diario personal en el que, día a día, registren experiencias, ideas de su vida cotidiana y sentimientos.

## Actividad:

# Identifico mitos y creencias acerca del Proyecto de Vida

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



**Objetivo:** Reflexionar acerca de los mitos y prejuicios sobre el Proyecto de Vida.

**Materiales:** hoja de mitos y creencias acerca del Proyecto de Vida (ver a continuación), silbato u otro instrumento que sirva para dar una alerta

**Tiempo:** 45 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Explique que existen algunas afirmaciones que expresan creencias arraigadas a lo largo del tiempo y que carecen de argumentos o evidencias que demuestren su veracidad. Por ejemplo, cuando se dice: “Una mujer debe conseguir un buen partido para que le vaya bien en la vida”. Luego pregunte si han escuchado otras afirmaciones que expresan mitos o creencias similares y pídale que comenten al respecto, formulando la siguiente pregunta: ¿Qué nos hace pensar que son afirmaciones válidas para ser aceptadas? Tome nota de los comentarios expresados por sus estudiantes.
- Pídale que se pongan de pie. Dígales: “Hoy vamos a derrumbar mitos”. Para ello, el espacio central del aula será El puente de los mitos. El puente divide dos lados: uno de ellos se llama ‘Estoy de acuerdo’, y el otro ‘No estoy de acuerdo’.
- Invite al grupo a ubicarse en el puente de los mitos y a prestar atención, porque es un puente frágil que se puede derrumbar con el simple sonido de un silbato.
- Lea, una por una, algunas de afirmaciones y pídale que las analicen hasta cuando usted toque el silbato. En ese instante, el puente se

derrumbará y las personas participantes deben correr hacia el lado del puente que escojan: 'Estoy de acuerdo' o 'No estoy de acuerdo', según el análisis que cada persona haya realizado.

- Con el grupo de estudiantes ubicados en uno u otro lado, inicie el diálogo. ¿Por qué están de acuerdo con dicha afirmación? ¿Por qué no están de acuerdo con la afirmación? Promueva un debate constructivo. En el caso de que todas las personas elijan un solo lado ('Estoy de acuerdo' o 'No estoy de acuerdo'), motiveles a argumentar su posición y a reflexionar sobre la otra posibilidad.
- Luego haga que suban nuevamente al puente para la siguiente afirmación, y así sucesivamente.

### **Cierre y reflexión:**

De manera conjunta, establezcan conclusiones con relación a los mitos y creencias erróneas con los que vivimos sin darnos cuenta. Estos pueden influir en nuestra forma de actuar y proyectarnos en la vida, motivándonos o limitándonos. Lo importante es darse cuenta de ello para tomar distancia. Pida que comenten: ¿Qué aprendiste de esta actividad?

### **Reto:**

Sugiera que observen qué otros mitos y creencias están presentes en la forma cómo las personas actúan o se expresan y cómo influyen en las decisiones que toman.

## Mitos y creencias acerca del Proyecto de Vida

- *Mi familia sabe qué es lo que me conviene estudiar al terminar mi educación secundaria.*
- *Las mujeres tienen la misma capacidad que los hombres para ser excelentes profesionales.*
- *Tenemos que elegir un trabajo que pague bien para poder ser felices.*
- *En una familia, el hombre tiene que ser quien aporte económicamente al hogar.*
- *Un hombre no puede ser tan buen secretario o enfermero como una mujer.*
- *La prueba de orientación vocacional me indicará qué debo estudiar al terminar mi secundaria.*
- *Estar satisfecho con el trabajo es más importante que ganar mucho dinero.*
- *Es muy importante seguir estudiando después de la educación básica superior.*



### Actividad:

## Todo amigo o amiga tiene algo que enseñarme

### Dimensión de trabajo: Información

**Objetivo:** Establecer la influencia de las amistades en la seguridad del aspecto social.

**Materiales:** una impresión de la hoja de trabajo “Todo amigo o amiga tiene algo que enseñarme” (ver a continuación) para cada participante

**Tiempo:** 30 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Entregue la hoja de trabajo. Cada estudiante debe llenar la hoja de manera individual.
- Tabule las respuestas con base en el siguiente cuestionario:
  - ¿Qué son beneficios que he recibido de mis amistades?
  - ¿Qué aprendo de mis amigos y amigas? ¿Qué me han aportado?
  - ¿Qué puede mejorar?
  - ¿Qué no han aportado?
  - ¿Cómo han aportado mis amigas o amigos al desarrollo de mi seguridad?

### Cierre y reflexión:

Los seres humanos necesitan la aprobación social. Por ello, las relaciones que se establecen van a influir en el nivel de seguridad de cada persona. En una relación se reciben mutuamente beneficios, dependiendo de las

preferencias particulares se otorgará mayor valor a los materiales, morales, espirituales o afectivos recibidos.

### **Reto:**

Enfatice que el objetivo de esta actividad es reflexionar sobre las amistades que aportan al crecimiento de la persona y saber discernir sobre aquellas que no aportan.

Todo amigo o amiga tiene algo que enseñarme

Instrucciones:

Realice un listado de sus amistades más cercanas y llene los siguientes casilleros:

Nº	NOMBRE DE TU AMIGA O AMIGO	¿QUÉ HAS APRENDIDO DE TU AMIGA O AMIGO?	¿QUÉ CUALIDADES VALORA TU AMIGA O AMIGO?	¿QUÉ CREEES QUE PODRÍAS ENSEÑAR TÚ A TU AMIGA O AMIGO?
1				
2				
3				
4				

## Actividad:

# No veo, no hablo, no toco

## Dimensión de trabajo: Información



**Objetivo:** Cumplir las responsabilidades enfrentando los problemas que se presentan.

**Materiales:** vendas, cinta adhesiva, cuerdas y tres rompecabezas

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Pida a sus estudiantes que formen tres grupos.
- Cada grupo va a armar un rompecabezas. El primer grupo se venda los ojos. El segundo, no puede hablar. Al tercer grupo se le ata las manos hacia atrás.
- Tienen cinco minutos para la tarea.
- Finalizado el tiempo, pida que evalúen su trabajo.
- Solicite que realicen un intercambio de roles. Se repite el proceso hasta que los tres grupos hayan realizado la tarea con las tres limitaciones.
- Reflexionen y comenten sobre lo siguiente:
  - ¿Con que limitación fue más fácil realizar el trabajo?
  - ¿Cómo se sintieron con cada limitación?
  - ¿Las limitaciones justifican que no se realice una tarea?

- Si el grupo es numeroso, pida la colaboración de seis personas para cada grupo, el resto de estudiantes actuará como grupo de observación.
- Como variante, puede conformar los grupos, equilibradamente, con personas que no ven, no hablan y no pueden mover una mano. La consigna es que realicen el rompecabezas con la condición de que todos los integrantes participen en la elaboración.
- Esta actividad se puede trabajar con los demás niveles de progresión, el número de piezas dependerá de la edad del grupo de estudiantes.

### **Cierre y reflexión:**

Comente sobre el hecho de que en la vida se presentan limitaciones y problemas. Sin embargo, hay formas de enfrentar las dificultades. Las crisis son la oportunidad para demostrar su capacidad, para resolverlas. Además, se extienden y valoran las redes de apoyo (amigos, familiares y compañeros). Es importante sumar esfuerzos cuando existan limitaciones para lograr lo que se propone el grupo.

### **Reto:**

Es importante, a través de este tipo de actividades, fortalecer o visibilizar recursos y herramientas para sobrellevar situaciones complicadas.

## Actividad:

# Guía de autoestima<sup>21</sup>

### Dimensión de trabajo: Información



**Objetivo:** Realizar un proceso de reflexión y análisis acerca de su autoestima, como aspecto fundamental para su desarrollo integral y bienestar emocional.

**Materiales:** una impresión de la guía de autoestima (ver a continuación) para cada estudiante y lápiz

**Tiempo:** 20 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Entregue a cada estudiante la ficha: guía de autoestima (ver gráfico).
- Solicite que analicen cada aspecto y se tomen un tiempo para llenarla.

## Cierre y reflexión:

Al final de la actividad, aquellas estudiantes y aquellos estudiantes que lo deseen, pueden compartir al grupo aprendizaje. Converse con el grupo con base en estas preguntas:

- ¿Cuál es la importancia de haber realizado este cuestionario?
- ¿Qué aspectos positivos de tu autoestima has descubierto?
- ¿Qué aspectos debes mejorar?

---

<sup>21</sup> Adaptada de: *Talleres Integrados de Orientación Vocacional – Ocupacional*, Módulo I.

## Reto

Luego que cada estudiante haya analizado los puntos fuertes y débiles de su autoestima, motiveles para realizar un plan de mejora.

## Guía de autoestima

La siguiente guía tiene como pronóstico, realizar un proceso de reflexión y análisis acerca de tu autoestima, como aspecto fundamental para el desarrollo integral y bienestar emocional.

1. ¿Me aprecio, me respeto, me acepto tal como soy?
2. ¿Estoy habitualmente satisfecha (o) o insatisfecha (o), de mi misma (o)?
3. ¿Reconozco mis cualidades y mis logros o, por el contrario no me valoro?
4. ¿Me valoro en lo que realmente valgo o, por el contrario no me valoro?
5. ¿Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos?
6. ¿Soy una persona autónoma?
7. ¿Soy capaz de defender mis derechos?
8. ¿Me cuido lo suficiente? (aspecto físico, psicológico, espiritual)





## Actividad:

# Taller informativo sobre las distintas opciones de Bachillerato<sup>22</sup>

## Dimensión de trabajo: Información

**Objetivo:** Conocer las distintas opciones de Bachillerato que existen en el país.

**Materiales:** presentación sobre las distintas opciones de Bachillerato, computadora y proyector (opcional), formato para la evaluación del taller

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE
- Familia o representante legal

## Descripción:

- Prepare un taller donde presente información que incluya a las distintas opciones de Bachillerato que existen en el país.
- Invite a padres y madres de familia y a sus estudiantes.
- Mencione que las opciones, una vez que concluyen el bachillerato sea en Ciencias o Técnico, son:
  - Bachillerato Técnico Productivo.
  - Educación Técnica y Tecnológica.
  - Educación de Tercer Nivel.
  - Inserción al campo laboral, en especial para bachilleres técnicos y bachilleres técnicos productivos.

<sup>22</sup> Adaptada de: Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.

- Es muy importante presentar todas las opciones desde un punto de vista informativo y que posicione a cada bachillerato como una alternativa válida, importante y respetable.

### **Cierre y reflexión:**

Muestre a sus estudiantes y sus familias las diferentes opciones de bachillerato que existen en nuestro país. Motive luego la reflexión con cada estudiante preguntando: ¿Qué bachillerato se adapta más a tus intereses, habilidades y personalidad?

### **Reto:**

Al finalizar, entregue un formato de evaluación del evento a cada participante, con el fin de contar con datos puntuales de cómo fue recibida la información y realizar el seguimiento correspondiente. Del mismo modo, es importante promover que cada familia dialogue posteriormente sobre la información recibida.

Finalmente, dentro del plan de OVP debe establecer momentos de orientación individual en los que quienes integran el DECE pueda conversar con cada estudiante sobre el diálogo establecido con su familia y acerca de la elección del bachillerato dentro de su Proyecto de Vida.



## Actividad:

# Expectativas y exigencias<sup>23</sup>

## Dimensión de trabajo: Información

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

**Materiales:** pliegos de papel y marcadores

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Coloque en la pared seis pliegos de papel, cada uno con los siguientes títulos:
  - Familia
  - Amigos
  - Sociedad
  - Pareja
  - Estudios
  - Trabajo
- Divida cada hoja en dos columnas con los títulos: 'Hombres' y 'Mujeres'.

---

<sup>23</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.

- Pida a sus estudiantes 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.
- Solicite que las escriban en los carteles.

### Cierre y reflexión:

Analicen las anotaciones. Escriban en carteles adicionales las acciones que se pueden llevar a cabo en su grupo para cambiar aquellas situaciones que les parezcan injustas. Puede guiarles haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué diferencias pueden identificar entre las expectativas y las exigencias impuestas a los hombres y las mujeres? ¿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?

### Reto:

Promueva que cada estudiante comparta la experiencia y la información obtenida con otros grupos de diferentes edades.



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

Asegúrese de que sus estudiantes con necesidades educativas especiales hayan entendido el objetivo y los conceptos que se desarrollan en dicha actividad. Tome en cuenta, para la interacción con el resto de la clase, el sistema de comunicación utilizado por sus estudiantes con discapacidad, en caso de utilizarlo habitualmente.



## Actividad:

# Genograma familiar

## Dimensión de trabajo: Información



**Objetivo:** Evidenciar la influencia de las elecciones y expectativas familiares en sus decisiones y en la construcción de su Proyecto de Vida.

**Materiales:** cartulina o papel tamaño A3 por estudiante, lápices y marcadores de colores

**Tiempo:** 60 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Explique que en esta actividad van a elaborar un Genograma familiar o árbol genealógico (representación gráfica de la información básica de, al menos, tres generaciones de su familia).
- Solicíteles que utilicen el círculo para representar a las mujeres de la familia y el cuadrado para los hombres.
- En el gráfico, asegúrese de que incluyan información respecto a la ocupación o profesión y nivel de estudios de cada integrante de la familia.
- Cuando terminen su representación gráfica, solicite que recuerden las frases que los integrantes de sus familias han dicho acerca de su futuro y de su Proyecto de Vida.

## Cierre y reflexión:

Abra una plenaria para compartir la información que han obtenido sus estudiantes. Permita la libre participación sin obligar a nadie. Plantee las siguientes preguntas para enriquecer las presentaciones:

- Si tu madre y/o padre o tus abuelos te dieran un solo consejo respecto a tu futuro y Proyecto de Vida, ¿cuál sería?
- ¿Qué principios o valores respecto al trabajo, uso del tiempo, profesión, ocupación, manejo de dinero, relaciones interpersonales obtienen y validan de sus familias?

### **Reto:**

Haga un punto en lograr que el grupo evidencie la influencia de sus familias en sus decisiones. Esta actividad permite compartir información muy personal, por lo que es vital establecer, previamente, acuerdos de respeto, confidencialidad y seguridad emocional.



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

Constata que sus estudiantes con necesidades educativas especiales, especialmente, quienes tienen discapacidad intelectual, hayan comprendido la dinámica y objetivo de la actividad.



**Actividad:**

## Tener millones

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones



**Objetivo:** Imaginar o visualizar posibles propósitos de vida.

**Materiales:** espacio amplio y cómodo

**Tiempo:** 10 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción

- Formule la siguiente pregunta al grupo: ¿Qué harían si se ganaran 100 millones de dólares en la lotería? Permítales reflexionar durante dos minutos, y luego deje que 5 o 7 estudiantes voluntariamente expresen lo que harían.
- Reflexionen sobre los siguientes aspectos:
  - ¿Qué es lo que más quiere o desea en este mundo?
  - ¿Cuáles son las metas en su vida?
  - ¿Cómo puede volverse real todo eso?
  - ¿Cuáles de esos sueños ya está sucediendo ahora?

### Cierre y reflexión:

Durante la actividad, asegúrese de mencionar que es posible soñar respecto a qué se haría si no hubiera ninguna limitación material.

### Reto:

Asegúrese de que todo el grupo pueda manifestar sus sueños, metas, utopías y Proyectos de Vida.



## Actividad:

# Barquito de metas

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones

**Objetivo:** Detección de las metas principales del Proyecto de Vida.

**Materiales:** hoja papel tamaño A4

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Interiorice un fuerte contacto con el ser interior de su grupo para hallar las metas más importantes que configuran su Proyecto de Vida.
- Para esto, pídale que cierren los ojos y se enfoquen en la respiración.
- Invite, mientras tienen los ojos cerrados, a reflexionar sobre las siguientes preguntas:
  - ¿A qué te gustaría dedicar tu vida?
  - Si este fuera el último día de tu vida, ¿cómo te gustaría que sea?
  - ¿Cuáles son las cosas que amas hacer?
- Pida que cada estudiante elabore un barquito de papel y escriba en él las metas principales de su proyecto.
- Salgan del espacio en pareja y lleven al barquito hacia una fuente o un lugar donde haya agua. Dejen que los barquitos fluyan en la corriente, y mientras se mueven, pida que sus estudiantes compartan sus vivencias con el resto del grupo.

### **Cierre y reflexión:**

A través de los procesos introspectivos se puede identificar cuáles son las metas en la vida. El reconocer su motivación frente a la vida, ayuda a encontrarle un mejor sentido.

### **Reto:**

Esta actividad fomenta que el grupo de estudiantes piense en su Proyecto de Vida de una manera más definida.



## Actividad:

# Cofre del tesoro

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones

**Objetivo:** Contactar con el interior del ser

**Materiales:** caja de cartón reciclado con diversos objetos en su interior: máscara, campana, piedra de color, espejo o reloj

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Proponga a sus estudiantes que imaginen tener un cofre del tesoro, lleno de gratos momentos y experiencias.
- Invite al grupo a extraer del cofre, imaginariamente, una o varias experiencias, las más importantes, conmovedoras y hermosas que hayan vivido.
- Pídales que elaboren individualmente un cubo de papel, que lo pinten y que introduzca en su interior sus metas y sueños.
- Júntelos en grupos, para que compartan su trabajo durante 5 minutos cada persona.

## Cierre y reflexión:

Conversen sobre el hecho de que el autoconocimiento implica ver hacia atrás, al pasado, e integrar con sabiduría las experiencias vividas.

## Reto:

Es fundamental reconocer lo que se ha aprendido y cómo actualmente esas experiencias impactan en la vida de cada persona e influyen en su futuro.

## Actividad:

# Cofre-espejo

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones



**Objetivo:** Provocar una profunda toma de contacto con el yo interior y con los poderes creativos de la persona.

**Materiales:** dos cofres pequeños de juguete, con un espejo pequeño en su interior

**Tiempo:** 40 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Pida al grupo que se siente formando una 'U'.
- La primera persona, desde un extremo, recibe el cofre, lo abre y lo contempla en silencio, con la consigna de estar muy atenta a lo que sucede al observar el contenido. Las demás personas se mantienen en expectativa hasta que les llegue el turno. Luego, comparten sus sentimientos al respecto en cada grupo y, finalmente, uno o dos personas voluntarias socializan con todo el grupo.
- Aproveche el espacio para reforzar una reflexión profunda sobre la fuerza existencial y guía personal:
  - ¿Cuándo escucha su voz interior?
  - ¿Qué dice la voz intuitiva?
  - ¿Cómo se toman decisiones difíciles?

### **Cierre y reflexión:**

Estar en silencio y generar pausas para escuchar el espacio interno impulsa el proceso de auto-conocimiento.

### **Reto:**

Facilitar el contacto con las emociones, deseos y necesidades más profundas a través del silencio ayuda al crecimiento personal.

## Actividad:

# Mi Proyecto de Vida<sup>24</sup>

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones



**Objetivo:** Proyectarse hacia el futuro e identificar elementos que permitan llegar a las metas.

**Materiales:** hoja de papel y lápiz

**Tiempo:** 45 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Explique a cada estudiante que este día tendrá la oportunidad de elaborar su Proyecto de Vida. Las sesiones de tutoría desarrolladas hasta el momento les ha permitido reflexionar acerca de sí mismos, sus deseos y entorno, pero que hace falta estar preparados para pensar en cómo construirán su futuro.
- Entregue a cada estudiante una hoja de papel para que la doblen en cuatro partes, formando cuatro recuadros.
- Pídales que imaginen su vida después de cinco años. Luego, formule cuatro preguntas para que reflexionen. Cada pregunta debe ser respondida en uno de los recuadros de la hoja.
  - ¿Quién seré? (Pídales que escriban todo lo que se les viene en mente sobre ellas y ellos en cinco años más)
  - ¿Dónde estaré? (Indíqueles que escriban el lugar en el que van a estar, el grupo al cual creen que pertenecerán y las personas que les rodearán)

---

<sup>24</sup> Adaptado de: Ministerio de Educación del Perú. *Tutoría y Orientación Educativa, Orientación Vocacional, Cartilla para tutores*. Lima, 2013.

- ¿Qué deseo más y cómo lo voy a lograr? (Motíveles a que piensen en sus nuevos intereses, expectativas, metas y en la manera en la que van a cumplirlos)
- ¿Qué dificultades se me puede presentar y cómo las voy a superar? (Pídales que piensen en los obstáculos que se les puede presentar en cinco años y en la forma en que van a superarlos)
- Solicite que, en forma voluntaria, socialicen sus trabajos.
- Tomando en cuenta lo expresado, enfatice la importancia de contar con un Proyecto de Vida.

### Cierre y reflexión:

Finalizada la sesión, solicite a sus estudiantes que expresen cómo se han sentido al tener que responder a cada pregunta. Recuerde reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos a través de la actividad.

### Reto:

Motive a sus estudiantes para que escriban en una tarjeta de cartulina de color qué quieren ser en el futuro y qué necesitan para lograrlo. Haga que las coloquen en un lugar donde las puedan ver frecuentemente.



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Para plasmar las ideas, puede utilizar diferentes recursos como: audios, colaje y descripciones, entre otros. Oriente y permita a sus estudiantes con discapacidad intelectual formular frases sencillas y claras.



## Actividad:

# Mi proceso de toma de decisiones<sup>25-26</sup>

## Dimensión de trabajo: Toma de decisiones



**Objetivo:** Reflexionar acerca de la preparación para tomar decisiones relacionadas con la vocación.

**Materiales:** cuestionario de toma de decisiones, papel y lápiz

**Tiempo:** 40 minutos y reuniones individuales

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Entregue un cuestionario de toma de decisiones a cada estudiante, para que lo completen individualmente, reflexionando en cada una de sus respuestas.
- Realice sesiones de orientación con cada estudiante, analizando cada respuesta.

## Cierre y reflexión:

Oriente al grupo sobre una correcta toma de decisiones y la importancia para su vida. Recuerde preguntar: ¿Qué respuestas obtuviste en el cuestionario de toma de decisiones?

## Reto:

En la sesión individual, promueva espacios reflexivos y acompañar a cada estudiante en su proceso de toma de decisiones, analizando mitos y realidades, aspectos de los ejes de autoconocimiento e información, así como todos los parámetros presentes al momento de tomar una decisión, en función del Proyecto de Vida.

<sup>25</sup> Adaptada de: Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.

<sup>26</sup> Actividad para 10mo. Año de EGB o para completarla posteriormente en el Quinto Nivel de Progresión.



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

Realice un acompañamiento directo con estudiantes con necesidades educativas especiales, solventando sus dudas en cuanto a la comprensión del cuestionario. Utilice recursos tecnológicos como macrotipos o tiflotecnología y/o interpretación de lengua de señas, para sus estudiantes con discapacidad sensorial.



# Cuestionario de toma de decisiones

1. ¿Desde cuándo has pensado acerca de tu futuro o proyecto de vida?

Marca solo una opción.

a. Hace muchos años, desde pequeña o pequeño

b. Al comenzar 8vo. año de EGB.

c. Desde este año

d. Aún no lo he pensado

2. ¿Sabes cuáles son los tipos de Bachillerato que existen en Ecuador?

Marca solo una opción.

a. Bastante

c. Poco

b. Regular

d. Nada

3. ¿Sabes cuál es la oferta de Bachilleratos en tu entorno local?

a. Bastante

c. Poco

b. Regular

d. Nada

¿Cuáles?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Cuánto conoces acerca de las diversas alternativas profesionales y ocupacionales que existen?

Marca solo una opción.

a. Bastante

c. Poco

b. Regular

d. Nada

5. Escribe en números cada respuesta.

a. ¿Cuántas carreras universitarias conoces?

b. ¿Cuántas carreras técnicas conoces?

c. ¿Cuántas universidades conoces?

d. ¿Cuántos centros de enseñanza técnica conoces?

6. ¿Cuáles crees que son las cinco carreras con mayor demanda laboral en Ecuador?

1<sup>er</sup> lugar .....

2<sup>do</sup> lugar .....

3<sup>er</sup> lugar .....

4<sup>to</sup> lugar .....

5<sup>to</sup> lugar .....

7. ¿Cuáles consideras las tres carreras más rentables?

1<sup>er</sup> lugar .....

2<sup>do</sup> lugar .....

3<sup>er</sup> lugar .....

8. ¿Qué profesiones u ocupaciones te han interesado durante las diferentes edades?

EDAD	PROFESIÓN U OCUPACIÓN	¿POR QUÉ TE INTERESÓ?
4-6 años		
7-9 años		
10-12 años		
13-15 años		
Luego de los 16 años		

9. ¿Has identificado un Bachillerato que esté acorde con tu proyecto de vida?

a. Sí                                      b. No

¿Cuál?

.....

.....

.....

10. ¿Actualmente, has identificado alguna profesión o una ocupación que te interese de manera especial?

a. Sí                                      b. No

11. ¿Cuál es esa profesión u ocupación que más te interesa?

.....

.....

12. ¿Por qué te interesa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. ¿Qué tan seguro te sientes de querer seguir esa profesión y/o esa ocupación?

a. Completamente seguro                      c. Seguro

b. Un poco seguro                                      d. No estoy seguro

14. ¿Qué personas han influido en tu interés hacia esa profesión u ocupación? (Puedes marcar más de una opción)

a. Familia (mamá o papá)

b. Docentes

c. Amistades

d. Otros familiares

e. Personajes públicos

f. Otras personas (¿quiénes?)

15. ¿Cuánto conoces sobre la profesión o la ocupación que te interesa? Marca solo una opción.

a. Bastante                                      c. Poco

b. Regular                                      d. Nada

- 16.** ¿Consideras que tus fortalezas y características personales van de acuerdo con lo que requiere esa profesión u ocupación? Marca solo una opción.
- a.** Sí, bastante                      **c.** Sí, lo suficiente
- b.** Un poco                              **d.** No van de acuerdo
- 17.** ¿Realizas alguna acción que te permita prepararte para esa profesión u ocupación?
- a.** Sí                                      **b.** No
- 18.** Marca con X las acciones que realizas para prepararte en esa profesión u ocupación. (Puedes marcar más de una opción)
- a.** Me preparo tomando cursos específicos
- b.** Aprendo idiomas
- c.** Ahorro, guardo dinero
- d.** Fomento espacios de autoconocimiento
- e.** Leo libros afines
- f.** Investigo sobre la carrera
- g.** Busco toda la información al respecto
- h.** Converso con profesionales
- i.** Busco espacios para tener experiencias significativas (experiencias laborales, clubes, movimientos sociales, pasantías, etc.)
- j.** Otro (¿qué es lo que haces?)

- 19.** ¿Tienes otras profesiones u ocupaciones que te interesan en la actualidad? Ponlas en orden de preferencia.
- 1<sup>er</sup> lugar .....
- 2<sup>do</sup> lugar .....
- 3<sup>er</sup> lugar .....
- 20.** ¿Cuáles son las profesiones /oficios que no te interesan en absoluto?
- .....
- .....
- .....
- .....
- 21.** Con relación al logro de tus metas profesionales, consideras que: (Marca solo una opción)
- a.** Será fácil alcanzarlas
- b.** Pueden lograrse con esfuerzo
- c.** Pueden lograrse solo si hay suerte
- d.** Es casi imposible alcanzarlas
- e.** Falta de dinero
- f.** Falta de capacidad intelectual
- g.** Difícil obtener el puntaje necesario para el ingreso
- h.** Indecisión personal
- i.** Falta de oportunidades
- j.** Falta de apoyo u oposición familiar
- k.** No hay obstáculos
- l.** Otros (mencionar)





**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.

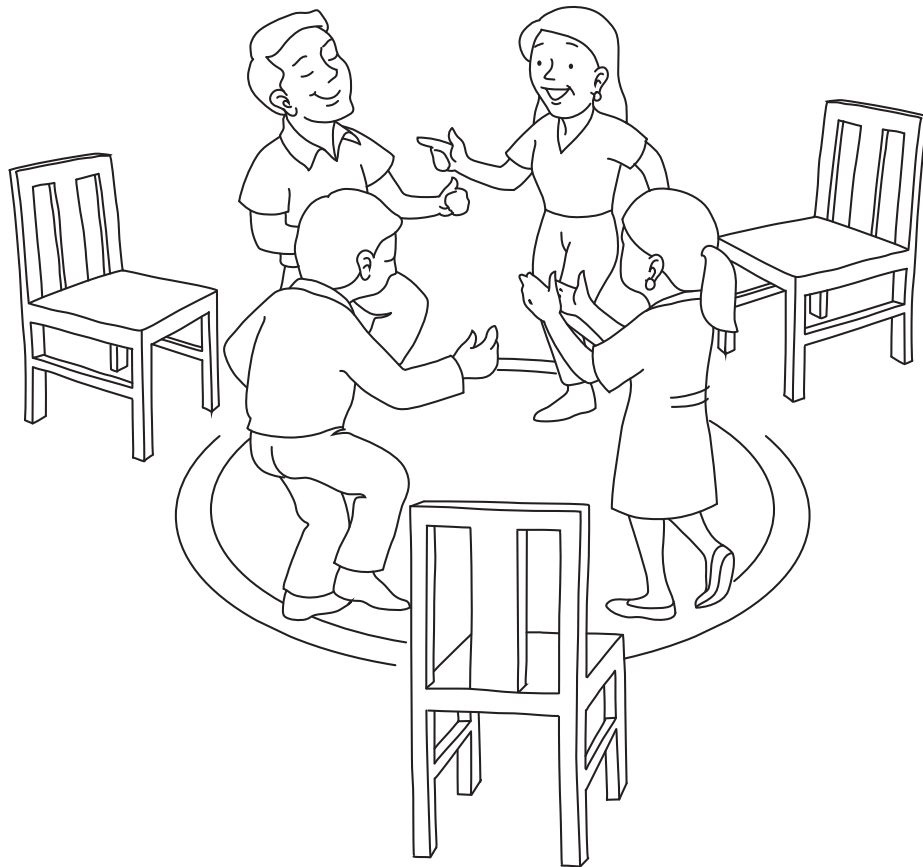
## Dinámica de integración: La canasta revuelta

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=KOUmjwer9u8">https://www.youtube.com/watch?v=KOUmjwer9u8</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=WoCi-Hsrs7QU">https://www.youtube.com/watch?v=WoCi-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)