

Quinto nivel
de progresión:
Primero, Segundo y Tercer
Años de Bachillerato

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

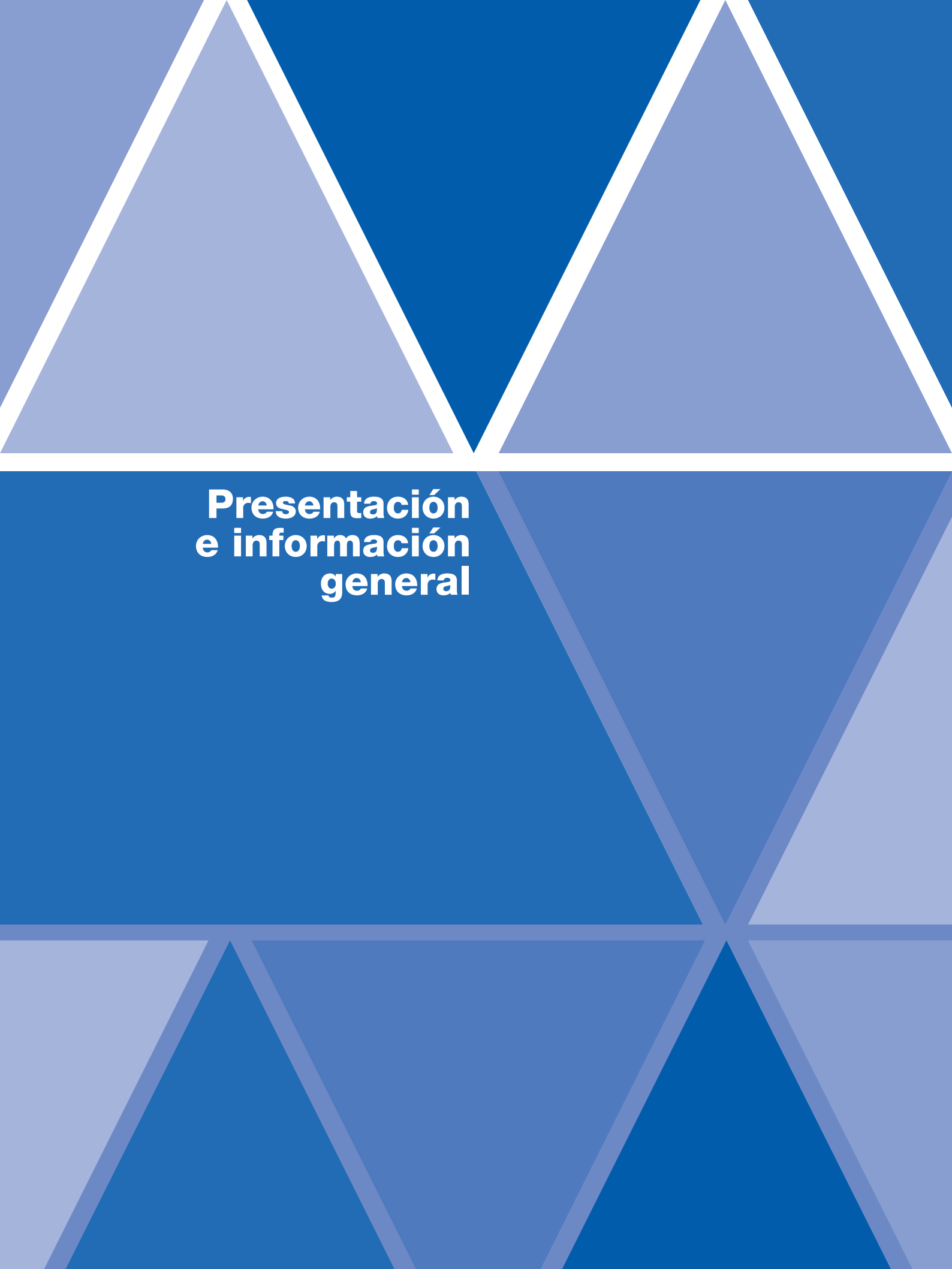
Se agradece la contribución del doctor Xavier Andrade,
docente de la Universidad Central del Ecuador,
quien autorizó la adaptación de las actividades grupales
descritas en su libro “Técnicas y procesos grupales”.

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

Presentación e información general



Presentación

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

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

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

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

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

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

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

Información general

Objetivo

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

Conceptos básicos

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

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

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

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

tomen decisiones vocacionales y profesionales adecuadas como parte de la construcción de su Proyecto de Vida¹.

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 desarrolla².

El componente profesional de la OVP tiene que ver con las decisiones que adoptará cada estudiante en el ejercicio de una actividad laboral puntual³.

- **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

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

² *Ibíd.*

³ *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 integral⁴.

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

⁴ 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 DECE⁵.



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 hijas⁶.

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.



**Quinto Nivel
de Progresión
(Primero, Segundo
y Tercer Años
de Bachillerato)**





Actividad:

Línea del tiempo

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

Objetivo: Detectar las carencias existenciales de la vida actual y diseñar formas de atender las necesidades de la persona.

Materiales: espacio amplio y cómodo

Tiempo: 30 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Pida a sus estudiantes que cierren los ojos y hagan un viaje imaginario en el tiempo. Mientras tanto, motíuelos a pensar sobre lo siguiente:
 - ¿Si hubieras podido ser otra persona, quién hubieras sido?
 - ¿Cómo hubieras sido?
 - ¿Qué crees que hubieras logrado?
 - ¿Crees que hubiera sido difícil?
 - ¿Qué cambiarías de tú vida actual?
- Cada estudiante debe realizar un dibujo de esta posible vida. También debe elaborar otro dibujo en el que se represente su vida actual.
- Solicite a cada estudiante que piense en lo siguiente: ¿Cuáles son las diferencias y en qué se parecen esta posible vida tuya y la real? Sus estudiantes deben, finalmente, abrir los ojos y escribir: ¿Qué es necesario hacer para alcanzar esa vida?

Cierre y reflexión:

Identifique carencias tanto afectivas como psicológicas que ayudan a activar los recursos y herramientas que serán útiles para sobreponerse a esas dificultades. Apoye a sus estudiantes para que entiendan el concepto de resiliencia como la capacidad de sobreponerse ante la adversidad.

Reto:

Logre que sus estudiantes identifiquen las características que desean cultivar para su Proyecto de Vida.



Actividad:

El árbol

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

Objetivo: Lograr una conexión profunda con el proceso de crecimiento psicológico, tanto en los florecimientos como en las carencias.

Materiales: espacio amplio y cómodo

Tiempo: 25 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Pida a sus estudiantes que piensen en un árbol, el que más les guste, y que se imaginen que se convierten en él. Deben contemplar con atención cuanto ha crecido, la forma de su tronco, de sus ramas y hojas, sus raíces y frutos. Pídales que observen su belleza, sus cualidades, la forma en la que se enraíza firmemente en la tierra. Fijarse en sus ramas rotas o trucas, en sus podas y frutos incompletos.
- Motive al grupo para que analice compare estas características del árbol con su vida. Por ejemplo, el árbol puede tener cortes y zonas rugosas; sin embargo, sigue bello y radiante. El árbol es fuerte en el tronco, tiene raíces (confianza y seguridad en sí mismo), además en la copa es flexible y se mueve con el viento para no romperse.
- Finalmente, pida que se socialice la experiencia en grupos pequeños.

Cierre y reflexión:

Motive al grupo a reflexionar sobre la individuación o autorrealización para la integración de todos los aspectos de su personalidad. Esto, en lo concreto, tiene que ver con la madurez psicológica: tolerancia a la frustración, autorregulación emocional, relaciones interpersonales sanas; así como con el reconocimiento del sentido o propósito de la vida.

Reto:

Logre que sus estudiantes reconozcan sus cualidades más profundas que los guiarán hacia la construcción de su Proyecto de Vida.



Actividad:

La feria del libro

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

Objetivo: Presentar con creatividad a un compañero o compañera, tomando en cuenta los atributos de su vida.

Materiales: hoja de papel tamaño A4

Tiempo: 40 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Pida a sus estudiantes seguir estas instrucciones:
 - Realizar un libro de su autobiografía, que debe tener un título (que refleje su principal característica); lo va a dividir en tres capítulos, cada uno con título; el primer capítulo tendrá aspectos de su vida pasada; el segundo, hará referencia a hechos del presente y el tercero, a sus proyecciones para el futuro. Cada capítulo tendrá una extensión máxima de 10 líneas.
 - Como todo libro, para ser vendido, debe ser promocionado, así que cada estudiante pedirá a su mejor amiga o amigo que elabore una campaña publicitaria para promocionar su libro, para lo cual le va a permitir que lea su autobiografía.
 - En la campaña publicitaria se debe indicar: el autor o autora del libro, el título, el nombre de los capítulos y los hechos que destaca a su amigo o amiga.
- Al final, organice la presentación de las campañas publicitarias.

- Reflexione a partir de estas preguntas:
 - ¿Qué nivel de dificultad tuvo para escribir su autobiografía?
 - ¿Cómo se sintieron al recordar hechos de su vida?
 - ¿Cómo se vieron a futuro en sus proyecciones?
 - ¿Cómo se sintió cuando su mejor amiga o amigo hizo la promoción de su libro?
 - ¿Cuánta creatividad se puso de manifiesto en las campañas publicitarias?

Cierre y reflexión:

Motive a su grupo a analizar el pasado y el presente para obtener una mejor perspectiva para proyectarse hacia el futuro. Además, motive para que sepan que tener otra perspectiva frente a la vida ofrece una visión más amplia. Permite darse cuenta de puntos ciegos que no se veían respecto a las fortalezas y aspectos de la vida que se puedan mejorar.

Si el grupo es poco numeroso, incentive para que participen todas las personas. De lo contrario, las participaciones serán de forma voluntaria hasta que usted crea conveniente o exista la disposición.

Reto:

Logre que cada estudiante observe momentos de su vida que determinarán su Proyecto de Vida.



Actividad:

Este es mi amiga o amigo

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

Objetivo: Dar a conocer los datos importantes de un compañero o compañera del grupo.

Materiales: espacio amplio y cómodo

Tiempo: depende del número de participantes

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Forme parejas. Pídale que conversen para investigar algunos datos de su personalidad. A esto, cada participante debe añadir un dato que considere importante conocer.
- Tienen 5 minutos para realizar la tarea.
- Cada participante debe presentar a su pareja.
- Solicite a cada participante que emita su criterio si la primera impresión de su pareja se mantuvo o cambió luego de conversar.

Cierre y reflexión:

Reflexione sobre la idea de a veces la primera impresión, cuando conoces a una persona, no es la más acertada; es necesario, primero, conocer algunos datos para emitir una opinión.

Reto:

Si en el grupo nadie se conoce, las parejas se formarán al azar; si ya se conocen, solicite que formen la pareja con la persona con la que menos contacto ha tenido. Motive para que luego de cada presentación de la pareja se estimule con un aplauso. Esta técnica puede ser aplicada desde el Tercer Nivel de Progresión.

Actividad:

Prendas queridas

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



Objetivo: Entender la importancia de dejar huellas positivas en las demás personas.

Materiales: espacio amplio y cómodo

Tiempo: 40 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Solicite previamente a sus estudiantes que busquen entre sus pertenencias algún objeto o prenda que tenga un significado especial.
- Pídales que deben sostenerlo en su mano y recordar todo lo relacionado con ese objeto: quién se lo dio, dónde lo compró, cuál es su valor, en qué lugar, cómo era ese día, entre otros detalles.
- Cada participante debe colocar dicho objeto en una mesa o escritorio.
- Genere un espacio para comentar cómo se sentirían si no se les devuelve dicho objeto.
- Entregue cada prenda indistintamente, de modo que su respectivo dueño o dueña vea a la persona que la tiene.
- Cada estudiante debe solicitar que le devuelvan su objeto, pero para lograrlo, tiene que contar por qué tiene un significado especial.
- Cada participante debe indicar qué objeto recibió, a quién pertenece y cuál es el significado especial para su dueño o dueña.

Cierre y reflexión:

Motive la reflexión sobre el significado especial de muchos objetos, no por su valor material o económico, sino por su valor simbólico. No solo los objetos son fuente de recuerdos agradables, también las personas, con sus actitudes y valores, pueden ser fuentes de agradables memorias.

Reto:

Ponga especial atención cuando el objeto entregado sea una joya o algo de mayor valor monetario.

Actividad:

Mis sentimientos

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



Objetivo: Identificarse con el grupo por su forma de sentir.

Materiales: hoja de papel tamaño A4

Tiempo: 40 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Entregue un papel a cada participante.
- Cada persona debe escribir, anónimamente, alguna situación especial (sea positiva o negativa) que este sintiendo o pasando en ese momento.
- Recoja los papeles y repártalos indistintamente. Cada participante lee el papel que recibió.
- Comente sobre:
 - ¿Cuántas situaciones leídas ya las pasamos en algún momento?
 - ¿Cómo resolverían o sobrellevarían esos problemas?
 - ¿Qué podrían aprender de esa situación?
- Asegúrese de reiterar que las experiencias que cada persona vive puede ser aprendizaje para otras personas.

Cierre y reflexión:

En la vida las personas están expuestas a situaciones buenas o malas. Por esto, reflexione con sus estudiantes para entender que todas las personas pasan por estas realidades. Dado que mucho de lo leído ya se ha vivido en algún instante, muchos se sentirán identificados.

Recalque que reconocer a cada persona y sus problemas le permite comprender lo que está atravesando.

Reto:

Enfatice que toda situación, por más fuerte que sea, supone una oportunidad para crecer y aprender. Si se presentan estados emocionales depresivos en alguna de las personas participantes, es el momento de que exprese palabras de apoyo.

Actividad:

Tu otro yo

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



Objetivo: Descubrir aspectos de la personalidad que se rechaza y se desconoce por considerarlos opuestos o muy diferentes.

Materiales: disfraz para cada persona, que exprese una personalidad muy opuesta a la que tiene

Tiempo: 45 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Pida a sus estudiantes que escojan un disfraz que represente su personalidad opuesta y que actúen como si fueran así en la realidad, tratando de ser lo más realistas posible.
- Solicite que cada estudiante busque una pareja y que interactúen representando su personalidad contraria, durante 5 minutos.
- Fomente el diálogo entre parejas con respecto a cómo se sintieron en ese rol. Finalmente socialice con el grupo.

Cierre y reflexión:

Motive una reflexión a partir del El autoconocimiento consiste en observar y ser conscientes tanto de los aspectos “positivos” como “negativos”.

Reto:

Ayude a su grupo a aceptar e integrar a la consciencia los aspectos que se rechaza de la persona.



Actividad:

Exteriorización de sentimientos

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

Objetivo: Exteriorizar los sentimientos ante el grupo.

Materiales: espacio amplio y cómodo

Tiempo: 30 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Solicite a sus estudiantes que caminen por el espacio y se encuentren con algún compañero o compañera frente a frente.
- Indique que mientras una persona se queda en silencio, la otra exterioriza sus sentimientos hacia su pareja, estos pueden estar relacionadas a alguna experiencia de dolor y/o sufrimiento. Si es que no se conocen tanto, es posible aludir a algún aspecto o cualidad que les llame la atención.
- Realice la misma acción intercambiando roles. Después de esta interacción sus estudiantes deben escoger otra pareja, por varias ocasiones.

Cierre y reflexión:

Apoye en el desarrollo de la escucha profunda, necesaria para entender a la otra persona. Motive a sus estudiantes a asumir una actitud comprensiva y de aceptación en donde la persona que escucha no juzga, critica o analiza. Solo está presente. Por otro lado, en el habla amorosa es importante saber decir lo que se siente, sin juzgar ni atacar a la persona.

Reto:

Logre que sus estudiantes aprendan a compartir lo que sienten sin culpar a las demás personas.

Actividad:

Mi línea de vida

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



Objetivo: Analizar como ciertas experiencias significativas han marcado sus vidas de distintas maneras.

Materiales: hoja de papel tamaño A3, lápiz, colores y marcadores

Tiempo: 30 minutos y posteriormente 5 minutos con cada estudiante

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Pida a sus estudiantes que ubiquen la hoja horizontalmente y dibujen una línea, en la que el punto de inicio será el día de su nacimiento. A partir de ahí, van a recordar eventos, paseos, viajes, celebraciones, pérdidas, logros, fracasos y fechas importantes que han marcado su vida (de manera positiva o negativa). Irán ubicando estas experiencias significativas a lo largo de su línea de vida hasta la actualidad, utilizando distintos colores.
- Posteriormente, proponga analizar cada una de estas experiencias significativas y reflexionar si alguna de estas tiene una influencia en sus gustos, intereses, deseos, prioridades, valores o proyectos a futuro (en cuanto a familia, relaciones sociales, profesión, entre otros aspectos).
- Pida que en cada evento significativo escrito deben incluir una lección o aprendizaje de vida. (Esta lista se utilizará en la siguiente actividad).

Cierre y reflexión:

Analice, conjuntamente con cada estudiante, sus experiencias significativas hacia la construcción de su Proyecto de Vida. Puede hacerlo a través de estas preguntas:

- ¿Qué has descubierto de este ejercicio?
- ¿Hay eventos o sucesos que se repiten en una o más ocasiones?
- ¿Hay personas que están de forma constante en estos eventos?
- ¿Cuál es el aprendizaje más importante?
- ¿Qué evento consideras que ha sido el que más ha influido positivamente en tu vida hasta hoy?

Reto:

Orienta a sus estudiantes para que encuentren la relación entre sus experiencias importantes y el manejo de tensiones y estrés.

Debido a que esta es una actividad que propone plantear situaciones muy personales de la vida de cada estudiante, no realice un cierre grupal, sino más bien motive a que el personal del DECE mantenga un diálogo personal con cada estudiante. El objetivo es analizar lo expuesto y enfocar cada experiencia planteada hacia la construcción de su Proyecto de Vida, tomando en cuenta que sus experiencias le permitirán comprender varios factores importantes en la estructuración de su personalidad, su anclaje en el mundo y su inclinación hacia distintas ocupaciones o profesiones.

Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Utilice imágenes, fotografías, videos que sean representativas para cada estudiante con necesidades educativas especiales, que sean relevantes y otros que no hayan sido muy significativos para que tenga referencia de diferentes eventos en su vida. Trabaje este material con madres y padres de familia o representante legal, por lo tanto esta actividad tiene un proceso de realización, para que se dé cumplimiento al objetivo.



Actividad:

Un cuento para mi futuro²⁷



Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

Objetivo: Visualizar el Proyecto de Vida, con base en los aprendizajes previos.

Materiales: lista de aprendizajes de cada evento significativo (de la actividad “Mi línea de vida”), papel y lápiz

Tiempo: 60 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Con base en la lista de aprendizajes que crearon sus estudiantes en la actividad anterior, deben crear un cuento corto.
- Pida al grupo que elija un personaje que será el protagonista y que de rienda suelta a su creatividad.
- Pida que imaginen que van a leer este cuento a sus hijos, hijas u otros niños o niñas luego de algunos años. ¿Qué enseñanzas dejaría este cuento?

Cierre y reflexión:

Motive a sus estudiantes a crear su cuento y compartirlo con sus compañeras y compañeros. Promueva la reflexión a través de estas preguntas:

27 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.

- ¿Qué emociones identificas en ti, al escribir esta historia?
- ¿Cómo crees que los momentos relevantes de tu historia personal inciden en tu Proyecto de Vida?
- Imagina que tu cuento va a ser publicado. Crea las ilustraciones que te gustaría que sean incluidas y en el final, escribe una frase que resuma lo que quisieras que sea tu legado al mundo.

Reto:

Fomente el pensamiento creativo de sus estudiantes, para que puedan visualizar su Proyecto de Vida a futuro.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

El cuento debe ser elaborado con varios recursos, así sus estudiantes con necesidades educativas especiales lo comprenden mejor y pueden exponerlo, describirlo o socializarlo.



Actividad:

Rueda de la vida

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



Objetivo: Favorecer una mirada de diversos ámbitos de la vida y su influencia en el Proyecto de Vida.

Materiales: formato “Rueda de la vida escolar” y formato “Plan de acción” (una hoja por estudiante; ambos formatos se encuentran a continuación) y lápiz

Tiempo: 40 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Pida a sus estudiantes que, desde el centro (0) hacia afuera (10) en el formato “Rueda de la vida escolar”, ubiquen dónde se encuentran en relación a cada área mencionada (ver gráfico).
- Posteriormente deben llenar el formato “Plan de acción” (ver gráfico) en las áreas que necesita mejorar.

Cierre y reflexión:

Orienta a sus estudiantes para que visualicen su vida en varios años, en algunos aspectos importantes, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sientes al ver tus resultados?
- ¿Qué áreas son tus fortalezas?
- ¿Qué áreas necesitan o requieren una mayor inversión de tiempo y compromiso?
- ¿Cuál es tu autoevaluación respecto a tu forma de organizar tu tiempo, talentos, oportunidades y otros aspectos?

Reto:

Pida a sus estudiantes que marquen en su calendario un tiempo de tres meses y que decidan dos áreas de la rueda en las que reorganizarán su inversión de tiempo.

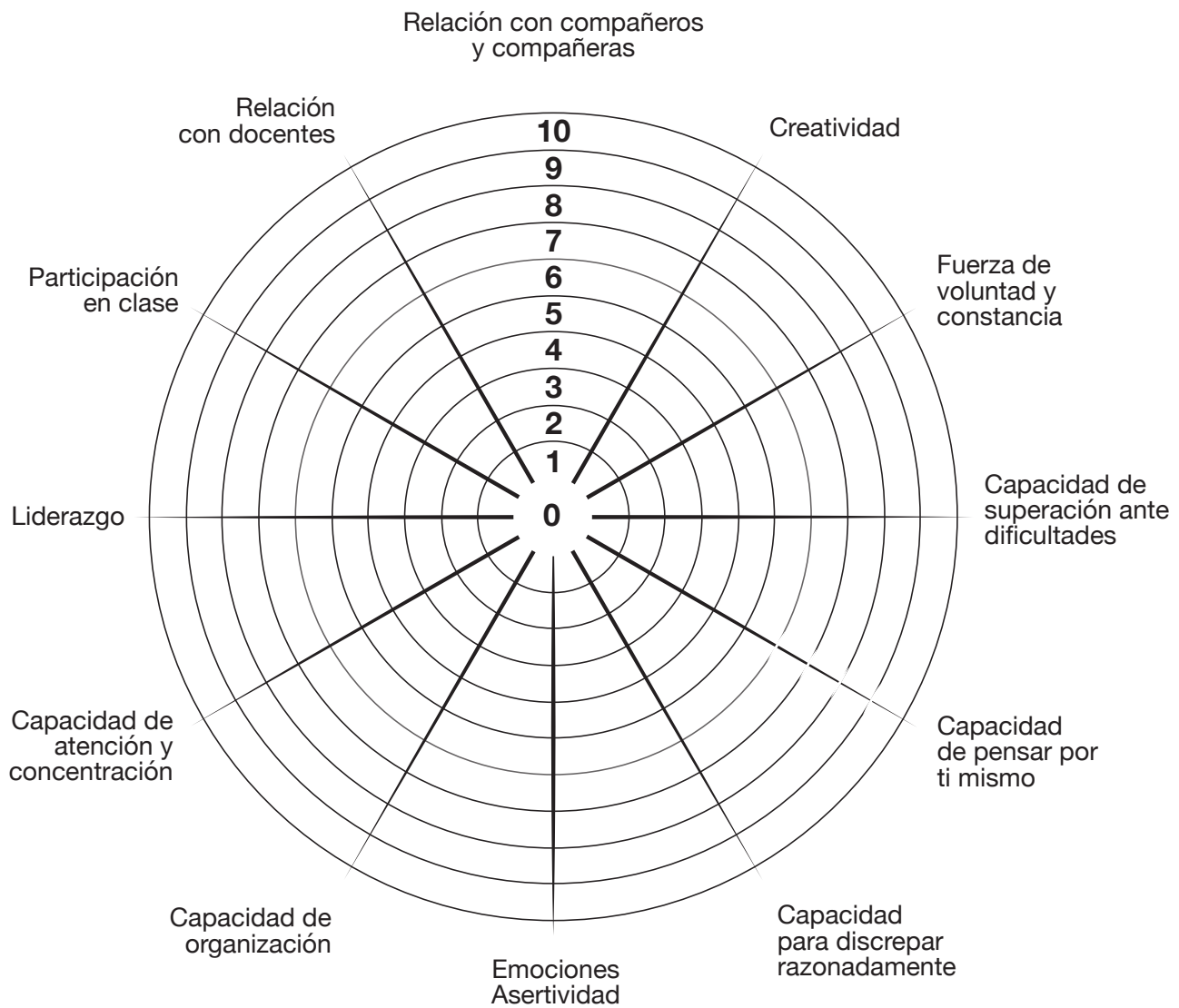


Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Asegúrese que sus estudiantes con necesidades educativas especiales, especialmente con discapacidad intelectual, hayan comprendido la dinámica y conceptos. Use apoyo gráfico para que puedan visualizar los componentes de la rueda de la vida escolar. Realice un acompañamiento directo para completar el plan de acción. Use los apoyos y recursos comunicativos requeridos por sus estudiantes.



Rueda de la vida escolar



Plan de acción

ÁREAS CON DEBILIDADES	¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR? OBJETIVO	¿PARA QUÉ LO QUEREMOS LOGRAR?	¿CÓMO LO LOGRAREMOS? RECURSOS	¿CUÁNDO LO LOGRAREMOS? COMPROMISOS
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Actividad:

Quando me gradúe quisiera...²⁸

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



Objetivo: Explorar las metas y sueños para el futuro y reflexionar sobre cómo las experiencias de vida y la educación influyen en ellas.

Materiales: papel y lápiz

Tiempo: 60 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Pida a sus estudiantes que piensen en su futuro después de diez años y que contesten las siguientes preguntas:
 - ¿Qué podría estar sucediendo en sus vidas?
 - ¿Qué tipo de educación/ocupación/trabajo tendrían?
 - ¿Cómo sería un día “normal” en sus vidas?
- Luego pida que escriban cinco afirmaciones que inicien con la palabra “Quisiera...” sobre lo que desearían para sí mismos en diez años, en relación a su Proyecto de Vida (educación/trabajo/familia).
- Pida que se reúnan con una o dos personas de confianza y que compartan sus respuestas.
- En el pequeño grupo, solicite que analicen y discutan con base en las siguientes preguntas:

²⁸ 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 n Bachillerato Técnico en el marco del programa EFTP 2014-2016*. 2016.

- ¿Qué les ha impactado de la información compartida por sus amistades?
- ¿Qué es lo más valioso en la vida de sus amigas y amigos, que se seguirá manteniendo a futuro? (cualidades, valores).
- ¿Cómo ven a sus amigas y amigos en el futuro? Analice las frases que inician con “Quisiera...” ¿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 su esfuerzo personal?
- ¿De qué otras cosas dependen estas afirmaciones?

Cierre y reflexión:

Orienta a sus estudiantes a visualizar su vida laboral en diez años. Motive su participación a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son mis intereses?
- ¿Cuáles son mis objetivos profesionales?

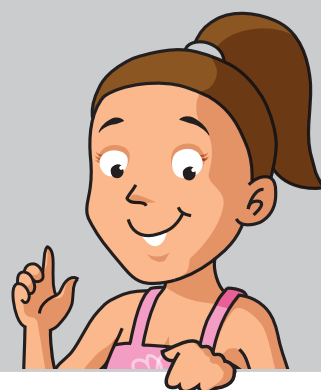
Reto:

Terminado el trabajo grupal, solicite a sus estudiantes que escojan una de las afirmaciones y realicen un mapa mental con todo lo que aprendieron en esta actividad.

Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Aplique un acompañamiento directo, realice una representación gráfica que permita visualizar de forma esquemática la vida de sus estudiantes con necesidades educativas especiales en el medio laboral resaltando sus potencialidades, reconociendo sus necesidades, considerando que éstas no serían un limitante.

Sus estudiantes con discapacidad visual pueden describir o grabar un audio donde especifiquen su visualización hacia el futuro.



Actividad:

FODA personal



Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

Objetivo: Realizar una auto evaluación.

Materiales: formato del FODA personal (a continuación) y lápiz

Tiempo: 40 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Uno de los requisitos para construir el Proyecto de Vida, es tener claridad acerca de los aspectos internos de la vida (fortalezas y debilidades) y un análisis contextualizado acerca de los factores externos, pueden potenciar o frenar el crecimiento de cada persona.
- Por esto, el análisis FODA es una herramienta muy efectiva que permite realizar un análisis minucioso.
- Indique a sus estudiantes que escriban en el siguiente cuadro cuáles son sus principales Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA).

Cierre y reflexión:

Orienta a sus estudiantes en su proceso de autoconocimiento, para que puedan potenciar sus fortalezas y trabajar en sus debilidades.

“De vez en cuando es bueno hacer una pausa. Contemplarse a sí mismo sin la fruición cotidiana. Examinar el pasado rubro por rubro, etapa por etapa, baldosa por baldosa. Y no llorarse las mentiras, sino cantarse las verdades”. (Mario Benedetti)

Facilite el diálogo a partir de estas preguntas:

- ¿Cuáles son tus áreas de fortaleza?
- ¿Cómo se relacionan con todo lo trabajado en las actividades anteriores: principios personales, bosquejo de misión personal y experiencias significativas?

Reto:

Defina qué acciones realizará cada estudiante para superar una de sus “debilidades”, y establecer un cronograma de cumplimiento.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Realce un acompañamiento directo con sus estudiantes con necesidades educativas especiales para plasmar e identificar los diferentes aspectos internos y externos que influyen en la vida. Es importante que esta población identifique los apoyos y recursos que necesita para desenvolverse en su proceso educativo y que son parte de su vida. Utilice imágenes o fotografías con estudiantes con discapacidad intelectual para una mejor comprensión del FODA y dé ejemplos concretos.

FODA personal



FORTALEZAS

Aspectos internos que deben ser utilizados y potencializados

OPORTUNIDADES

Factores externos que presentan ventaja y pueden favorecer a la persona. Deben aprovecharse

DEBILIDADES

Aspectos internos que pueden frenar la evolución de una persona.
Requiere compromiso personal para superarlas

AMENAZAS

Factores externos que no son fácilmente controlables.
Se deben minimizar en la medida de lo posible

Actividad:

Preguntas de vida

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



Objetivo: Potenciar el conocimiento personal a través de preguntas relevantes.

Materiales: papel y lápiz

Tiempo: 40 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Las preguntas son las mejores catalizadoras de crecimiento personal y el crecimiento personal es la única manera de alcanzar los sueños e ideales.
- Solicite a sus estudiantes que respondan a las siguientes preguntas, que permitirán conocerse un poco más y sobre todo, a descubrir aquellos talentos, dones y privilegios que tienen y pueden poner a su servicio y al de las demás personas:
 - ¿En qué situaciones y con qué personas me siento más libre para ser yo mismo o misma?
 - Para mejorar mi calidad de vida, ¿qué cosa puedo dejar de hacer, o empezar a hacer, o hacer de otro modo, a partir de hoy?
 - ¿Cuál es mi mayor talento?
 - ¿Qué personas son las que me sirven de modelo y me inspiran?
 - ¿Cómo puedo ser útil o usar mi vocación de servicio para con los demás?
 - ¿Cuál es el deseo más profundo de mi corazón?

- ¿Cuáles son mis mayores privilegios?
- ¿Qué legado me gustaría dejar cuando muera?

Cierre y reflexión:

Oriente a sus estudiantes que reflexionen sobre sus respuestas y definan sus talentos, inspiraciones, vocación, deseos y legado para la construcción de su Proyecto de Vida.

Motive la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué preguntas fueron más fáciles de contestar?
- ¿Cuáles preguntas generaron mayor dificultad?
- ¿Hay una o varias preguntas que aún no estás listo o lista para contestar?
- ¿Con quien te gustaría conversar para que pueda apoyarte a contestar algunas preguntas?

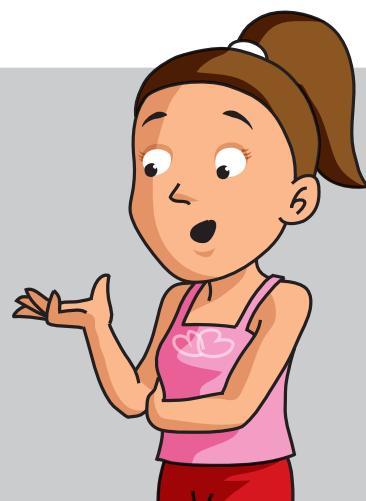
Reto:

Indagar cuáles preguntas dan mejores pautas para su Proyecto de Vida. Sugiera que las escriban en un cuaderno personal o diario y revisen sus respuestas al menos una vez al trimestre para identificar posibles mejoras o cambios que quieran realizar.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Utilice un lenguaje sencillo y claro al formular las preguntas, tome en cuenta conceptos que desconozca cada estudiante para que sean trabajados previamente. Promueva el uso de videos realizados durante el proceso educativo como exposiciones o fotografías realizadas por cada estudiante.



Actividad:

Mi árbol de vida²⁹

Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



Objetivo: Reconocer aspectos integrales de la identidad persona y su proyección.

Materiales: formato “Mi árbol de vida” y lápiz

Tiempo: 55 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Solicite a sus estudiantes que en la hoja “Mi árbol de vida” (a continuación) dibujen un árbol, y en cada una de sus partes, representen un aspecto de su vida:
 - En las raíces: describir aspectos relacionados con su origen, que son más relevantes o que dan sentido a su vida (personas, creencias, intereses, acontecimientos, entre otros).
 - En el tronco: destrezas, habilidades, recursos, fortalezas, cualidades propias, quizá temores y debilidades: esta parte del árbol representa la estructura de su vida que une las raíces con la copa del árbol.
 - En la copa del árbol: los cambios y las proyecciones; en las ramas, flores o frutos deben escribir sus logros, proyectos, anhelos, actividades que prefieren, etc.

²⁹ Adaptado de: Defensoría del Pueblo de Ecuador. ¡Vivo mis derechos! Manual de implementación para facilitadores y facilitadoras. Quito, 2016.

Cierre y reflexión:

Indique a sus estudiantes que el árbol en su conjunto representa a cada uno o cada una, y a todos los elementos que contribuyen a la construcción de nuestra identidad. Motive la reflexión a partir de estas preguntas:

- ¿Cómo te sentiste con el ejercicio?
- ¿Qué aspectos te costaron más trabajo identificar?
- ¿Encontraste elementos positivos y negativos?
- ¿Estos aspectos son permanentes o cambiantes? ¿Cuáles son fijos y cuáles tienen más dinamismo?
- ¿Cómo se relaciona esto con nuestras identidades?

Reto:

Logre que sus estudiantes identifiquen intereses, habilidades, cualidades, debilidades, logros, proyectos, anhelos, etc.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

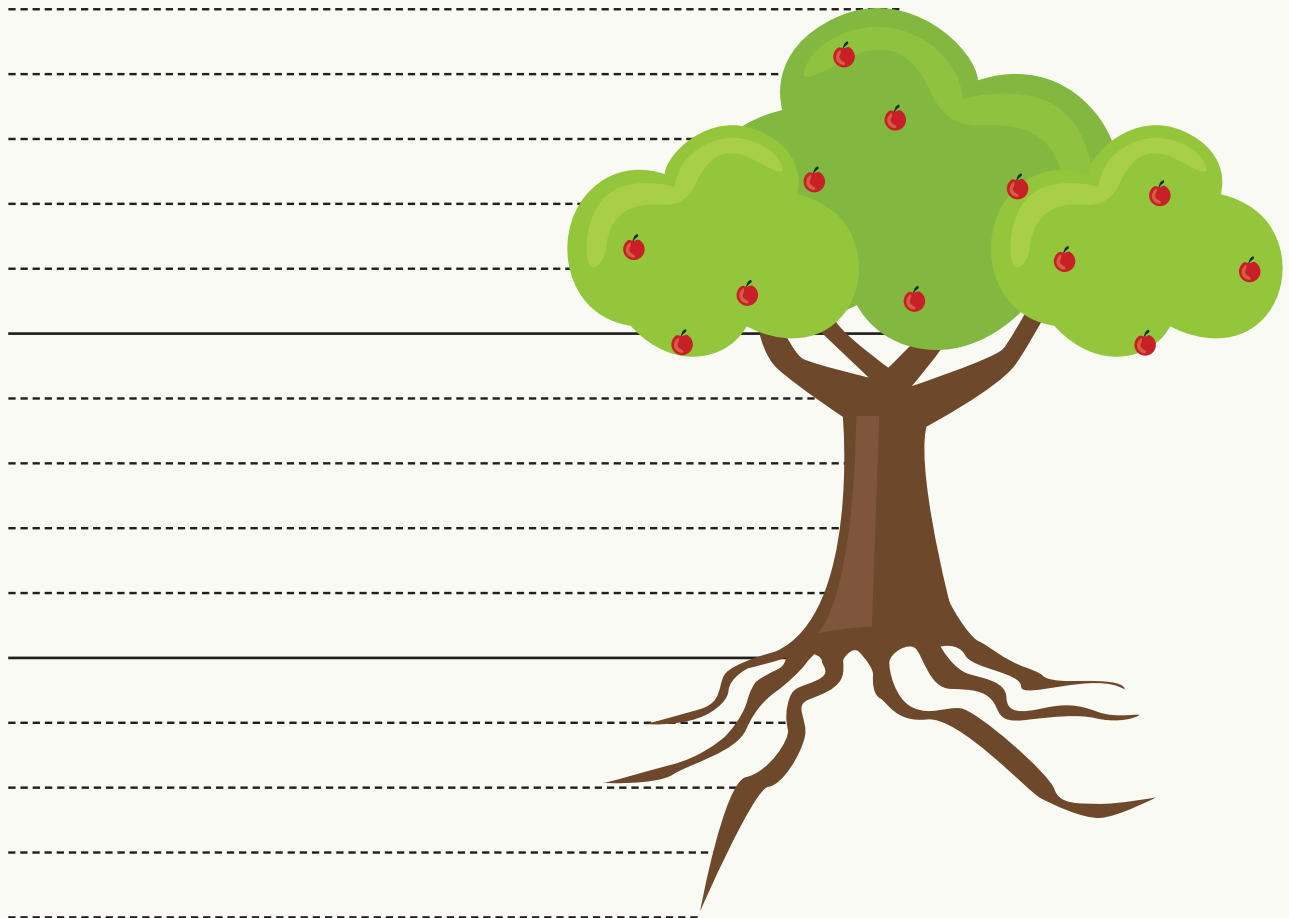
Utilice los sistemas comunicativos como la escritura en Braille, lengua de señas, tiflotecnología, pictogramas, entre otros.



Mi árbol de vida

En el espacio que encuentras abajo, dibuja un árbol. Este árbol te representa y cada una de sus partes representa un aspecto de tu vida.

- En las raíces: escribe aspectos de tu vida relacionados con tu origen o que son más relevantes o que dan sentido a la vida (personas, creencias, intereses o acontecimientos, entre otros).
- En el tronco: escribe tus destrezas, habilidades, recursos, fortalezas, cualidades propias, quizá temores y debilidades; esta parte del árbol representa la estructura de tu vida que une las raíces con la copa del árbol.
- En la copa: es la parte de los cambios y las proyecciones; en las ramas, flores o frutos escribe tus logros, proyectos, anhelos, actividades que prefieres, etc.





Actividad:

La acogida

Dimensión de trabajo: Información

Objetivo: Evidenciar cómo la actitud de recepción frente a un mensaje lo afecta.

Materiales: espacio cómodo

Tiempo: 30 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción

- Divida la clase en dos grupos de estudiantes.
- Fuera del salón pida al primer grupo que prepare un mensaje relacionado con alguna anécdota de sus vidas para presentarla a todo el resto de personas. Por otro lado, pida al segundo grupo que preste mucha atención, muestre interés y formule muchas preguntas, no importa el contenido del mensaje que presente el primer grupo.
- Tras la presentación del primer grupo, invierta los roles pero, esta vez, solicite al primer grupo que no ponga atención a la exposición del segundo grupo, que se muestren como si sintieran cansancio, aburrimiento y desinterés (sin provocar indisciplina).
- Tras las dos exposiciones, permita la participación voluntaria para que compartan sus sentimientos. Señale a otras personas participantes para que repitan el mensaje recibido.
- Motive a sus estudiantes que comenten casos de la vida diaria en los que se han sentido igual.

Cierre y reflexión:

Es importante, en este proceso, que trabaje la comunicación afectiva lo cual implica una relación cálida y respetuosa. Realice el trabajo con cuatro personas voluntarias; a dos no les pondrán atención y a las otras dos sí. En ese encuentro comunicativo, las dos personas aprenden.

Dado que la comunicación es una relación diádica —que requiere dos o más personas—, es importante que ambas partes asuman una actitud favorable, pues de nada sirve que la persona emisora tenga una buena actitud, cuando la otra persona no está interesada.

Cuando hay apertura por parte de la persona receptora para escuchar lo que tiene que decir la otra persona, la comunicación se facilita y no se interrumpe.

Reto:

Logre que sus estudiantes comprendan y efectúen una comunicación receptiva.



Actividad:

Las noticias

Dimensión de trabajo: Información

Objetivo: Utilizar varios mecanismos para dar mensajes.

Materiales: un pliego de papel, dos marcadores y tres tijeras

Tiempo: 40 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Forme cuatro grupos de estudiantes. Pida a cada grupo, prepare un mensaje referido a una noticia importante que quiere dar a conocer.
- A cada grupo asigne un mecanismo: grupo uno con una canción; grupo dos en forma gráfica; facilite los materiales.
- Cada grupo debe presentar un mensaje. Luego de la participación pregunte al grupo de participantes qué entendieron del mensaje.
- El grupo que participó ratifica o rectifica lo mencionado.
- Motive la participación a partir de estas preguntas:
 - ¿Qué provoca que un mensaje no llegue tal como queremos a la persona a la que está destinado?
 - ¿En qué afecta la forma en la que llevamos un mensaje, el tono, la intención, la forma?

Cierre y reflexión:

Determine previamente un mensaje específico para cada grupo, para lo cual escriba en un papel que se entregará previamente a uno.

Para cada mensaje hay un canal diferente por donde puede llegar de mejor manera a la persona destinataria. Por eso se debe procesar bien el mensaje, sea oral, escrito, mímico o simbólico, para que llegue como se quiere expresar. Además, el tono y la intención que le pone quien recibe el mensaje también impacta la forma cómo se comunica.

Reto:

Enfatice en la comunicación empática y en la escucha activa.



Actividad:

Cualidades personales³⁰

Dimensión de trabajo: Información

Objetivo: Revisar y valorar competencias personales y laborales.

Materiales: hojas de papel, marcadores y cinta adhesiva

Tiempo: 60 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Indique al grupo que realizará un ejercicio con el propósito de identificar y reconocer las competencias y cualidades personales de sus compañeras y compañeros.
- Cada participante se colocará en su espalda una hoja en blanco, para que sus compañeras y compañeros escriban en ella cualidades y competencias que consideran él o ella posee.
- Posteriormente pida a sus estudiantes que caminen alrededor del aula. Mientras realizan esta acción, pueden escribir en la hoja que tienen en sus espaldas sus compañeros y compañeras, las cualidades y competencias correspondientes.
- Una vez que todo el grupo tiene su hoja escrita, pida que regresen a sus asientos y lean lo que escribieron.

Cierre y reflexión:

En una plenaria sus estudiantes pueden compartir, voluntariamente, sus características con el grupo, a partir de estas preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad?

- ¿Hubo alguna cualidad o competencia que no sabían que tenían?
- ¿En qué aspectos debes mejorar?

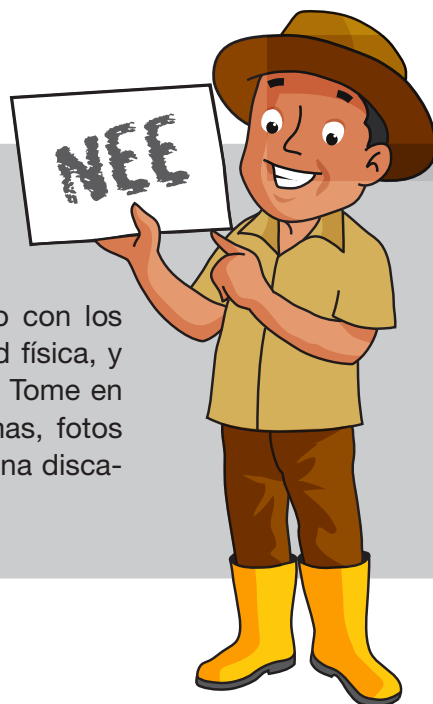
Reto:

Motive a cada estudiante a identificar sus cualidades partiendo de la visión de los demás, y así mejora sus debilidades.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Recuerde al grupo que deben tener cuidado con los compañeros o compañeras con discapacidad física, y que usen silla de ruedas, muletas o andador. Tome en cuenta el uso de cartillas (dibujos-pictogramas, fotos entre otros) para estudiantes que tengan alguna discapacidad intelectual.





Actividad:

Matriz de Educación Superior³¹

Dimensión de trabajo: Información

Objetivo: Explorar las posibilidades de acceso a la Educación Superior en sus áreas de interés.

Materiales: tres formatos de Educación Superior por estudiante (a continuación), computadora y acceso a Internet

Tiempo: 15 minutos y, posteriormente, 5 minutos con cada estudiante

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Solicite a cada estudiante que reflexione sobre sus áreas de interés en cuanto a profesiones a estudiar. Pídales que elijan las tres áreas principales.
- Entregue a cada estudiante tres formatos para que los completen a lo largo de la semana.

Cierre y reflexión:

Orienta a sus estudiantes tomando en cuenta sus intereses, habilidades y valores, a partir de las siguientes preguntas:

- De las universidades o institutos que investigaste, ¿cuál es la más conveniente para ti?
- ¿Qué carrera consideras que es tu mejor opción?

³¹ Adaptada de: Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.

Reto:

Posteriormente, el personal del DECE debe establecer espacios de orientación individual para analizar conjuntamente con cada estudiante la información plasmada en dichas matrices. De este modo, va a indagar más sobre la información recabada, analizando las opciones que cada estudiante tiene y ayudando a reflexionar sobre los pros y contras de su acceso a educación superior en cada área de interés. Así como también, motivando a continuar en la exploración —incluso visitando los centros de Educación Superior de su interés y contactando a las personas necesarias— y a compartir esta información con sus familiares.

Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Es importante que coordine con el equipo multidisciplinario de las instituciones de educación especializada y personal de la UDAI, el asesoramiento y adecuada orientación de las instituciones de educación superior, o carreras técnicas a donde será direccionado su estudiante con necesidades educativas especiales asociadas a una discapacidad.



ESCRIBE AQUÍ EL NOMBRE DE LA CARRERA DE TU INTERÉS			
EN TU LOCALIDAD		EN OTRAS CIUDADES DE TU INTERÉS	
¿Qué universidades o institutos técnicos superiores ofertan esta carrera?			
¿Es pública o privada?			
¿Qué título otorga?			
¿Cuánto tiempo dura la carrera?			
¿Cuáles son los requisitos de ingreso?			
¿Cuál es la calificación necesaria en el ENES para ingresar en esta carrera?			
¿Cuáles son los costos? ¿Hay opciones de becas o financiamiento?			
¿Con qué modalidades de estudio cuenta?			
Anota datos de contacto (dirección, teléfono, correo electrónico)			

Actividad:

Visita a instituciones: observo y entrevisto profesionales³²

Dimensión de trabajo: Información



Objetivo: Generar un acercamiento a los centros laborales y profesionales de las carreras u ocupaciones identificadas como afines a las características personales.

Materiales: formato para registro de información de la visita y entrevista y lápiz

Tiempo: 45 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Inicie la sesión compartiendo con sus estudiantes algunos aspectos importantes de la profesión que ejerce y que quizá les pueda servir en su proceso de orientación vocacional. Su testimonio debe considerar y señalar las actividades más frecuentes que realiza, las principales responsabilidades, los aspectos más gratificantes así como las dificultades y las posibilidades de su desarrollo en los próximos años, los requisitos para seguir la carrera, entre otros.
- Una vez que presente su testimonio, invite a sus estudiantes a realizar preguntas que les permitan conocer más acerca del ejercicio de su a profesión.
- Pida que señalen la o las carreras afines a su perfil personal y proponer la siguiente actividad para conocer más sobre ellas. Se puede anotar en la pizarra las carreras y luego indicar que se agrupen de acuerdo a sus preferencias.

³² Adaptado de: Ministerio de Educación del Perú. *Tutoría y Orientación Educativa, Orientación Vocacional, Cartilla para tutores*. Lima, 2013.

- Los grupos deben visitar instituciones donde puedan observar parte del trabajo que desarrollan las personas en la carrera elegida, buscar a quienes ejerzan esa profesión y conversar con ellas para conocer su testimonio o si no hubiera esa posibilidad, conseguir información por medio de páginas web confiables.
- Entregue la “Ficha para el registro de información de la visita y entrevista” (ver a continuación) a cada estudiante, y explicar que la ficha es para registrar datos importantes de la carrera, pero que tienen la posibilidad de reajustarla o ampliarla si lo consideran necesario. Luego proponga que basándose en la ficha, elaboren una guía de preguntas y una guía de observación que harán a los profesionales que visiten.
- Una vez que hayan realizado la visita y recogido el testimonio, deben llenar la información en la ficha.

Cierre y reflexión:

Pida a sus estudiantes que se organicen, poniéndose de acuerdo sobre la persona o institución que van a visitar y cuándo lo harán. Recuérdeles que deben pedir el permiso correspondiente.

Facilite estas preguntas para la entrevista:

- ¿Qué institución visitarán?
- ¿Qué preguntas realizarán durante la entrevista?

Reto:

Motive a sus estudiantes a visitar todos los centros laborales y profesionales de su interés.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Estudiantes con discapacidad visual deben tener el apoyo de un guía, quien irá describiendo cómo son los espacios, actividades y/o procesos que se realizan en cada una de las empresas visitadas. Cada estudiante con discapacidad auditiva debe ir acompañado de alguna persona que facilite la comunicación, en caso de ser necesario



Ficha para registro de información de la visita y entrevista:



Nombre de la carrera u ocupación:

Institución visitada:

Responsabilidades y decisiones que se tienen:

Ingreso promedio:

Estudios y otros requisitos para ejercer el trabajo u ocupación:

Posibilidades de desarrollo de esta ocupación en los próximos años:

Impresiones personales sobre la ocupación (al final de la recolección de información):



Actividad:

Socializo mi experiencia de visita y entrevista

Dimensión de trabajo: Información

Objetivo: Compartir las experiencias vividas y la información recogida en las visitas a instituciones y entrevistas a profesionales de las carreras afines.

Materiales: formato para registro de información de la visita y entrevista llena (de la actividad anterior), pliego con un modelo de ficha para el registro

Tiempo: 45 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Inicie la sesión presentando un pliego con un modelo desarrollado de la “Ficha para el registro de información de la visita y entrevista”, sobre una carrera u ocupación que no haya sido elegida por sus estudiantes en la actividad. Esto motivará la socialización del trabajo de los grupos.
- Invite a cada grupo para que una persona delegada haga un resumen de la visita realizada, según los puntos de la ficha de registro de información que han completado.

Cierre y reflexión:

Luego de cada presentación, promueva a que libremente planteen comentarios o preguntas. También puede aportar en los puntos que considere necesarios, para asegurar que todos y todas tengan una visión clara de la carrera presentada. Motive la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad?
- ¿Cuál es la importancia de haberla realizado?

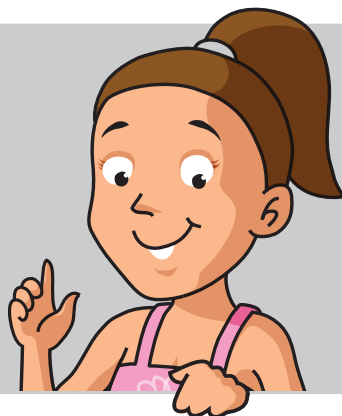
Reto:

Refuerce el valor de la actividad y motive al grupo a seguir investigando sobre otras carreras afines a sus intereses.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Desarrolle la presentación de la visita mediante diferentes técnicas: presentaciones digitales, grabaciones de audio, colajes de fotos, exposiciones, entre otros.





Actividad:

Acción teatral del Proyecto de Vida

Dimensión de trabajo: Toma de decisiones

Objetivo: Conocer y explorar el Proyecto de Vida.

Materiales: espacio amplio y cómodo

Tiempo: 25 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE
- Comunidad educativa

Descripción:

- Divida al grupo de estudiantes en seis sub-grupos; cada uno de ellos debe preparar una presentación sobre su Proyecto de Vida, incorporando en la trama cada una de sus particulares proyectos y entrelazándola con las historias de sus compañeros y compañeras.
- Construya el relato teatral a través de las siguientes preguntas guía:
 - ¿Cómo se ven en el futuro?
 - ¿Qué tendrían que hacer para conseguirlo?
 - ¿Qué aspectos concretos y realistas tendrían que hacer en el futuro para ser felices?
- Socialice en grupos y finalmente, pida a una o dos personas voluntarias que socialicen a la clase.

Cierre y reflexión:

Dramatice situaciones desde el “como si...”; esto ayuda a visualizar y palpar la realidad del futuro soñado. La proyección a través de la imaginación permite observar qué se necesita en el presente, qué decisiones hay que tomar para cumplir las metas que forman parte del Proyecto de Vida.

Reto:

Explore los posibles Proyectos de Vida de sus estudiantes.

Actividad:

Y tú, ¿qué harías?

Dimensión de trabajo: Eje de Toma de decisiones



Objetivo: Despertar las capacidades de liderazgo y responsabilidad ante situaciones extremas imaginarias.

Materiales: espacio amplio y cómodo

Tiempo: 20 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Pida al grupo que imagine que son parte del nuevo gabinete presidencial del país.
- Deben responder a esta pregunta: ¿qué medidas de emergencia efectiva tomarían para neutralizar los tres problemas principales del país: crisis ecológica, desigualdad social y problemas económicos?
- En grupos pequeños, pida a sus estudiantes conversar a partir de lo siguiente: ¿de qué forma estas resoluciones entran en su Proyecto de Vida? ¿Cómo sus habilidades y aptitudes podrían ayudar a resolver estos problemas?

Cierre y reflexión:

Explore el Proyecto de Vida desde las metas. Motive a sus estudiantes analizar cómo sus habilidades, aptitudes y vocación se pueden vincular a problemáticas globales.

Reto:

Conecte las problemática global a los posibles Proyectos de Vida de sus estudiantes.



Actividad:

Diálogo con la vida

Dimensión de trabajo: Toma de decisiones

Objetivo: Tomar contacto con el yo interior.

Materiales: espacio amplio y cómodo

Tiempo: 30 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Prepare un ambiente de expectativa y respeto.
- Coloque una silla vacía en la parte central del aula. Invite a 'La Vida' a que entre y se siente en ella.
- Haga consientes a sus estudiantes de que pueden proyectar en esa 'presencia' en el centro del aula características como sabiduría, lucidez, potencia, bondad u otras similares.
- Genere un espontáneo diálogo con La Vida, permitiendo que cada persona exprese con libertad lo que quiera decirle. Puede aportar algunas sugerencias para el diálogo:
 - ¿Qué le dirías a La Vida o a tu yo del futuro?
 - ¿Qué le preguntarías le harías?
 - ¿Qué te respondería La Vida o tu yo del futuro?
 - ¿Qué consejo crees que te daría?

Cierre y reflexión:

Reflexione con sus estudiantes sobre el propósito de hablar con la vida respecto a las problemáticas que exceden a la persona en el intento de comprender el sentido de las cosas que suceden. Esto permite que exista un empoderamiento, asumiendo la responsabilidad que le concierne a cada persona.

Reto:

Logre que sus estudiantes amplíen su perspectiva de la vida y las posibilidades de su futuro.



Actividad:

Tus vidas pasadas

Dimensión de trabajo: Toma de decisiones

Objetivo: Integrar y confrontar las carencias y proyectos personales más escondidos o poco trabajados.

Materiales: espacio amplio y cómodo

Tiempo: 45 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Solicite a sus estudiantes que cierren los ojos y se conecten con sus posibles “tres vidas pasadas”, enfocándose en los rasgos distintivos de cada una. Deben visualizar la vocación y profesión.
- Pida que compartan las vivencias al imaginar esas vidas. Posteriormente el grupo crea una historia combinando personajes y experiencias de las distintas vidas.
- Finalmente, cada estudiante debe socializar ante el grupo.

Cierre y reflexión:

Con base en la imaginación activa explore escenarios vitales frente al Proyecto de Vida en relación a posibles vocaciones y profesiones de “las vidas pasadas” que, en suma, son las proyecciones de los deseos actuales.

Reto:

Logre que sus estudiantes expandan las posibilidades de sus Proyectos de Vida.

Actividad:

La bola de cristal

Dimensión de trabajo: Toma de decisiones



Objetivo: Identificar las acciones concretas y objetivas que se tiene que realizar en el presente para transformar el futuro en virtud del Proyecto de vida.

Materiales: espacio amplio y cómodo

Tiempo: 40 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Pida al grupo que cierre los ojos, y se concentre en una respiración profunda. Luego, que visualice una bola de cristal donde puede observar su vida después de diez años.
- Pida que reflexionen a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué está haciendo su yo del futuro?
 - ¿Cuáles son los Proyectos de Vida?
 - ¿Qué dice su yo del futuro?
 - ¿Qué tiene que hacer ahora para cumplir esa realidad?
 - ¿Qué de lo que hace su yo del futuro ya está haciendo actualmente?

Cierre y reflexión:

Ayude a sus estudiantes a identificar la ruta del camino en el Proyecto de Vida, lo que brindará claridad frente a las elecciones que se deben tomar en el presente. Por ejemplo, la Orientación Vocacional y Profesional idónea para cumplir lo que el “yo del futuro” quiere lograr.

Reto:

Logre que sus estudiantes definan con claridad las acciones a tomar para seguir su Proyecto de Vida.

Actividad:

Formulario de formación y empleo³³

Dimensión de trabajo: Toma de decisiones



Objetivo: Tomar conciencia de los aspectos económicos, familiares y el tiempo requerido antes de tomar una decisión a corto y mediano plazo.

Materiales: ficha proyecto personal de formación y empleo (a continuación) y lápiz

Tiempo: 20 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Entregue a sus estudiantes la ficha “Proyecto personal de formación y empleo”.
- Solicite que analicen cada aspecto y se tomen un tiempo para llenarla.

Cierre y reflexión:

Motive a sus estudiantes a compartir al grupo su experiencia, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Habías considerado lo económico, familiar y el tiempo requerido antes de realizar esta actividad?
- ¿Cuál es la importancia de haberla realizado?
- ¿Qué decisiones te has planteado?

Reto:

Es importante que sus estudiantes planifiquen sus decisiones tomando en cuenta otros aspectos de su entorno.

Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Cada estudiante con discapacidad debe realizar esta actividad con el acompañamiento del docente. Utilice herramientas que le permitan comprender el tiempo a corto y mediano plazo, como por ejemplo: plantillas gráficas que le oriente en el tiempo. Además es importante que el docente conozca con claridad los datos del estudiante en cuanto al aspecto económico, rutinas y hábitos en casa, para que pueda realizar su proyecto personal adecuado.



Proyecto personal de formación y empleo

Nombre: _____

**Decisión
de corto
plazo:**

1 _____

2 _____

**Decisión
de mediano
plazo:**

1 _____

2 _____

PLAN PARA EJECUTAR MI DECISIÓN



Aspecto económico:

Tomo en cuenta mis gastos de transporte, alimentación, materiales didácticos para cada curso, pago por el cuidado de mis hijos o hijas y el cumplimiento de trámites para solicitud de ayuda económica, si la requiero.



Aspecto familiar:

Tomo en cuenta la distribución y el cumplimiento de las tareas propias del hogar. ¿Quién cuida a los integrantes de la familia que lo requieren? ¿Cómo resuelvo el apoyo que doy a mis hijos o hijas en el cumplimiento de las tareas y otras responsabilidades escolares?



Organización del tiempo para realizar mi formación:

Tomo en cuenta los cursos que tomaré, el tiempo que me requerirá trasladarme al centro de estudios, el número de horas de clase y el tiempo probable que necesitaré para estudiar o para realizar tareas y proyectos de los cursos.



Actividad:

Foro: “Yo decidí y ahora soy...”³⁴

Dimensión de trabajo: Toma de decisiones

Objetivos: Brindar información relevante sobre oportunidades en el campo laboral para orientar la elección.

Materiales: invitación a distintas personas de la comunidad educativa (incluyendo egresadas y egresados de la institución), papel y lápiz

Tiempo: 60 minutos y posteriormente 5 minutos con cada estudiante

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE
- Personas de la comunidad educativa

Descripción:

- Organice el foro: “Yo decidí y ahora soy...”, con la participación de la comunidad educativa (incluyendo egresadas y egresados).
- Asegúrese que entre sus invitados consten personas que tengan una carrera profesional, una carrera técnica o tecnológica, una ocupación u oficio y un emprendimiento.
- Solicite a cada una de las personas invitadas que compartan sus experiencias de vida en cuanto a su profesión u ocupación actual, que hablen acerca de las oportunidades en el campo laboral en su entorno local, que mencionen los aspectos positivos y negativos relacionados con sus áreas en el quehacer cotidiano, entre otros temas que consideren importantes.
- Motive a sus estudiantes para que aprovechen al máximo el foro, pues las experiencias de vida de las personas invitadas, pueden ser un gran aporte en sus propios procesos de toma de decisiones.

³⁴ Adaptada de: Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.

- Después de finalizadas las visitas, utilice un período de clase adicional para que cada estudiante realice un análisis personal de su postura en cuanto al eje de toma de decisiones en el proceso de Orientación Vocacional y Profesional (OVP). Para este efecto, cada estudiante unificará varios ámbitos de sí mismos: su proceso de autoconocimiento, de recogida de información, de los aspectos que considere relevantes del foro (considerando también el cambio de la matriz productiva propuesto en el país), entre otros; para integrarlos en su Proyecto de Vida en lo referente a Orientación Vocacional y Profesional.

Cierre y reflexión:

Oriente a sus estudiantes sobre la importancia de una correcta toma de decisiones, partiendo de las experiencias significativas de las personas de la comunidad con quienes conversaron, y sus propios factores de identidad, personalidad, habilidades, intereses y valores. Motive la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de las experiencias compartidas ha sido la más útil para ti?
- ¿Qué oportunidades existen en el campo laboral de tu preferencia?
- ¿Te ha ayudado este foro para elegir tu futura profesión u oficio?

Reto:

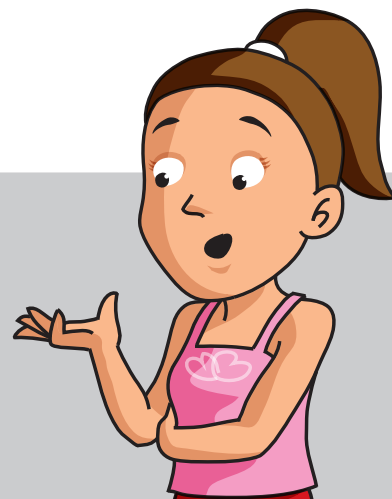
Recolecte evidencias del desarrollo del foro, y diseñe una encuesta para evaluar su pertinencia.

Posteriormente, realice reuniones de orientación individual para acompañar a sus estudiantes en la construcción de su Proyecto de Vida, donde se tomen en cuenta todos los factores internos y externos, así como los enfoques propuestos en el presente manual.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Asegúrese de que sus estudiantes con discapacidad auditiva cuenten con interpretación de señas. Es importante hacer un recuento de las visitas antes de realizar el análisis personal de la actividad.





Actividad:

Ejes en la construcción de Proyectos de Vida

Dimensión de trabajo: Toma de decisiones.

Objetivo: Profundizar en el conocimiento de los ejes para la construcción de Proyectos de Vida y aplicarlos a la propia vida.

Materiales: organizador gráfico personal y lápiz

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

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Entregue a cada estudiante el organizador gráfico personal (ver gráfico), como herramienta de análisis.
- Con estos datos, pida al grupo que, desde el eje de Autoconocimiento y el de Información, analice la siguiente información:
 - Eje de Autoconocimiento: “Amas hacer esto”; “Eres excelente haciendo esto”
 - Eje información: “El mundo necesita esto”; “Te pagan por hacer esto”
- Tome en cuenta que dentro del organizador gráfico, se incluyen elementos que deben ser considerados, como la pasión, misión y vocación.
- Asimismo, la conjunción de estos aspectos implica el propósito central de la Orientación Vocacional y Profesional. Es decir, el análisis de los ejes de Autoconocimiento e Información, implica el arribo al eje de Toma de decisiones.

Según el análisis general de la información que se desprende de cada aspecto propuesto, puede llegar a la toma de decisión personal en cuanto a una profesión u ocupación con énfasis en el Proyecto de Vida.

Cierre y reflexión:

Orienta a sus estudiantes a definir opciones de posibles profesiones y ocupaciones, a partir de la siguiente pregunta: ¿cuáles son tus posibles profesiones y ocupaciones, y cuáles descartas?

Reto:

Realice un seguimiento cercano en cuanto a los tres ejes centrales del proceso de Orientación Vocacional y Profesional (Autoconocimiento, Información y Toma de decisiones). Docentes y DECE deben cerciorarse que, para elaborar el organizador gráfico personal, todo el estudiantado haya considerado estos aspectos.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Utilice dibujos, pictogramas, gráficos para cada eje; se sugiere que sea el material con el que ya se ha estado trabajando, para mejor comprensión de estudiantes con necesidades educativas especiales, principalmente si tiene en su grupo discapacidad intelectual y/o sensorial.



Organizador gráfico personal

Te invitamos a realizar el siguiente organizador gráfico personal, en el que podrás trabajar con los 3 ejes de la OVP: autoconocimiento, información y toma de decisiones. Completa cada una de las secciones (A, B, C, D, E, F), según tu propia experiencia de vida y reflexión personal:

Eje de Autoconocimiento

Sección A. Yo amo hacer esto.... (En este apartado describe las cosas que te gustan hacer, lo que te apasiona, aquello que te hace sentir bien cuando lo haces...)

Sección B. Soy muy bueno/a haciendo... (En este círculo describe las actividades en las que te manejas con facilidad, es decir, aquellas cosas en las que eres talentoso y que por lo general logras hacer sin mayor esfuerzo)

Eje de Información

Sección C. El mundo y mi entorno necesitan... (Cuéntanos cómo se ubica lo que te gusta hacer y en lo que eres bueno haciendo en la realidad en la que vives. Para esto, deberás averiguar y obtener información sobre si se trata de actividades que son demandadas en tu localidad, si se buscan profesionales en dichas áreas, si se trata de oficios/profesiones que son necesarias en el mundo actual, etc.)

Sección D. Por hacer esto me pagarían... (Aquí escribe respecto a la remuneración que obtendrías por llevar a cabo dicha profesión/oficio o por realizar actividades en áreas de trabajo similares. Para esto, deberás buscar información sobre cómo está funcionando el mercado laboral en relación a lo que te interesa, qué posibilidades de trabajo puntuales existen en tu medio, etc.)

Ahora detente y examina las respuestas obtenidas: ¿existe similitud entre lo que me apasiona/gusta hacer (A) y lo que soy bueno haciendo (B)? Comparando lo que el mundo necesita (C) y la remuneración que recibiría (D), ¿qué es lo que más me conviene? Analiza los pros y los contras que implica cada sección.

Eje de Toma de decisiones

Luego de contestar a las preguntas planteadas, el eje de Toma de decisiones implica el llegar a resoluciones puntuales y reales con base en elementos como la pasión, la misión y la vocación. Esto permitirá llevar a cabo un trabajo de descarte de tus posibilidades.

Sección E. Descarte. De acuerdo al análisis realizado, a continuación escribe qué actividades definitivamente descartarías, no te interesan o no te ves realizando en el futuro.

Sección F. Posibilidades. Ahora, tomando en cuenta todo el ejercicio realizado, (el análisis del eje de Autoconocimiento y del eje de Información), a continuación enlista posibles profesiones /oficios que sí piensas podrían ser posibilidades reales para tu futuro.

Eje de Autoconocimiento

Eje de Información

Yo amo hacer esto

El mundo y tu entorno necesitan

A

B

C

D

Soy muy bueno/a haciendo esto

Por hacer esto me pagarían

Descarto estas profesiones u ocupaciones

E

F

Mis posibles opciones de profesión u ocupación

Eje de toma de Decisiones



Actividad:

Trabajo de ensueño³⁵

Dimensión de trabajo: Toma de decisiones

Objetivo: Visualizar el futuro y analizar los pasos a seguir para alcanzarlo.

Materiales: huellas de pasos dibujadas en papel, hojas pequeñas y marcadores

Tiempo: 60 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Divida al curso en grupos pequeños y pida a sus estudiantes que describan su trabajo ideal a partir de los siguientes enunciados:
 - Ventajas y desventajas del trabajo elegido
 - Qué hacer para lograr tu trabajo, ocupación o profesión ideal
- Pida a cada estudiante que escriba, paso a paso, las acciones que tienen que ocurrir para llegar a la meta, y poner fechas tentativas para lograr cada paso.
- Coloque las huellas de papel en el suelo formando un sendero y, junto a ellas, las metas de cada estudiante.

³⁵ 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:

Acompañe al grupo a tomar conciencia de la importancia de gestionar adecuadamente el tiempo y marcar metas pequeñas y pasos específicos para alcanzar su sueños y su Proyecto de Vida Integral. Motive su participación a partir de la siguiente pregunta: ¿qué pasos tomarás para conseguir tu trabajo, ocupación o profesión ideal?

Reto:

Apoye a sus estudiantes para que tengan un registro de su actividad (trabajo ideal, pasos para lograrlo y fechas tentativas).



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Las grabaciones de audio, colaje, prestaciones entre otras, son técnicas que pueden ser de utilidad para que realice esta actividad con estudiantes con discapacidad intelectual y sensorial.





Actividad:

Expectativas acerca del programa Mi vocación: un tesoro por descubrir y construir³⁶

Dimensión de trabajo: Toma de decisiones.

Objetivos:

- Plantear las expectativas acerca del programa de orientación para la elección de su profesión u ocupación.
- Identificar preocupaciones y temores frente a la culminación de la etapa escolar.

Materiales: hoja de papel, lápiz y caja de cartón con ranura para introducir papeles

Tiempo: 45 minutos

Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

Descripción:

- Inicie la sesión comentando a sus estudiantes que una de las preguntas más frecuentes entre adolescentes es: ¿qué harás al terminar el colegio?.
- Genere el diálogo acerca de cómo se sienten cuando hacen esta pregunta, y qué responderían si algún familiar o persona cercana se las plantea.
- A continuación, presente el caso de Alejandra:

Alejandra se encuentra estudiando el primer semestre de Contabilidad en la universidad. Actualmente, se siente desmotivada

³⁶ Adaptado de: Ministerio de Educación del Perú. *Tutoría y Orientación Educativa, Orientación Vocacional, Cartilla para tutores*. Lima, 2013.

con los cursos que lleva, le parecen aburridos y a pesar de sus esfuerzos sus notas son bajas, al punto que piensa que será desaprobada en algunos cursos. Alejandra se da cuenta de que eligió la carrera porque unas amigas le dijeron que era fácil encontrar trabajo como contadora. Sin embargo, ahora está pensando en dejar sus estudios, porque se da cuenta de que no es la profesión para ella.

- A partir del análisis del caso, resalte la importancia y necesidad de contar con elementos de juicio necesarios para tomar una decisión respecto a la profesión u ocupación futura, de manera consciente y responsable.
- Recuerde a sus estudiantes que para tomar una decisión al respecto es necesario que conozcan sus características personales, así como las opciones profesionales y ocupacionales, instituciones de formación, posibilidades en el mercado laboral, entre otros elementos.
- A continuación, entregue la siguiente tabla (ver gráfico), la cual está dividida en cuatro sectores. De las siguientes instrucciones para completarla:
 - En el sector superior izquierdo deben escribir las profesiones u ocupaciones que más les interesa en el momento actual.
 - En el sector superior derecho, los sentimientos (temores e ilusiones) que tienen frente a la necesidad de tomar una decisión sobre lo que harán al terminar la educación secundaria.
 - En el sector inferior izquierdo, anotar cómo ven a sus padres en este proceso, si sienten su apoyo o no en la toma de decisión profesional u ocupacional, y qué esperan de ellos.
 - Finalmente, en el sector inferior derecho, deben escribir qué esperan del programa.
- Explique a cada estudiante que sus expectativas serán leídas para intentar analizarlas.
- Deben colocar su nombre en una parte visible de la hoja e introducirla en la caja previamente preparada. La caja será guardada hasta el final del proceso, en el que cada persona recibirá nuevamente su hoja para leerla y evaluar el trabajo realizado.

Cierre y reflexión:

Junto con sus estudiantes, establezca la importancia de tomar decisiones sobre la base de su autoconocimiento e información laboral para su futuro profesional. Motive la participación a partir de esta pregunta: ¿cómo te sentiste con el ejercicio?

Reto:

Motive a sus estudiantes para que puedan dialogar con sus padres y madres acerca de las expectativas que tienen respecto a su futuro, como hijas e hijos, sobre lo que harán al culminar sus estudios.

Revise las expectativas de cada estudiante y vea la forma de incorporarlas en el desarrollo del programa.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Tome en cuenta las observaciones desarrolladas en este documento para la mejor comprensión de estudiantes con necesidades educativas especiales.



Mis expectativas

Profesiones u ocupaciones
que más me interesan
en el momento actual

Sentimientos que tengo frente
a la necesidad de tomar una
decisión sobre lo que haré
al terminar la Secundaria

¿Cómo veo a mi familia en este
proceso y qué espero de ella?

¿Qué espero del programa?

**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.

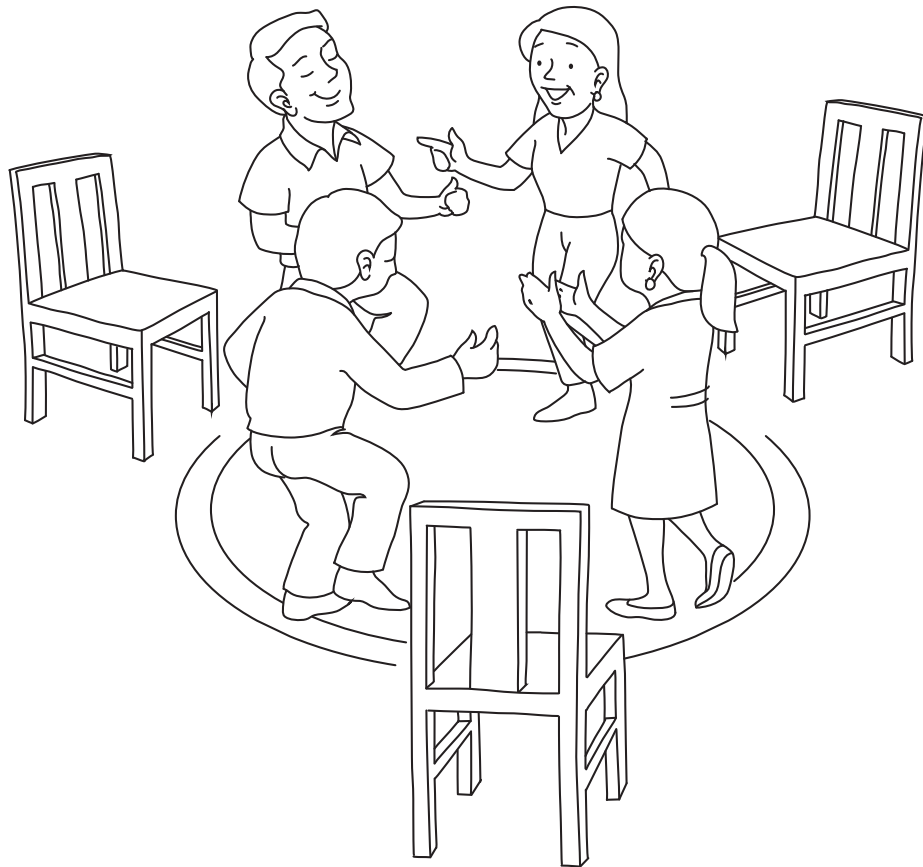
Dinámica de integración: La canasta revuelta

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 discapacidad³⁷; 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
- 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

- 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
- 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
- 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
- g. JUEGOS PARA GRUPOS GRANDES. Ágora Marianista, España. www.marianistas.org
- h. JUEGOS PARA VELADAS. Ágora Marianista, España. www.marianistas.org
- i. JUEGOS RECREATIVOS. Ágora Marianista, España. 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	https://www.youtube.com/watch?v=LQz-MzCMOTpE	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	https://www.youtube.com/watch?v=AYH_cAx0BJE	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	https://www.youtube.com/watch?v=xDx-QD-UUtbl	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	https://www.youtube.com/watch?v=KOUmjwer9u8	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	https://www.youtube.com/watch?v=C-T_0YryHQw	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	https://www.youtube.com/watch?v=rRNKj-QQf-78	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	https://www.youtube.com/watch?v=e-gHyHujyBQI	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	https://www.youtube.com/watch?v=A07-P3c-nQoY	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	https://www.youtube.com/watch?v=1kw-91cVgZVg	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	https://www.youtube.com/watch?v=D-S6U325WwP0	“¡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	https://www.youtube.com/watch?v=gb-c2R_pgG0g	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	https://www.youtube.com/watch?v=-meLXFLI1FE8	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 ^a	1 hora 15 minutos	https://www.youtube.com/watch?v=J-5GwL6j1xtg&list=PL23E3E-03CEABC91AA	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	https://www.youtube.com/watch?v=W0Ci-Hsrs7QU	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	https://www.youtube.com/watch?v=WI4b-PIRWaic	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	https://www.youtube.com/watch?v=-1Y90-qSJKCc	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	https://www.youtube.com/watch?v=wPa-QOT4ybw0	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		https://www.youtube.com/watch?v=U8AKT-L5LP6I	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	https://www.youtube.com/watch?v=CkwGw6ZZKik	Reflexionar acerca de la nueva perspectiva de la educación y la importancia de reconocer diferencias en estudiantes.	Para docentes.
¿Te atreves a soñar?	https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA	Plantear importancia de los sueños en la construcción de cada Proyecto de Vida.	Quinto nivel.
La Luna	https://www.youtube.com/watch?v=e0bbU-uUaa0	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	https://www.youtube.com/watch?v=WiN2HLslI2o	Analizar posturas frente a los retos, el aprendizaje y el afrontar miedos.	Desde Primer Nivel.
Belleza en las nubes	https://www.youtube.com/watch?v=vStt50LBuUs	Reflexionar acerca de las distintas alternativas para sobrellevar desafíos y cumplir opciones de PDV.	Desde Primer Nivel.
La oveja esquilada	https://www.youtube.com/watch?v=zs5whN2QcGY	Hablar sobre el valor de lo interno versus las apariencias.	Desde Primer Nivel.
No estás deprimido, estás distraído.	https://www.youtube.com/watch?v=5TxpWWkCnxA	Escuchar un audio con reflexiones acerca de la vida.	Para docentes.
¿Tienes un Proyecto de Vida? Mafalda	https://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGz06Y	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