

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



## Índice

<b>Presentación</b>	<b>7</b>
<b>Información general</b>	<b>11</b>
Objetivo	11
Conceptos básicos	11
Enfoques vinculados al desarrollo de Proyectos de Vida	12
La construcción de Proyectos de Vida y su relación con el proceso de Orientación Vocacional y Profesional	14
<b>Personas involucradas en el proceso de construcción de Proyectos de Vida</b>	<b>16</b>
<b>Actividades para implementarse en la construcción de Proyectos de Vida, considerando los niveles de progresión educativos</b>	<b>19</b>
<b>Primer nivel de progresión (Inicial 1, Inicial 2 y Primer Año de EGB)</b>	<b>21</b>
Cada persona tiene un oficio o una profesión	23
Conociendo mi cuerpo	25
Mi cuerpo siente	26
Profesiones y ocupaciones de mi familia	29
Galería de artistas	31
Leyendo cuentos acerca de distintas ocupaciones y profesiones	32
Adivina el oficio o profesión	34
Semanas profesionales	36
El semáforo	38
El lazarillo	39
Cuando crezca seré...	41
Mis personas de confianza	43
<b>Segundo Nivel de Progresión (Segundo, Tercer y Cuarto Años de EGB)</b>	<b>45</b>
Juego de roles de profesiones u ocupaciones de mi comunidad	47
Mi cuerpo habla	49
Mi árbol genealógico	51
Energía familiar	54
Mi espejo personal	55
Auto-garantías (el vaso de agua)	57
Soy imprescindible	59
Invitados e invitadas especiales	60
El círculo	62
El héroe o heroína que tú quieres ser	63
Las penitencias	65

Profesiones y ocupaciones de mi comunidad	67
El elefante encadenado	69
<b>Tercer nivel de progresión (Quinto, Sexto y Séptimo Años de EGB)</b>	<b>75</b>
Conciencia corporal y relajación	77
El auto 79	
Inventario de mis cualidades	81
La persona sabia	83
Soy bueno o buena para...	85
¿Quién soy?	88
Carta para mí	90
Cuento infantil	92
Comunicar lo que te agrada de otras personas	94
El solitario	96
Intercambio de soluciones o truco de soluciones	98
Biografías de personajes importantes	100
Proyectos de Vida en fotos	102
Elijo un espacio y lo aprovecho para obtener una experiencia significativa	104
Títeres	106
<b>Cuarto nivel de progresión (Octavo, Noveno y Décimo Años de EGB)</b>	<b>107</b>
Diálogo con la sombra	109
El vampiro <i>light</i>	110
La cueva de la vida	114
Identifico mi estilo de aprendizaje	117
Escudo personal	119
Reportaje en periódico nacional	123
Construyendo mi felicidad	125
Solo un minuto	127
¿Puede darme su tarjeta, por favor?	129
Siluetas	131
Construyo mi historia personal	134
Identifico mitos y creencias acerca del Proyecto de Vida	136
Todo amigo o amiga tiene algo que enseñarme	139
No veo, no hablo, no toco	142
Guía de autoestima	144
Taller informativo sobre las distintas opciones de Bachillerato	147
Expectativas y exigencias	149
Genograma familiar	152
Tener millones	154
Barquito de metas	155
Cofre del tesoro	157
Cofre-espejo	158





Mi Proyecto de Vida	160
Mi proceso de toma de decisiones	162
Cuestionario de toma de decisiones	164
<b>Quinto nivel de progresión (Primero, Segundo y Tercer Años de Bachillerato)</b>	<b>169</b>
<hr/>	
Línea del tiempo	171
El árbol173	
La feria del libro	175
A mi amiga o amigo	177
Prendas queridas	178
Mis sentimientos	180
Tu otro yo	182
Exteriorización de sentimientos	183
Mi línea de vida	184
Un cuento para mi futuro	186
Rueda de la vida	188
Cuando me gradúe quisiera...	192
FODA personal	194
Preguntas de vida	198
Mi árbol de vida	200
La acogida	203
Las noticias	205
Cualidades personales	207
Matriz de Educación Superior	209
Visita a instituciones: observo y entrevisto profesionales	212
Socializo mi experiencia de visita y entrevista	215
Acción teatral del Proyecto de Vida	217
Y tú, ¿qué harías?	218
Diálogo con la vida	219
Tus vidas pasadas	221
La bola de cristal	222
Formulario de formación y empleo	224
Foro: “Yo decidí y ahora soy...”	227
Ejes en la construcción de Proyectos de Vida	229
Trabajo de ensueño	233
Expectativas acerca del programa	
Mi vocación: un tesoro por descubrir y construir	235
<b>Actividades grupales para trabajar con familias</b>	<b>239</b>
<hr/>	
Taller 1: ¡Tienes que ser alguien en la vida!	241
Taller 2: ¡Me fortalezco para orientar mejor!	245
Taller 3: Cuando crezca quisiera...	250

Taller 4: Mi licencia de conducir (mi vida)	252
Taller 5: Carta de reconocimientos	254
Taller 6: Mi espejo	256
Taller 7: Expectativas y exigencias	257
Taller 8: Identificando potenciales	259
Taller 9: Derecho a realizar cambios	260
Taller 10: Mi historia de vida en una galería fotográfica	262
Taller 11: Solo un minuto	263
Taller 12: Periodistas	265
Taller 13: Reconozco tus triunfos	266
Taller 14: Siluetas	268
Taller 15: Ponte en mi lugar	270
<b>Recursos digitales para docentes</b>	<b>273</b>
Lecturas recomendadas	275
Dinámicas y juegos recomendados	276
Películas recomendadas	277
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>282</b>







**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 Códés, 1998, citado por Muñoz, Estrada y Gomez, 2014).

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

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

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

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

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

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

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

## Enfoques vinculados al desarrollo de Proyectos de Vida

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

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

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

---

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

<sup>2</sup> *Ibíd.*

<sup>3</sup> *Ibíd.*

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

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

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

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

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

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

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

---

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



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

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



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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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

---

<sup>5</sup> Ibid.

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

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

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

---

<sup>6</sup> 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.



**Primer nivel  
de progresión  
(Inicial 1, Inicial 2  
y Primer Año  
de EGB)**









## Actividad:

# Cada persona tiene un oficio o una profesión<sup>7</sup>

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Explorar los primeros intereses y gustos mediante el juego.

**Materiales:** juguetes o disfraces que representen diferentes profesiones y oficios (se puede solicitar que los niños, niñas o adolescentes diseñen y elaboren los disfraces, en lugar de comprar o alquilar)

**Tiempo:** 30 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Pida a cada estudiante que traiga al aula un juguete o un disfraz que represente un oficio o una profesión.
- Ponga los juguetes o disfraces en un lugar al alcance de niños y niñas. Pida que cada estudiante explore un juguete diferente al que trajo al aula.
- Solicite a cada estudiante que explique:
  - ¿Por qué optó por disfrazarse o utilizar el juguete que escogió?
  - ¿Qué le llamó la atención de la profesión que estaba representada en el juguete que escogió?
  - ¿Cuál cree que es la función principal que cumple una persona que ejerce la profesión u oficio que escogió?

<sup>7</sup> Adaptada de: Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.

- Tras la intervención de cada estudiante, invíteles a reflexionar sobre aquello que diferencia los oficios y las profesiones y las características de las personas que los ejercen.

### Cierre y reflexión:

Mencione que todas las profesiones son de igual importancia en el mundo del trabajo. Cada profesional contribuye, en mayor o menor medida, para que convivamos en nuestra sociedad; por eso, es importante reconocer las profesiones y los oficios como iguales e importantes.

### Reto:

Cerciórese de que sus estudiantes tengan la oportunidad de jugar con todos los materiales propuestos.



#### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Los juguetes o disfraces podrían estar elaborados con materiales sonoros y/o con diferentes texturas que permitan que estudiantes con discapacidad visual puedan explorar las diferentes figuras u objetos usando el sentido del tacto.





**Actividad:**

## Conociendo mi cuerpo

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

**Objetivo:** Identificar las partes del cuerpo.

**Materiales:** espacio amplio y cómodo

**Tiempo:** 20 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Divida el grupo de estudiantes en parejas y pida que se coloquen frente a frente, como en un espejo. Si el grupo es impar, organice un grupo de tres estudiantes.
- Señale y mencione cada parte de su cuerpo, invitando a sus estudiantes a que realicen lo mismo en sus propios cuerpos (usted puede hacerlo mirándose en un espejo). Puede mencionar las siguientes partes:
  - cabeza
  - orejas
  - manos
  - pies
  - rodillas
  - hombros
  - cara (nariz, boca, ojos)

- Luego de haber identificado las partes de su cuerpo, pídale que repitan la misma acción pero, esta vez, señalando las partes del cuerpo del compañero o compañera. Durante el ejercicio, enfatice que el cuerpo de cada persona debe ser respetado, al igual que el cuerpo de su compañero o compañera.

### **Cierre y reflexión:**

Reconocer las partes del cuerpo permitirá a cada estudiante conocerse a sí mismo o a sí misma y definir límites claros en relación al respeto entre las personas.

### **Reto:**

Fomente que las estudiantes y los estudiantes identifiquen las partes del cuerpo y, a través de esa acción, comprendan el sentido del respeto.



**Actividad:**

## **Mi cuerpo siente**

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

**Objetivo:** Identificar sensaciones en el cuerpo.

**Materiales:** bandeja de agua, tierra, granos secos y música de relajación

**Tiempo:** 10 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### **Descripción:**

- Ubique al grupo de estudiantes en el patio de la escuela en círculo. De preferencia, seleccione un área verde. Si no es posible, coloque materiales con diferentes texturas como agua, tierra y granos secos, entre otros, en el centro del espacio seleccionado para realizar la actividad.
- Pida a sus estudiantes que se descalcen.
- Permita un breve momento para que conversen. El objetivo es que se relajen y entren a la dinámica del juego. Solicíteles luego que caminen alrededor de los materiales, sintiendo la temperatura del suelo
- Hágales preguntas que les ayuden a afinar sus sentidos, por ejemplo: ¿Es fría? ¿Es caliente? ¿Es suave? ¿Es dura?
- Motívelos para que, con los ojos cerrados, toquen con sus manos los diferentes materiales seleccionados previamente. Luego, pídeles que sientan la brisa, también con sus ojos cerrados.

## Cierre y reflexión:

Explorar los sentidos a través del entorno, ayuda a niñas y niños a reconocer su cuerpo y darse cuenta de lo que pueden aprender a través de las sensaciones. Enfátice en los límites y el respeto del cuerpo.

## Reto:

Esta actividad está enfocada en que sus estudiantes exploren su capacidad sensorial.

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE



Puede realizar el ejercicio con los niños y las niñas recostadas en el suelo, de manera que sientan el contacto de esa superficie en todo su cuerpo. Puede hacer énfasis también en las sensaciones auditivas: ¿Cuáles son los sonidos que escuchan? ¿Qué sensaciones genera el tacto?



## Actividad:

# Profesiones y ocupaciones de mi familia



## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Lograr que sus estudiantes identifiquen las ocupaciones y profesiones de sus familias para, posteriormente, compararlas con su proyección personal.

**Materiales:** hojas de papel, lápices y lápices de colores

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Solicite a sus estudiantes que dibujen a cada integrante de su familia trabajando en la ocupación o profesión que desempeñan.
- Una vez que hayan terminado sus dibujos, pídale que lo compartan con el grupo y que comparen las actividades laborales que representaron con la profesión u ocupación que quisieran tener cuando sean adultos u adultas.
- Utilice las siguientes preguntas para fortalecer el proceso de autoconocimiento:
  - Lo que tú quieres ser cuando seas adulto o adulta: ¿coincide con la profesión u ocupación de algún Integrante de tu familia?
  - ¿Qué crees que tu familia diría respecto a la profesión u ocupación que te gusta?

## Cierre y reflexión:

Mientras elaboran sus dibujos, converse con niños y niñas sobre las características de cada familia, sensibilizando al grupo sobre el hecho de que existen familias diversas en su composición y que, sin embargo, dicha condición no determina que una familia es “mejor” o “peor” que otra.

## Reto:

Asegúrese de que, al final de la actividad, sus estudiantes evidencien y reflexionen sobre la influencia de sus familias en sus decisiones, en particular en lo que se refiere a lo laboral.



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Organice una exposición en el aula con las familias de estudiantes con discapacidad, para que puedan compartir su experiencia profesional o laboral.





**Actividad:**

## Galería de artistas



**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

**Objetivo:** Lograr que sus estudiantes identifiquen las ocupaciones y profesiones de su familia, para posteriormente compararlas con su proyección personal.

**Materiales:** hojas de papel, témperas, marcadores, lápices de colores, material reciclable, pagamento o cinta adhesiva

**Tiempo:** 60 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE
- Madres y padres de familia y/o representantes legales

**Descripción:**

- Pida a sus estudiantes que dibujen, creen o moldeen con material reciclado la profesión u oficio de algún integrante de su familia.
- Una vez terminado el trabajo creativo, ubique con el grupo los proyectos en un lugar visible con el nombre de cada niño o niña, quienes previamente definirán un nombre para su obra de arte.
- Convoque a padres y madres de familia, para que cada estudiante exponga su creación.

**Cierre y reflexión:**

Utilice la siguiente pregunta para fortalecer el proceso de autoconocimiento:

- ¿Porque te identificas con la profesión de la persona de tu familia que seleccionaste?

**Reto:**

Es importante que cada estudiante explique por qué seleccionó a esa persona de su familia, cuál es la característica de la profesión que más le gusta y qué es lo que quiere ser de adulta o adulto.

## Actividad:

# Leyendo cuentos acerca de distintas ocupaciones y profesiones<sup>8</sup>



## Dimensión de trabajo: Información

**Objetivo:** Explorar, mediante experiencias narrativas, distintas ocupaciones y profesiones existentes.

**Materiales:** cuentos cortos sobre profesiones y oficios y plastilina

**Tiempo:** 20 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Narre varios cuentos en los que se evidencie que existen distintas personas que se dedican a diversas profesiones y ocupaciones.
- Reflexione con el grupo acerca de los personajes del cuento y las actividades que realizan.
- Pida a los niños y niñas que moldeen con plastilina la profesión u oficio que más les gustó de cada cuento.

## Cierre y reflexión:

Asegúrese de enfatizar a lo largo del proceso que todas las profesiones tienen igual importancia en el mundo del trabajo y cada profesional contribuye, en mayor o menor medida, a la sociedad.

## Reto:

Realice una reflexión grupal acerca de lo narrado en los cuentos y las actividades que hacen sus personajes, tomando en cuenta el enfoque de género e intercultural. Posteriormente, corrobore que cada estudiante modele en plastilina algo referente a las ocupaciones y profesiones

---

<sup>8</sup> Ibíd.

aludidas, permitiendo que desarrollen su creatividad y valorándola, así como respetando las fantasías que se puedan dar en torno a las distintas ocupaciones en su vida propia, pues estos son factores muy importantes en relación a la construcción de sus imaginarios.

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

Utilice cartillas con ilustraciones en secuencia del cuento para estudiantes con discapacidad auditiva o intelectual. Asimismo, puede usar diferentes recursos tecnológicos y/o programas que aborden las temáticas de profesiones u oficios para facilitar la comprensión de sus estudiantes con discapacidad física o motora. También puede utilizar cuentos cortos en formato digital: videos o narraciones auditivas.



**Actividad:**

## Adivina el oficio o profesión

**Dimensión de trabajo: Información**



**Objetivo:** Comprender qué actividades son propias de las diferentes profesiones y oficios.

**Materiales:** listado de profesiones y oficios, con las actividades que se realizan en cada uno

**Tiempo:** 20 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Forme grupos de trabajo dentro del salón de clase o en un espacio amplio.
- Entregue a cada grupo el listado de profesiones y oficios, asegurándose de que sea diferente en cada grupo.
- Solicite que cada estudiante represente el oficio o profesión solo a través de gestos. El grupo que acierte en la descripción gana, y toma el turno para representar una de las profesiones u oficios de la lista entregada a ese grupo.

### Cierre y reflexión:

Es importante lograr que quienes participen comprendan qué actividades son propias de las diferentes profesiones y oficios. Pregúnteles sobre las profesiones y oficios nuevos que hayan descubierto a través de esta actividad. Enfatice el hecho de que no hay profesiones específicas para hombre o mujeres: todas las profesiones u oficios pueden ser ejecutados sin distinción de sexo o género.

## Reto:

Asegúrese de que cada estudiante haga el intento de adivinar las profesiones y oficios presentados.



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Realice diferentes actividades dentro y fuera de clase que permitan a sus estudiantes con discapacidad vivenciar el concepto de las diferentes profesiones y oficios, por ejemplo, visitas a diferentes servicios (cuartel de policía, banco, supermercado u hospital, entre otros).



**Actividad:**

## Semanas profesionales



**Dimensión de trabajo:** Información

**Objetivo:** Lograr que cada estudiante identifique las ocupaciones y profesiones existentes.

**Materiales:** hojas de papel, témperas, marcadores, lápices de colores, material reciclable, pagamento o cinta adhesiva.

**Tiempo:** 60 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Arme un calendario semanal, donde consten profesiones innovadoras y creativas (evite profesiones comunes o muy demandadas, como medicina, economía o derecho).
- Cuando corresponda, pida a sus estudiantes que desarrollen material que identifique cada profesión, el cual estará dispuesto por una semana en lugares visibles en el salón del aula.
- Genere juegos o adapte sus clases considerando la temática de la profesión definida para cada una de las semanas del año lectivo.

### Cierre y reflexión:

Defina las cualidades positivas que tiene cada profesión y de un espacio al reconocimiento de dichas cualidades por parte de sus estudiantes.

### Reto:

Asegúrese de que sus estudiantes identifiquen las acciones principales de cada ocupación o profesión.



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Organice una exposición en el aula con madres, padres y representantes legales de estudiantes con discapacidad, para compartir su experiencia profesional o laboral.



**Actividad:**

## El semáforo

**Dimensión de trabajo:** Información



**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de identificar y caracterizar distintas emociones.

**Materiales:** hoja de papel tamaño A4

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Pida a sus estudiantes hacer una lista de cosas que les gusta, y que les disgusta. Se puede usar dibujos y prepararlos de forma anticipada. La lista puede incluir: juegos, comida, dibujos de situaciones de la escuela y del hogar.
- Solicite a niños y niñas que digan qué cosas no les agradan.
- Ayúdeles para que clasifiquen con colores rojo, amarillo y verde las situaciones o cosas que no les agradan o les gustan.
- Asigne a cada color un gesto que usted y cada estudiante deben repetir. Por ejemplo: rojo-cara de enojo; amarillo-llanto; verde-cara de alegría.
- Repitan el gesto correspondiente cada vez que se hable de un color.

### Cierre y reflexión:

A través de la asociación con los colores se desarrolla la capacidad en sus estudiantes de identificar y caracterizar emociones. Además, permite identificar qué les gusta y qué no, comienzan a definir sus gustos, deseos y preferencias.

### Reto:

Enfatice la importancia de que existen cosas o situaciones que pueden incomodar o hacerles sentir tristes, contentos o con rabia.





**Actividad:**

## El lazarillo

**Dimensión de trabajo: Información**

**Objetivo:** Comprender que todas las personas pueden necesitar apoyo en ciertos momentos de sus vidas.

**Materiales:** una venda para cada participante

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Solicite a sus estudiantes que formen parejas. Una vez que se organicen, pida que una de las personas se cubra los ojos con la venda.
- Durante cinco minutos, las parejas deben dar un paseo. Mientras realizan el paseo, el niño o niña que puede ver guiará tomando de la mano a su pareja y describirá los ambientes por donde transita.
- Pídales que intercambien roles al cabo de un tiempo; es decir, quien guiaba, ahora se cubre los ojos, y repiten la misma actividad.
- Una vez que cada estudiante haya tenido la oportunidad de guiar y de ser guía, hágales preguntas como:
  - ¿Cómo se sintieron cuando estuvieron con los ojos cubiertos?
  - ¿Cómo se sintieron cuando guiaron a su compañero o compañera?

### Cierre y reflexión:

Converse con sus estudiantes partiendo de la siguiente idea. Cuando se encuentra con los ojos vendados, se puede presentar dos situaciones: primero, que tenga un alto nivel de inseguridad, desconfianza, temor o angustia; segundo, que se sienta segura y muy confiada de que nada le va a pasar gracias a la persona que lo guía. En cambio, cuando se

encuentra en el rol de lazarillo o guía, la persona asume la responsabilidad de cuidar a su compañera, compañero para que no le pase nada.

En la vida siempre se cumplen ambos roles, el de dependencia y el de responsabilidad. El nivel de estos aspectos está relacionado con la edad y la madurez de la persona; así, en la niñez el nivel de dependencia es mucho mayor que el de responsabilidad.

### **Reto:**

Realice la actividad en un espacio amplio. Pida a cada estudiante que no lleve a su pareja a lugares donde podría ocurrir un accidente.



**Actividad:**

## Quando crezca seré...

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones

**Objetivo:** Visualizar la profesión u ocupación que se quiere desempeñar en el futuro.

**Materiales:** hojas de papel, lápices y colores

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Pida a sus estudiantes de que se dibujen a sí mismos, imaginándose lo que quieren ser cuando sean personas adultas.
- Motíuelos para que desarrollen sus fantasías e imaginarios al realizar el dibujo, rescatando su creatividad. Luego pídeles que compartan su trabajo con el grupo.

### Cierre y reflexión:

Ayude a niños y niñas a realizar su dibujo tomado en cuenta su identidad, personalidad e intereses. Utilice como pregunta generadora de la actividad: ¿Qué quieres ser cuando seas grande? ¿Por qué?

### Reto:

Asegúrese que cada estudiante se dibuje desempeñando una profesión o una ocupación en el futuro. Realice una reflexión grupal en la que se valide los dibujos de cada estudiante, pues es una construcción individual sumamente valiosa desde una experiencia lúdica y exploratoria. Cabe recalcar, que sea cual fuere la elección de la profesión u ocupación que cada estudiante elija plasmar es decir, que esta experiencia exploratoria no sea vista desde una mirada adulta, sino que respete la percepción, imaginación y fantasía de niñas y niños. Asimismo, recuerde que la reflexión abarca un enfoque de género, y que es fundamental vincular

esta actividad con la toma de decisiones, independientemente de si es una niña o niño.

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



Recuerde que la vivencia y la experimentación de las actividades permiten una mejor comprensión y entendimiento de las temáticas donde intervienen procesos abstractos. Para aquellos estudiantes con discapacidad realice dramatizaciones cortas, títeres, cuentos cortos con ilustraciones, entre otros, estimulando su imaginación, creatividad y fantasía.





**Actividad:**

## Mis personas de confianza

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones

**Objetivo:** Construir herramientas de auto-protección.

**Materiales:** hojas de papel tamaño A4

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Pida a sus estudiantes que formen grupos y se sienten en círculo. Pídales que dibujen a las personas en las que pueden confiar y quienes le cuidan (miembros de la familia, mascotas, entre otras).
- A lado de cada dibujo, pida que escriban una figura o color que se relacione con esa persona en relación a una característica de protección (confianza, amor, alimento, cuidado o atención). Pida a sus estudiantes que comenten: ¿Cuáles son las personas de confianza? Adecúe esta dinámica a las etapas del desarrollo, realice la asociación entre el color y/o la figura a las características de protección de cada miembro de la familia.
- Sus estudiantes deben identificar el color o figura que corresponda al miembro de confianza con su ayuda. Enfátice en que deben acudir a su persona de confianza cuando sientan incomodidad frente a alguna persona o situación.

### Cierre y reflexión:

Es importante para cada persona identificar a las personas de confianza a las que puedan acudir, porque poseen características relacionados a la autoprotección desde las etapas tempranas del desarrollo, genera procesos adecuados de toma de decisiones. Estas personas de confianza, además de poseer estas características, son quienes creerán en él o ella y acompañarán ante cualquier contexto de abuso.

## **Reto:**

Logre que sus estudiantes reconozcan por lo menos a una persona de confianza a quien puedan acudir en cualquier contexto de abuso o peligro.

**Segundo Nivel  
de Progresión  
(Segundo, Tercer  
y Cuarto Años  
de EGB)**









## Actividad:

# Juego de roles de profesiones u ocupaciones de mi comunidad

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

**Objetivo:** Indagar acerca de diversos intereses relacionados con distintas profesiones y ocupaciones.

**Materiales:** listado de diferentes profesiones y oficios locales, disfraces e implementos varios

**Tiempo:** 30 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Divida al grupo en cuatro subgrupos de trabajo.
- Proponga a cada subgrupo un escenario de su entorno local, en donde se destaquen profesiones u ocupaciones significativas. (Por ejemplo: escuela, supermercado, hospital, estación de policía, campo de siembra, etc.)
- Solicite que cada subgrupo prepare una dramatización enmarcada en los distintos escenarios laborales y ocupacionales del entorno local, en donde cada estudiante represente un rol específico.
- Pida a cada grupo que presente la dramatización frente al resto de la clase.
- Luego realice una reflexión grupal acerca de las dramatizaciones presentadas, enfatizando en las acciones que realizaron sus personajes.
- Enfatice en que todas las ocupaciones y profesiones son importantes en su comunidad, ya que permiten el desarrollo de su entorno local.

## Cierre y reflexión:

Apoye a los niños y niñas a identificar sus intereses en su contexto sociocultural y local. Complemente la actividad realizando preguntas como: ¿Qué profesión u oficio local te gustó más? ¿Qué es lo que más te gusta de esta profesión u oficio?

## Reto:

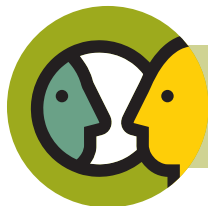
Lleve un registro (escrito o fotográfico) que permita analizar los intereses personales de sus estudiantes, tomando en cuenta que este es un espacio lúdico que permite imaginar y fantasear en torno a las distintas ocupaciones en su vida propia, lo que implica que se promueve la construcción de imaginarios. Esto no quiere decir que la elección de un rol en la dramatización, necesariamente está relacionada con su vida profesional futura.

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE



Tome en cuenta durante las dramatizaciones las adaptaciones de acceso que necesita una persona con discapacidad física o motora en el medio laboral. Por ejemplo: si la escena es que un estudiante asume el rol de cajero de un banco, debe explicar que el banco debe contar con las adaptaciones mínimas de acceso y, si es posible, ponerlo en escena.





**Actividad:**

## **Mi cuerpo habla**

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

**Objetivo:** Distinguir a los compañeros y compañeras del grupo por su forma de pensar.

**Materiales:** una hoja de papel y lápiz

**Tiempo:** 45 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### **Descripción:**

- Entregue una hoja de papel a cada estudiante. Pida que dibujen su cuerpo entero en la hoja.
- Solicítele que tracen una flecha de cada una de las siguientes partes de su dibujo y que escriban lo indicado en cada caso:
  - Cabeza: *¿Qué piensas del grupo de compañeras y compañeros de la clase?*
  - Ojos: *¿Qué te gusta ver?*
  - Orejas: *¿Qué sonidos te gusta escuchar? ¿Cuáles son tus palabras preferidas?*
  - Boca: *¿Qué sabores prefieres: amargos, dulces, salados, ácidos?*
  - Manos: *¿Qué texturas te gusta sentir?*
  - Pies: *¿Dónde te gustaría ir con el grupo de la clase? ¿Qué clase de texturas te gusta sentir con los pies?*

- En una esquina de la hoja pida a cada estudiante que realice una marca, señal o seudónimo, para que luego identifique su trabajo. Recoja las hojas y repártalas indistintamente. Lean por turnos lo que ha escrito cada persona en su hoja y traten de identificar de quién es.
- Comente sobre:
  - ¿Hubo coincidencia en las respuestas?
  - ¿Qué ocurre con un grupo cuando, por un lado, quienes participan coinciden en sus criterios o, por otro lado, difieren mucho en sus puntos de vista?

### Cierre y reflexión:

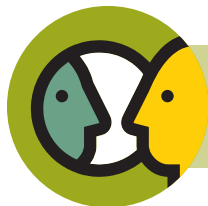
La personalidad de cada persona implica diferencias individuales que permiten tener distintos criterios. Sin embargo, es necesario aprender a establecer acuerdos y consensos que faciliten el desarrollo grupal, pues así se enriquece el proceso.

Por otro lado, si quienes integran un grupo difieren mucho en su forma de pensar, estas diferencias pueden dificultar el lograr acuerdos. No obstante, esa misma diversidad favorece que el grupo aprenda y que cada persona se nutra de las opiniones diferentes.

La diversidad de criterios favorece a un grupo, ya que permite tener más miradas sobre una situación, siempre y cuando se manifieste el respeto por los criterios contrarios y se asuma con disciplina los de la mayoría.

### Reto:

Puede variar los aspectos que pide a sus estudiantes que escriban para cada parte de su dibujo, según las características de cada grupo. La lectura e identificación se puede hacer en cadena, es decir, la persona que ha sido identificada leerá el trabajo que se le entregó.



**Actividad:**

## Mi árbol genealógico

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

**Objetivo:** Reflexionar sobre la influencia de la familia en el desarrollo de la seguridad de cada persona.

**Materiales:** una hoja de papel tamaño A3 para cada participante, lápiz o esfero

**Tiempo:** 40 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Entregue una hoja de papel a cada estudiante. Explique que van a realizar un árbol genealógico con un esquema de flechas. Dibuje una demostración en la pizarra.
- Defina previamente, tomando en consideración el tiempo disponible, cuántas “generaciones” va a solicitar que sus estudiantes registren en esta actividad.
- Una vez que todo el grupo ha concluido su dibujo, solicite que encierren en un recuadro a la persona de su familia que ha influido o influye en su forma de ser. Puede ser la persona que más le agrada. Haga usted lo mismo en el ejemplo que dibujó en la pizarra, para demostrar. Escriba, junto al nombre, algunas cualidades de ese familiar. Pídales que hagan lo mismo en sus respectivos dibujos.
- Voluntariamente, pida a algunas personas que cuenten a la persona de su familia que escogieron y cómo ha influido en su vida. Hágales preguntas como: ¿Cómo es esa persona? ¿En qué se parece este familiar conmigo? ¿Qué me ha enseñado? ¿De qué forma lo ha hecho?

- Reflexione y comente con el grupo sobre:
  - ¿Somos o no el resultado de cómo es nuestra familia?
  - ¿De qué forma nuestra familia ha influenciado en quiénes somos y en lo que queremos?
  - ¿En qué aspectos específicos hay mayor influencia?
  - ¿Por qué hay personas que desconocen, rechazan, ignoran o sienten vergüenza de algún integrante de su familia?

### Cierre y reflexión:

Motive una reflexión final sobre cómo la influencia de la familia forma en cada persona algunos aspectos importantes de su vida, como sus valores, gustos o preferencias.

### Reto:

Esta actividad se puede adaptar a los cinco niveles de progresión. Los niños y niñas pueden realizar el árbol genealógico dibujando animales. Puede complementar el análisis narrando la historia en la página siguiente.



### La media cobija

Un anciano se sentía muy solo, por lo que decidió ir donde su hija para pedirle que lo dejase vivir con él. Al llegar a la casa de la hija, ella aceptó, pero hizo algunos reparos indicando que ojalá se sienta cómodo, ya que su casa era pequeña, su esposo tenía un carácter impredecible y sus niños eran traviosos. A la hija además le preocupaba dónde podía dormir su padre anciano, pues que no podría sacar a nadie de su habitación. Entonces le dijo que se podría acomodar en el patio.

El anciano aceptó sin decir nada.

Se presentó uno de los niños, respondiendo al llamado de su madre, saludó afectuosamente con su abuelo y estuvo presto a obedecer lo que su mamá le indicaba.

Ella dijo: “Mira hijo, el abuelo se quedará a vivir con nosotros, va a dormir en el patio. Tráele una cobija para que se cubra en la noche”.

El niño subió por la cobija, tomó unas tijeras y la cortó en dos. En ese momento llegó su madre y le dijo: “¿Qué haces? ¿Por qué cortas la cobija para tu abuelo?”

El niño dijo: “Sabes, mamá, estaba pensando en guardar la mitad de la cobija para cuando tú seas anciana y vayas a vivir a mi casa”.

**Actividad:**

## Energía familiar

**Dimensión de trabajo:** Autoconocimiento



**Objetivo:** Establecer una conexión más profunda con los afectos familiares.

**Materiales:** espacio amplio y cómodo

**Tiempo:** 20 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Pida al grupo que se sienten y coloquen las manos a la altura del vientre, la una sobre la otra, con un espacio de 10 centímetros entre ellas.
- Solicite a cada estudiante que cierre los ojos y piense en una energía cálida y luminosa que le rodea, como una burbuja. Pida que imaginen que dentro de esa burbuja están las personas que aman. Dígalos que permitan que afloren sus sentimientos libremente y que sientan lo importantes que las personas que están en la burbuja son en sus vidas.

### Cierre y reflexión:

Esta actividad permite reconocer las raíces y la influencia de la familia en el desarrollo de las personas, y esta información brinda mayor claridad frente a los propósitos en la vida. También puede permitir un espacio para sanar relaciones, lo que brindará mayor libertad para la vida de cada estudiante.

### Reto:

Converse con sus estudiantes tras la actividad, dando un espacio para que tomen conciencia de la influencia familiar en sus vidas y sus proyectos.



**Actividad:**

## Mi espejo personal<sup>9</sup>



**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

**Objetivo:** Desarrollar el autoconocimiento para la construcción del Proyecto de Vida.

**Materiales:** papel y lápiz

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Pida a cada estudiante que dibuje un espejo en la hoja y en la superficie del espejo, un autorretrato.
- Luego, propóngales lo siguiente: “Imagina que tu espejo tiene poderes mágicos. Una mañana cuando te miras en él, empieza a contarte todas las características que ve en ti. ¿Qué crees que diría? Escribe al menos 7 cosas”. Pídeles que escriban debajo de sus dibujos.



<sup>9</sup> Adaptado de: Plural Consultora. *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:

Converse con los niños y niñas sobre la importancia de identificar sus propias cualidades y el valor de conocerse mejor. Para ello, puede proponer las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas especiales descubriste hoy de ti?
- ¿Hay aspectos que puedes cambiar?
- ¿Hay aspectos que no puedes cambiar?
- ¿Cuáles de estos aspectos te ayudarán a ser feliz en tu futuro?
- ¿Crees que alguna de tus características está relacionada a alguna profesión u ocupación que te guste? ¿Cuál y por qué?

## Reto:

Solicite que cada estudiante escriba en una hoja, en letras grandes, una de las características que les hacen únicos o únicas e irrepetibles. Dígalos que lo coloquen en el espejo que utilizan todas las mañanas en sus hogares y que recuerden cada mañana lo valiosos y valiosas que son.

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE



Para estudiantes con TEA (Trastorno del Espectro Autista) se puede utilizar pictogramas, dibujos con diferentes emociones e ilustraciones con acciones de las diferentes profesiones u ocupaciones.

Para estudiantes con discapacidad visual, es necesario estimular el tacto y otros sentidos como la audición, el olfato y el gusto, por lo tanto, invíteles a hacer esta actividad con las manos o dedos identificando sus características físicas y, después, pueden utilizar alternativas como: objetos tridimensionales, adhesivos con texturas o música para la introducción de conceptos o realizar descripciones de situaciones, cosas u objetos.





**Actividad:**

## Auto-garantías (el vaso de agua)

**Dimensión de trabajo: Información**

**Objetivo:** Conocer los datos personales más representativos y preferencias.

**Materiales:** vaso pequeño con huecos (evitar usar plásticos), botella con agua

**Tiempo:** depende del número de participantes

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Pida a sus estudiantes que formen un círculo.
- Indíqueles que piensen brevemente en sus datos personales más importantes.
- Entregue el vaso a una de las personas del círculo.
- Indique que llenará el vaso de agua y que, de inmediato, la persona que tiene el vaso en sus manos debe presentarse con sus datos personales antes de que el vaso se quede sin agua.
- Haga una demostración inicial. Luego, el vaso debe pasar por turnos a cada estudiante, hasta que todas las personas del círculo se hayan presentado.

### Cierre y reflexión:

Reflexione con sus estudiantes sobre el hecho de que aunque se encuentren en una situación de presión o ansiedad, es importante, establecer una relación social con un grupo y poder dar a conocer sus datos personales. Para ello, también es necesario saber escuchar y poner atención a la presentación de cada persona, pues es una forma de mostrar respeto a cada quien. Enfatice que toda relación inicia basada en el respeto.

## **Reto:**

Usted puede decidir qué datos personales deben poder brindar sus estudiantes, de acuerdo al contexto o necesidad. No es conveniente llevar a cabo esta actividad en grupos muy grandes, pues se podría tornar tediosa.



**Actividad:**

## Soy imprescindible

**Dimensión de trabajo: Información**

**Objetivo:** Provocar apertura individual hacia el grupo y expectativas del grupo hacia cada uno de sus integrantes.

**Materiales:** espacio amplio y cómodo

**Tiempo:** 15 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Póngase frente al grupo de estudiantes y, en un minuto, exprese los motivos por los que usted es una persona única e imprescindible para la sociedad y para la humanidad.
- Procure ser utilizar lenguaje persuasivo, para que sus estudiantes escuchen con apertura emocional sus argumentos.
- Pida que cada estudiante repita lo que usted hizo.
- Luego, conversen sobre la experiencia en grupos pequeños.

### Cierre y reflexión:

A través del grupo social se puede reconocer valores, cualidades, actitudes y aptitudes que hacen que cada individuo sea único e imprescindible.

### Reto:

Es fundamental que sus estudiantes reconozcan los aspectos valiosos de sí mismos en relación al grupo.

## Actividad:

# Invitados e invitadas especiales<sup>10</sup>



## Dimensión de trabajo: Información

**Objetivo:** Brindar información sobre diversas profesiones y ocupaciones.

**Materiales:** espacio adecuado para llevar a cabo la actividad

**Tiempo:** 30 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE
- Integrantes de la comunidad educativa (padres, madres, docentes, personal administrativo y de servicio)

## Descripción:

- Invite a distintas personas de la comunidad educativa, para que compartan información sobre sus profesiones y ocupaciones (integrantes de las familias de estudiantes, docentes, personal administrativo y de servicio).
- Solicite a las personas invitadas que el diálogo y el lenguaje sean acorde a la edad de los niños y niñas, es decir, que utilicen términos comprensibles para sus estudiantes, que narren situaciones que les llamen la atención e incluso que lleven implementos, fotos o vestimenta que apoyen su exposición.
- Al finalizar cada visita, promueva preguntas por parte sus estudiantes para enriquecer el diálogo.

## Cierre y reflexión:

Esta actividad tiene la función de permitir a niños y niñas a identificar su identidad y comparar las experiencias profesionales o laborales significativas de su entorno local. Para ello, una vez que ya haya finalizado el

<sup>10</sup> Adaptada de: Ministerio de Educación. *Manual de Orientación Vocacional y Profesional para los Departamentos de Consejería Estudiantil*. Quito, 2015.

ciclo de visitas, converse con su grupo estudiantil sobre qué profesiones u oficios les gustaron más y la relación que esas actividades tienen con la localidad en la que viven.

### **Reto:**

Posteriormente, después de cada diálogo, realice un conversatorio grupal sobre los aspectos que les llamó la atención de cada profesión y ocupación, enfatizando en la diversidad, la importancia de cada ocupación, el respeto hacia las mismas, y enfatizando los enfoques de género, intergeneracional, inclusión y de derechos. Enfoque esta actividad como una experiencia significativa y enriquecedora para sus estudiantes.

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

Solicite a las personas que realizan las visitas, que acompañen su diálogo con un colaje, fotografías o videos sencillos, entre otros materiales, pensando en la diversidad de estudiantes que existe en el aula. Asegúrese de que una persona que pueda realizar la labor de intérprete de LSE (Lengua de Señas Ecuatoriana) o el tutor o tutora de estudiantes con discapacidad auditiva esté presente, en caso de que sea parte de la comunidad.



## Actividad:

# El círculo



## Dimensión de trabajo: Toma de decisiones

**Objetivo:** Identificar la importancia de sentirse parte de un grupo.

**Materiales:** espacio amplio y cómodo, tiza

**Tiempo:** 15 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Dibuje un círculo en el suelo con tiza. Debe ser lo suficientemente grande para que quepan dentro de él todo su grupo de estudiantes.
- Luego, apague las luces del salón y disponga que sus estudiantes entren en el círculo. Al rato, encienda la luz y quienes estén fuera del círculo salen del juego (conforme el número de participantes disminuya, disminuirá también el tamaño del círculo).
- Cuando ya el círculo sea tan pequeño que ninguna persona pueda ingresar, junte al grupo para reflexionar. Puede realizar las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se siente no formar parte del círculo?
  - ¿De qué forma no se ha sentido incluidos o incluidas en otros momentos de su vida?
  - ¿Cuál es la importancia del grupo?

## Cierre y reflexión:

Enfatice que para todas las personas es importante formar parte del grupo, pues somos seres sociales. Decidir pertenecer a un grupo de amigos y amigas nos ayuda a aprender y a crecer.

## Reto:

Es importante que sus estudiantes reconozcan la importancia de las relaciones con sus pares y la integración en su ámbito social.





## Actividad:

# El héroe o heroína que tú quieres ser

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones

**Objetivo:** Visualizar las características esenciales del liderazgo de alta calidad. Motivar el liderazgo personal de cada uno.

**Materiales:** hojas de papel, marcadores

**Tiempo:** 25 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Haga que sus estudiantes que se junten en grupos, en especial entre quienes todavía no se conoce bien. Luego, dibuje un héroe o heroína que sea del agrado del grupo y explique sus características constructivas y destructivas.
- Posteriormente, pida a cada grupo que realice un dibujo que represente el tipo de héroe o heroína ideal, consensuando entre quienes integran cada grupo
- Pídales que definan:
  - ¿Qué es lo mejor de esta heroína o héroe?
  - ¿Cómo demuestra su bondad hacia la gente?
  - ¿Cuáles son las características que le hacen ser un héroe o heroína?
- Finalmente, solicite que cada grupo presente brevemente su trabajo al resto de estudiantes.

## Cierre y reflexión:

Tome en cuenta que el objetivo de esta actividad es evidenciar que los procesos de liderazgo son necesarios, tanto para construir el Proyecto

de Vida, con base en la auto-dirección, como para la construcción de redes y espacios colectivos.

**Reto:**

Es fundamental comprobar que sus estudiantes reconozcan las características de un héroe o heroína.



**Actividad:**

## Las penitencias

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones

**Objetivo:** Aplicar el refrán: “No hagas a otro lo que no te gusta que te hagan a ti”.

**Materiales:** hojas de papel tamaño A4

**Tiempo:** según el número de participantes

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Entregue un papel a cada participante, quien debe escoger a un compañero o compañera y escribir una penitencia para que su pareja la realice.
- En el papel debe estar anotado: para quién es la penitencia y quién se la envía.
- Recoja los papeles y léalos.
- Muestre una tarjeta con el refrán: “No hagas a otro lo que no te gusta que te hagan a ti”.
- Pida a cada estudiante que realice la penitencia que había definido para su compañero o compañera.
- Reflexione sobre las consecuencias de las decisiones en contra de otras personas.

### Cierre y reflexión:

A veces se tienen actitudes y se realizan acciones en contra de otras personas, sin tomar en cuenta cómo se sentirán por ello. Es importante que trabaje con su grupo en recordar que el mismo trato pueden recibir

de otras personas; por tanto, no debe hacer a las demás personas lo que no les gustaría que les hagan.

**Reto:**

Si el grupo es numeroso, escoja las penitencias más creativas para que no se repitan. Tenga cuidado con el tipo de penitencias, cuidando la integridad individual y del grupo.



**Actividad:**

## Profesiones y ocupaciones de mi comunidad

**Dimensión de trabajo: Toma de decisiones**

**Objetivo:** Desarrollar actividades lúdicas que fomenten la toma de decisiones. Distinguir referentes identificativos principales de la familia y la comunidad.

**Materiales:** disfraces y juguetes relacionados a las diferentes profesiones y ocupaciones

**Tiempo:** 20 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Pida a sus estudiantes que imaginen una pequeña ciudad donde cada uno represente una profesión u ocupación a su elección.
- Invite a sus estudiantes a que se disfracen de la profesión u ocupación que quieran representar.
- Permita que jueguen a la profesión u ocupación que escogieron y que interactúen.
- Motive a que sus estudiantes roten por varias profesiones u ocupaciones.

### Cierre y reflexión:

Apoye a niños y niñas a identificar sus intereses. Genere una conversación, preguntándoles: ¿Qué profesión u oficio te gustó más?

## Reto:

Realice un conversatorio con todo el grupo, en el que puedan compartir las razones que les impulsaron a elegir dicha representación. Lleve un registro (escrito o fotográfico) en el que se pueda comparar la elección de cada estudiante con sus principales referentes, tanto dentro de su familia como de su entorno cercano.

Reflexione acerca del enfoque de género e intercultural, ya que pueden elegir todas las profesiones y, desde el enfoque de derechos, enfatice que todo trabajo dignifica y es importante para la sociedad. Hay que recalcar que, dado que esta dinámica implica un momento lúdico, se debe permitir a niños y niñas jugar libremente, pues no quiere decir que su juego deba estar encaminado a su futura profesión u ocupación. Es más bien un espacio de diversión, exploración y reconocimiento de distintas personas y ocupaciones.

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE



Utilice material gráfico para asegurar que sus estudiantes con discapacidad auditiva o con TEA hayan comprendido la instrucción. Se sugiere que para estudiantes con discapacidad visual, les asigne un compañero o compañera guía.





## Actividad:

# El elefante encadenado<sup>11</sup>

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones

**Objetivo:** Motivar el cumplimiento de metas y objetivos.

**Materiales:** cuento “El elefante encadenado”

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Lea el cuento “El elefante encadenado” (a continuación de esta actividad) y pida a sus estudiantes que identifiquen la moraleja de la historia.
- Haga énfasis en que las limitaciones están en la cabeza, y que pueden alcanzar la profesión u ocupación que escojan para su futuro.

## Cierre y reflexión:

Apoye a niños y niñas a tomar conciencia de que trabajando duro pueden alcanzar lo que se propongan. Promueva un intercambio de ideas con preguntas como las siguientes:

- ¿Qué ideas y sentimientos tuvieron al escuchar el cuento?
- ¿Qué personalidades tienen los personajes del cuento?
- ¿Qué valores que demuestran en sus acciones?
- ¿Qué piensas sobre el final de la historia?
- Si pudieran escoger otro final, ¿cuál sería?
- ¿Qué aprendiste?

<sup>11</sup> Adaptado de: Nación de Paz / Vicariato Apostólico de Esmeraldas y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia Unicef. *El Tesoro de Pazita, materiales para educar en paz*. Esmeraldas y Quito, 2017.

## Reto:

Solicite a niños y niñas que piensen en la profesión u ocupación que escogerán en su futuro, y en todos los obstáculos y dificultades que se les presentarán en el camino, pues lograr una meta implica esfuerzo. Motíveles para que continúen sin rendirse hasta conseguir su objetivo, imaginando cómo se sentirán cuando lo alcancen.

Indíqueles que si no pueden alcanzar sus metas, sean persistentes y lo vuelvan a intentar.

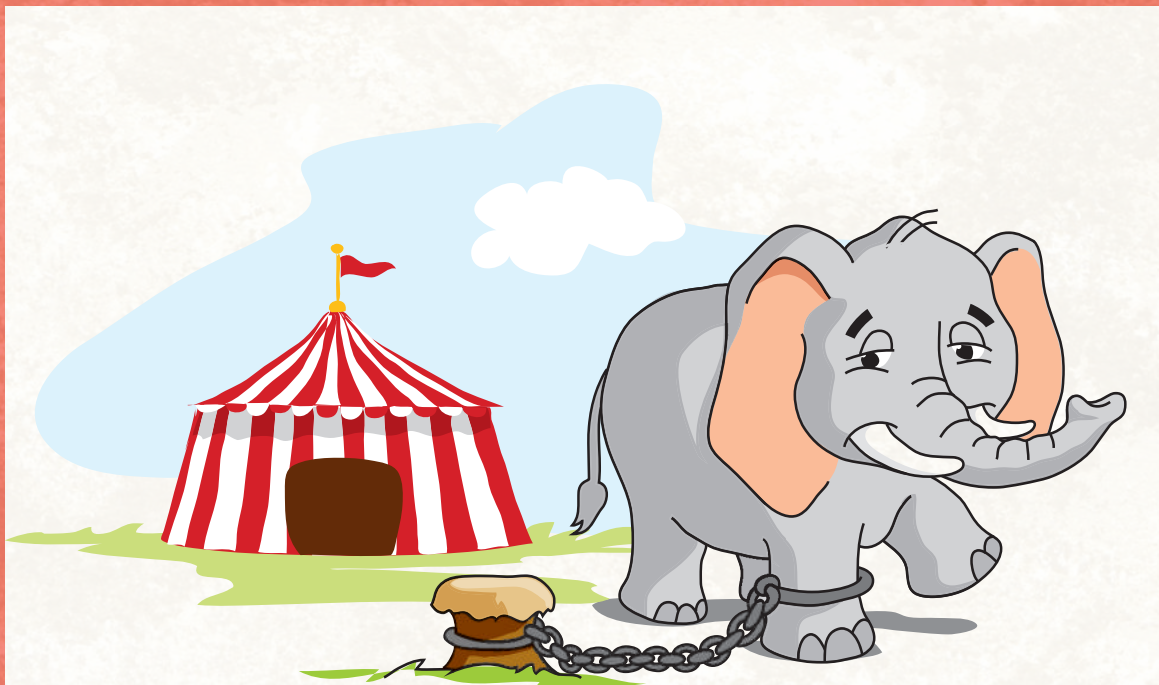
### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE



Acompañe el cuento con ilustraciones secuenciales según la historia, fotografías de los personajes y dibujos de las acciones con los valores a analizar. Para la reflexión del cuento se sugiere formar frases u oraciones sencillas, las cuales serán aplicadas en el transcurso del bimestre.







### El elefante encadenado

Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños y niñas. Durante la función, el enorme animal hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Pero después de su actuación, y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas.

Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

El misterio sigue pareciéndome evidente.

¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a mi madre por el misterio del elefante. Me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: “Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?”.

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y solo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez.

Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él.

Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día, y al otro...

Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede.

Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo.

Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza...

Todas las personas somos un poco como el elefante del circo: vamos por

el mundo atadas a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que “no podemos” hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo, cuando éramos pequeñas, lo intentamos y no lo conseguimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: no puedo, no puedo y nunca podré.

Hemos crecido llevando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca.

Cuando a veces sentimos los grilletes y hacemos sonar las cadenas, miramos de reojo la estaca y pensamos: no puedo y nunca podré.

(Jorge Bucay)



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







**Actividad:**

## Conciencia corporal y relajación

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

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

**Materiales:** música de relajación

**Tiempo:** 10 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### Cierre y reflexión:

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

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

## Reto:

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

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



**Actividad:**

## El auto



**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

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

**Materiales:** espacio amplio y cómodo

**Tiempo:** 20 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción

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

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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



**Actividad:**

## Inventario de mis cualidades

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

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

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

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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

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



## Actividad:

# La persona sabia

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

**Materiales:** música instrumental

**Tiempo:** 20 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### **Cierre y reflexión:**

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

### **Reto:**

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



## Actividad:

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

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

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

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

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### Cierre y reflexión:

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

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

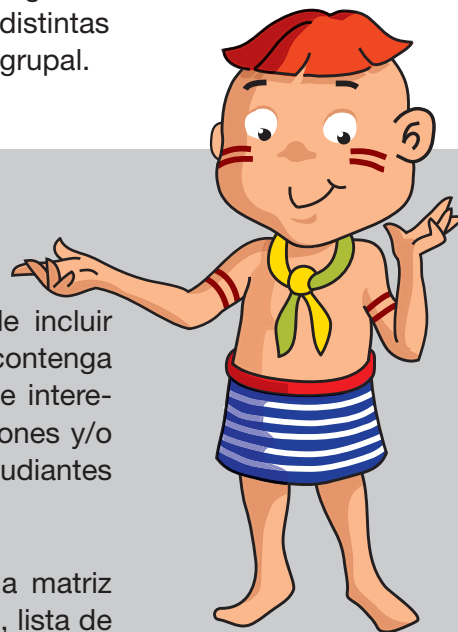
## Reto:

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

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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

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







## Actividad:

# ¿Quién soy?<sup>13</sup>



## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

**Materiales:** papel y lápiz

**Tiempo:** 30 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

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

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

### Cierre y reflexión:

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

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

### Reto:

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

## Actividad:

# Carta para mí



## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

**Materiales:** papel y lápiz

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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



#### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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



## Actividad:

# Cuento infantil<sup>14</sup>

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



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

**Materiales:** hoja de papel y lápiz

**Tiempo:** 35 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

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

### Cierre y reflexión:

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

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

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

### Reto:

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

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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



## Actividad:

# Comunicar lo que te agrada de otras personas

## Dimensión de trabajo: Información



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

**Materiales:** aula amplia y cómoda

**Tiempo:** 15 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

## Cierre y reflexión:

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



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

### **Reto:**

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



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

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



**Actividad:**

## El solitario

**Dimensión de trabajo:** Información



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

**Materiales:** una venda para cada participante

**Tiempo:** 20 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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

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

## Actividad:

# Intercambio de soluciones o truco de soluciones

## Dimensión de trabajo: Información



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

**Materiales:** hoja de papel tamaño A4

**Tiempo:** según el número de participantes

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

### Cierre y reflexión:

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

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

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

### Reto:

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

## Actividad:

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



## Dimensión de trabajo: Información

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

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

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

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

## Cierre y reflexión:

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

## Reto:

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

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

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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

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



## Actividad:

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



## Dimensión de trabajo: Información

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

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

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

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



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

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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

#### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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



## Actividad:

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

## Dimensión de trabajo: Información



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

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

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

## Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

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

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

### Cierre y reflexión:

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

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

### Reto:

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

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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



**Actividad:**

## Títeres

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones



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

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

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

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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

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







**Actividad:**

## Diálogo con la sombra

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

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

**Materiales:** patio exterior o cancha

**Tiempo:** 20 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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

## Actividad:

# El vampiro *light*



## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

**Materiales:** espacio amplio y cómodo

**Tiempo:** 35 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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



### Cierre y reflexión:

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

### Reto

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

## Actividad:

# Los frutos de mi cerebro



## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

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

**Tiempo:** 20 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

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

### Cierre y reflexión:

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

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

### Reto:

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

## Actividad:

# La cueva de la vida



## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

**Materiales:** hojas de papel y lápiz

**Tiempo:** 30 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

### **Cierre y reflexión:**

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

### **Reto:**

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



### La cueva de la vida

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

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

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

## Actividad:

# Identifico mi estilo de aprendizaje



## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

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

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

- Presente al grupo las siguientes afirmaciones:

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

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

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

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

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

### Cierre y reflexión:

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



## Reto:

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

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

### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE



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

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



**Actividad:**

## Escudo personal<sup>18</sup>



**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

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

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

**Tiempo:** 40 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

<sup>18</sup> Adaptado de: Plural Consultoría. *Producto N° 2 Consultoría: Diseño de un Manual para la Construcción de Proyectos de Vida orientado a estudiantes y de un Manual para el apoyo a la Construcción de Proyectos de Vida de estudiantes orientado a Docentes, tomando en consideración las Franjas Etéreas, para Colegios que ofertan Bachillerato Técnico en el marco del Programa EFTP 2014-2016.* 2016.

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

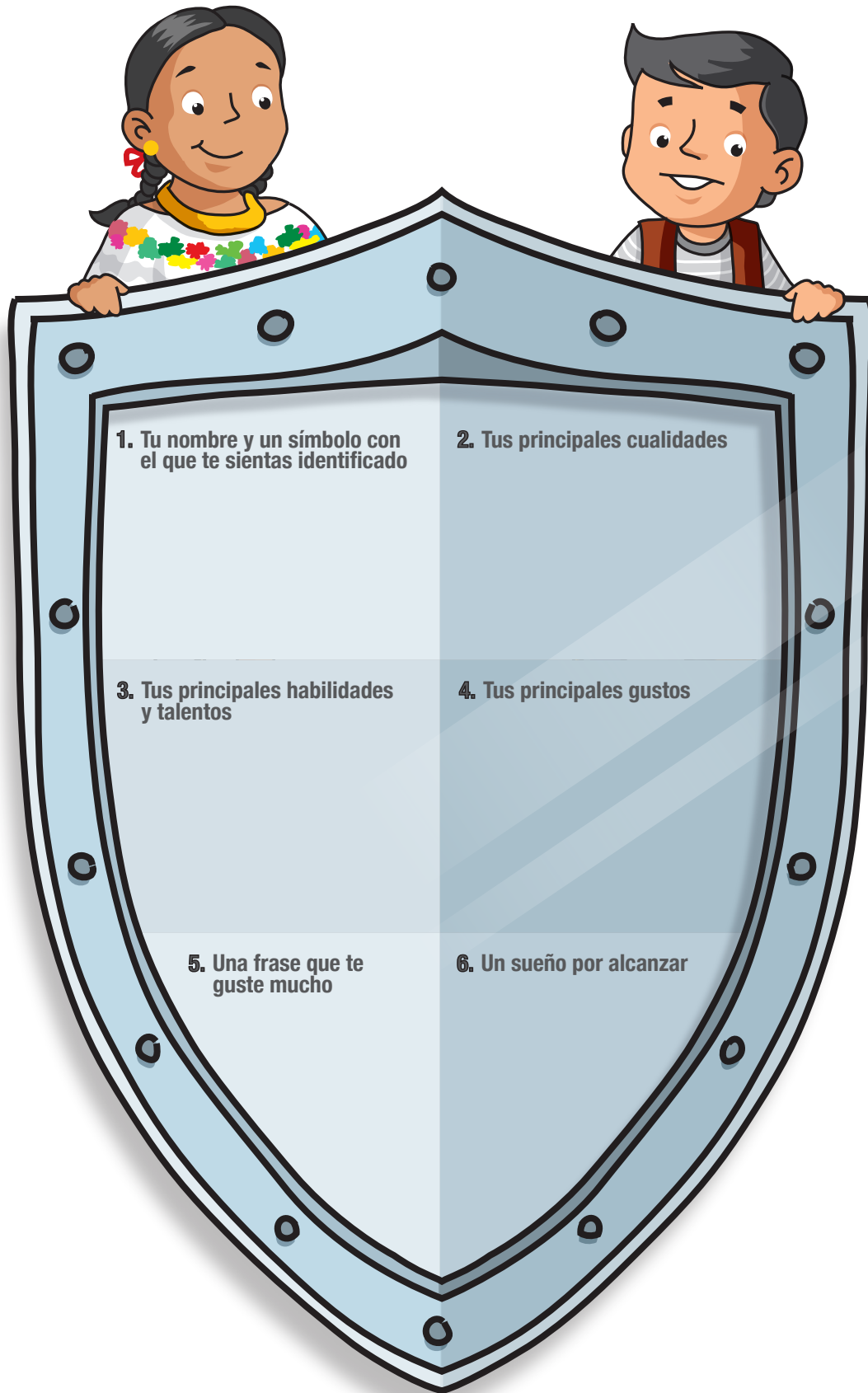
Pida a sus estudiantes que compartan su escudo personal con, al menos, dos personas importantes para ellos o ellas.



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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





**1. Tu nombre y un símbolo con el que te sientas identificado**

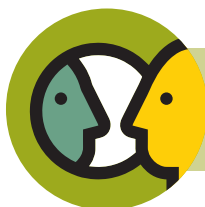
**2. Tus principales cualidades**

**3. Tus principales habilidades y talentos**

**4. Tus principales gustos**

**5. Una frase que te guste mucho**

**6. Un sueño por alcanzar**



**Actividad:**

## Reportaje en periódico nacional

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

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

**Materiales:** hoja tamaño A4 y lápiz

**Tiempo:** 40 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción

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

## Cierre y reflexión:

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

## Reto:

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



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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





**Actividad:**

## Construyendo mi felicidad

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

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

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

**Tiempo:** 60 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

## Cierre y reflexión:

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

## Reto:

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



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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







**Actividad:**

## Solo un minuto

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

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

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

**Tiempo:** 40 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

- Prepare previamente un juego de papeles o cartulinas pequeñas con frases incompletas o temas relevantes al Proyecto de Vida. Algunas posibles preguntas o temas serían:
  - Mi mayor sueño es:
  - Mi mayor temor respecto a futuro es:
  - Si no tuviera que preocuparme por lo económico, yo haría:
  - Cuando sea anciano/a, me gustaría contar la siguiente historia:
  - La mejor experiencia de mi vida ha sido:
  - Para mí el Proyecto de Vida es:
  - Si no tuviera miedo, yo:
  - El talento que me gustaría desarrollar es:
- Ubique los papeles o cartulinas en una caja o sombrero para que cada persona pueda tomar uno sin mirarlos antes.

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

### Cierre y reflexión:

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

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

### Reto:

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



#### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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





## Actividad:

# ¿Puede darme su tarjeta, por favor?

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

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

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### Cierre y reflexión:

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

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

## Reto:

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



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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

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





**Actividad:**

## Siluetas<sup>19</sup>

**Dimensión de trabajo: Autoconocimiento**

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

**Materiales:** pliegos de papel y marcadores

**Tiempo:** 40 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

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

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

### Cierre y reflexión:

- Comparta con sus estudiantes los siguientes puntos:
  - Existen brechas entre las imágenes ideales que tenemos sobre nosotras y nosotros y la realidad. Estas brechas se constituyen en problemas sociales y económicos y en desigualdades y discriminación que debe enfrentar la gente joven y que limita el ejercicio de sus derechos.
  - La autoimagen (la forma en la que nos percibimos y el autoconcepto (la forma en las que nos definimos), son parte de la autoestima.
  - En cierta forma, la autoestima es el producto que surge de la comparación que hacemos entre la imagen y el concepto que tenemos sobre nosotras o nosotros, y las características consideradas ideales o positivas en una determinada sociedad. Así por ejemplo, ser mujer en una sociedad que da mayor valor a las características asociadas a lo masculino, implica casi siempre enfrentar desventajas en el trato, en el acceso a oportunidades y servicios lo que, además de afectar la garantía de derechos, influye en la autovaloración que, en este caso, las mujeres pueden llegar a hacer sobre ellas mismas.
  - Como consecuencia, con frecuencia se produce un conflicto entre nuestra imagen y nuestro concepto con aquello que “queremos ser” para lograr encajar en el ideal social impuesto. La forma como cada persona resuelve este conflicto genera en cada sujeto o persona, una autoestima positiva o negativa, las cuales pueden influir en un mayor o menor ejercicio de derechos.
- Converse con la clase con base en estas preguntas:
  - ¿Qué efectos tiene en nuestra identidad y en nuestra autoestima el conflicto que a veces se genera entre las exigencias que del entorno y nuestros propios modelos?
  - ¿Qué herramientas usamos para manejar esa tensión?

### Reto

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



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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



## Actividad:

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



## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento

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

**Materiales:** hojas de papel y lápiz

**Tiempo:** 45 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

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



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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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

## Actividad:

# Identifico mitos y creencias acerca del Proyecto de Vida

## Dimensión de trabajo: Autoconocimiento



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

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

**Tiempo:** 45 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

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

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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

## Mitos y creencias acerca del Proyecto de Vida

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



**Actividad:**

## Todo amigo o amiga tiene algo que enseñarme

**Dimensión de trabajo: Información**

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

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

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### Cierre y reflexión:

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

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

**Reto:**

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

## Todo amigo o amiga tiene algo que enseñarme

### Instrucciones:

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

N°	NOMBRE DE TU AMIGA O AMIGO	¿QUÉ HAS APRENDIDO DE TU AMIGA O AMIGO?	¿QUÉ CUALIDADES VALORA TU AMIGA O AMIGO?	¿QUÉ CREEES QUE PODRÍAS ENSEÑAR TÚ A TU AMIGA O AMIGO?
1				
2				
3				
4				

## Actividad:

# No veo, no hablo, no toco

## Dimensión de trabajo: Información



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

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

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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



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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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

## Actividad:

# Guía de autoestima<sup>21</sup>



## Dimensión de trabajo: Información

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

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

**Tiempo:** 20 minutos

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

## Cierre y reflexión:

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

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

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

## Reto

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

## Guía de autoestima

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

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





## Actividad:

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

## Dimensión de trabajo: Información

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

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

**Tiempo:** 40 minutos

### Participantes:

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

## Descripción:

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

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

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

### **Cierre y reflexión:**

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

### **Reto:**

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

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



**Actividad:**

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

**Dimensión de trabajo: Información**

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

**Materiales:** pliegos de papel y marcadores

**Tiempo:** 40 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

<sup>23</sup> Adaptado de: Plural Consultoría. *Producto N° 2 Consultoría: Diseño de un Manual para la Construcción de Proyectos de Vida orientado a Estudiantes, y de un Manual para el apoyo a la Construcción de Proyectos de Vida de Estudiantes orientado a Docentes, tomando en consideración las Franjas Etéreas, para Colegios que ofertan Bachillerato Técnico en el marco del Programa EFTP 2014-2016.* 2016.

- Pida a sus estudiantes que, en parejas, caminen por el salón y compartan ideas acerca de las expectativas y exigencias que enfrentan hombres y mujeres en las diferentes áreas de la vida.
- Solicite que las escriban en los carteles.

### Cierre y reflexión:

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

- ¿Qué diferencias pueden identificar entre las expectativas y las exigencias impuestas a los hombres y las mujeres? ¿Por qué creen que son diferentes?
- ¿Cómo afecta esto a sus Proyectos de Vida?
- ¿Qué les disgusta o con qué no están de acuerdo?
- ¿Cuál consideran que es el origen de estas expectativas y exigencias?
- ¿Es necesario cumplir con estas expectativas y exigencias?
- ¿Cómo promovemos, explícita o implícitamente, estas expectativas y exigencias?
- ¿Cuáles son los efectos de estas expectativas y exigencias en la juventud? ¿En los niños y niñas? ¿En las relaciones entre ambos?
- ¿Cómo podemos contribuir positivamente para cambiar esta situación?

### Reto:

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



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE



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



**Actividad:**

## Genograma familiar



**Dimensión de trabajo: Información**

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

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

**Tiempo:** 60 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### Cierre y reflexión:

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

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

### **Reto:**

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



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

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



**Actividad:**

## Tener millones

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones



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

**Materiales:** espacio amplio y cómodo

**Tiempo:** 10 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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



**Actividad:**

## Barquito de metas

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones

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

**Materiales:** hoja papel tamaño A4

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### **Cierre y reflexión:**

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

### **Reto:**

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



**Actividad:**

## Cofre del tesoro

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones

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

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

**Tiempo:** 30 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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

**Actividad:**

## Cofre-espejo

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones



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

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

**Tiempo:** 40 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes Docente o profesional del DECE

### Descripción:

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

### Cierre y reflexión:



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

**Reto:**

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

## Actividad:

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

**Dimensión de trabajo:** Toma de decisiones



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

**Materiales:** hoja de papel y lápiz

**Tiempo:** 45 minutos

**Participantes:**

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

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

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

### Cierre y reflexión:

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

### Reto:

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



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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



## Actividad:

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



## Dimensión de trabajo: Toma de decisiones

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

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

**Tiempo:** 40 minutos y reuniones individuales

### Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

## Descripción:

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

## Cierre y reflexión:

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

## Reto:

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

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

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



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

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



# Cuestionario de toma de decisiones

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

Marca solo una opción.

a. Hace muchos años, desde pequeña o pequeño

b. Al comenzar 8vo. año de EGB.

c. Desde este año

d. Aún no lo he pensado

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

Marca solo una opción.

a. Bastante                      c. Poco

b. Regular                        d. Nada

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

a. Bastante                      c. Poco

b. Regular                        d. Nada

¿Cuáles?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Marca solo una opción.

a. Bastante

c. Poco

b. Regular

d. Nada

5. Escribe en números cada respuesta.

a. ¿Cuántas carreras universitarias conoces?

b. ¿Cuántas carreras técnicas conoces?

c. ¿Cuántas universidades conoces?

d. ¿Cuántos centros de enseñanza técnica conoces?

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

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

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

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

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

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

7. ¿Cuáles consideras las tres carreras más rentables?

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

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

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



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

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



**22.** ¿Cuál de estos factores son los que más te importan al momento de escoger una profesión/oficio:

- a.** Sueldo
- b.** Reconocimiento social
- c.** Que te guste lo que haces
- d.** Aprobación familiar
- e.** Que no te represente mayor esfuerzo

**23.** ¿Cuáles crees que son los principales obstáculos que tienes para alcanzar tus metas profesionales?  
(Puedes marcar más de una opción)

- a.** Exigencia familiar
- b.** Limitaciones económicas
- c.** Existencia de pocos centros de estudio
- d.** Dificultad en obtener el puntaje necesario para el ingreso
- e.** Exigencias que impone el mercado laboral
- f.** Otro

**24.** ¿Existe alguna situación que te presiona para optar por alguna profesión u ocupación?

- a.** Sí
- b.** No

¿De dónde proviene esa presión?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**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:

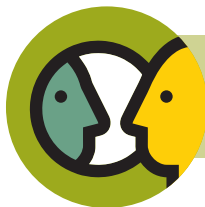
- Pida a sus estudiantes que cierren los ojos y hagan un viaje imaginario en el tiempo. Mientras tanto, motíuelos a pensar sobre lo siguiente:
  - ¿Si hubieras podido ser otra persona, quién hubieras sido?
  - ¿Cómo hubieras sido?
  - ¿Qué crees que hubieras logrado?
  - ¿Crees que hubiera sido difícil?
  - ¿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.
- Pídale 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:

Oriente 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 futuro<sup>27</sup>



## 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:

<sup>27</sup> Adaptado de: Plural Consultoría. *Producto N° 2 Consultoría: Diseño de un Manual para la construcción de Proyectos de Vida orientado a estudiantes y de un Manual para el apoyo a la construcción de Proyectos de Vida de estudiantes orientado a docentes, tomando en consideración las Franjas Etéreas, para colegios que ofertan Bachillerato Técnico en el marco del Programa EFTP 2014-2016.* 2016.

- ¿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:

Oriente 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.







## 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:

# Cuando me gradúe quisiera...<sup>28</sup>



**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:

Oriente 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?

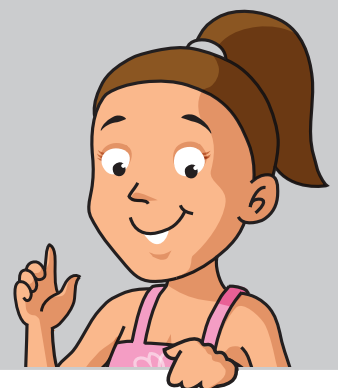
### Reto:

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:

Oriente 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 vida<sup>29</sup>



## 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.

<sup>29</sup> 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

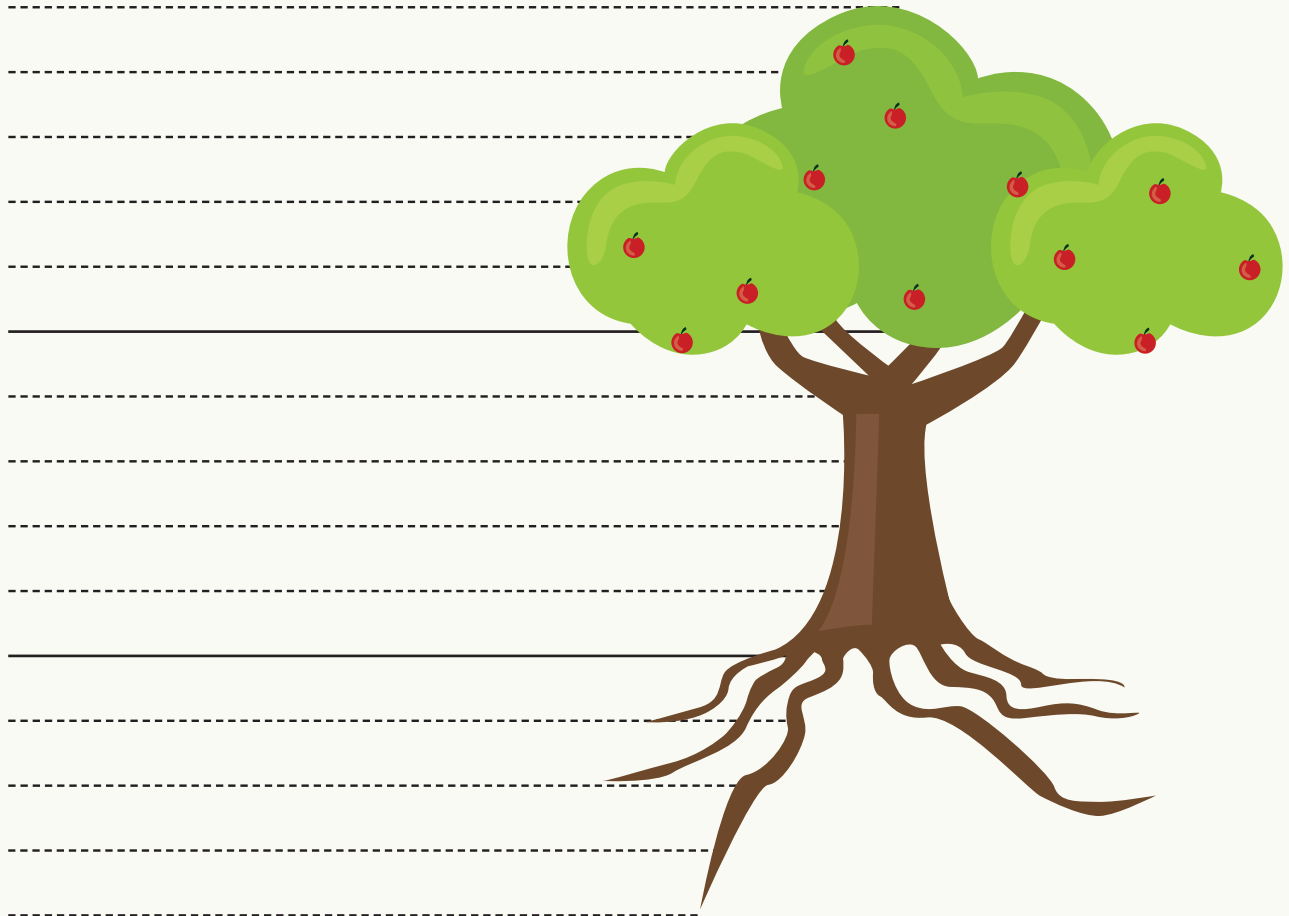
Utilice los sistemas comunicativos como la escritura en Braille, lengua de señas, tiflotecnología, pictogramas, entre otros.



## 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 personales<sup>30</sup>

**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?

<sup>30</sup> Adaptada de: *Talleres integrados de orientación vocacional – Ocupacional, Módulo III.*

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

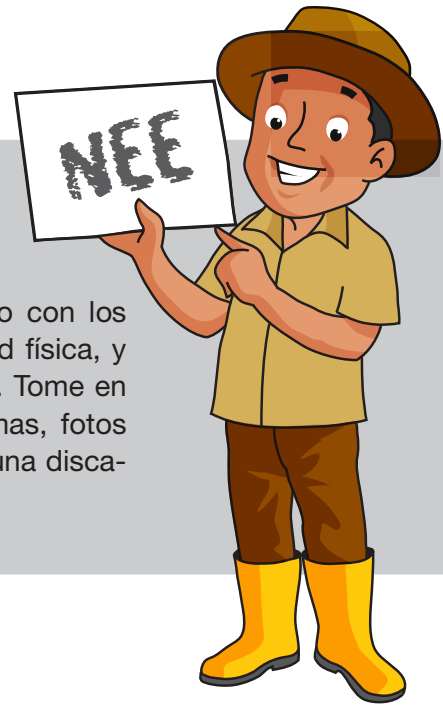
### Reto:

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 Superior<sup>31</sup>

**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:

Oriente 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?

<sup>31</sup> 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.





## Actividad:

# Visita a instituciones: observo y entrevisto profesionales<sup>32</sup>

## 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.

<sup>32</sup> 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?

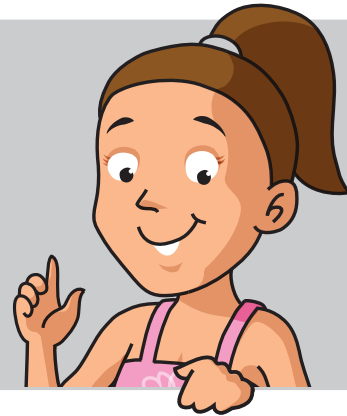
### Reto:

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 conscientes 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 empleo<sup>33</sup>



## 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?

<sup>33</sup> Adaptada de: *Talleres integrados de Orientación Vocacional – Ocupacional, Módulo I.*

## 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...”<sup>34</sup>

## 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.

<sup>34</sup> 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:

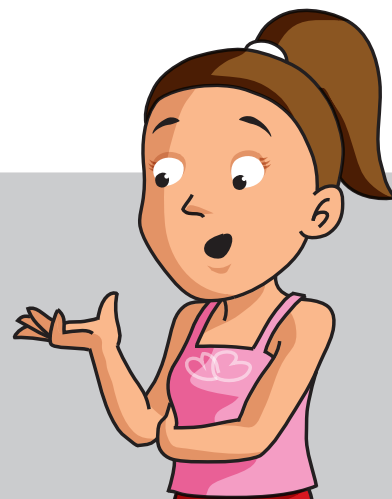
Recolecte evidencias del desarrollo del foro, y diseñe una encuesta para evaluar su pertinencia.

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:

Oriente 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 ensueño<sup>35</sup>

**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.

<sup>35</sup> Adaptado de: Plural Consultoría. *Producto N° 2 Consultoría: Diseño de un Manual para la construcción de Proyectos de Vida orientado a estudiantes y de un Manual para el apoyo a la construcción de Proyectos de Vida de estudiantes orientado a docentes, tomando en consideración las Franjas Etéreas, para colegios que ofertan Bachillerato Técnico en el marco del Programa EFTP 2014-2016.* 2016.

## Cierre y reflexión:

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 construir<sup>36</sup>

**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*

<sup>36</sup> 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.



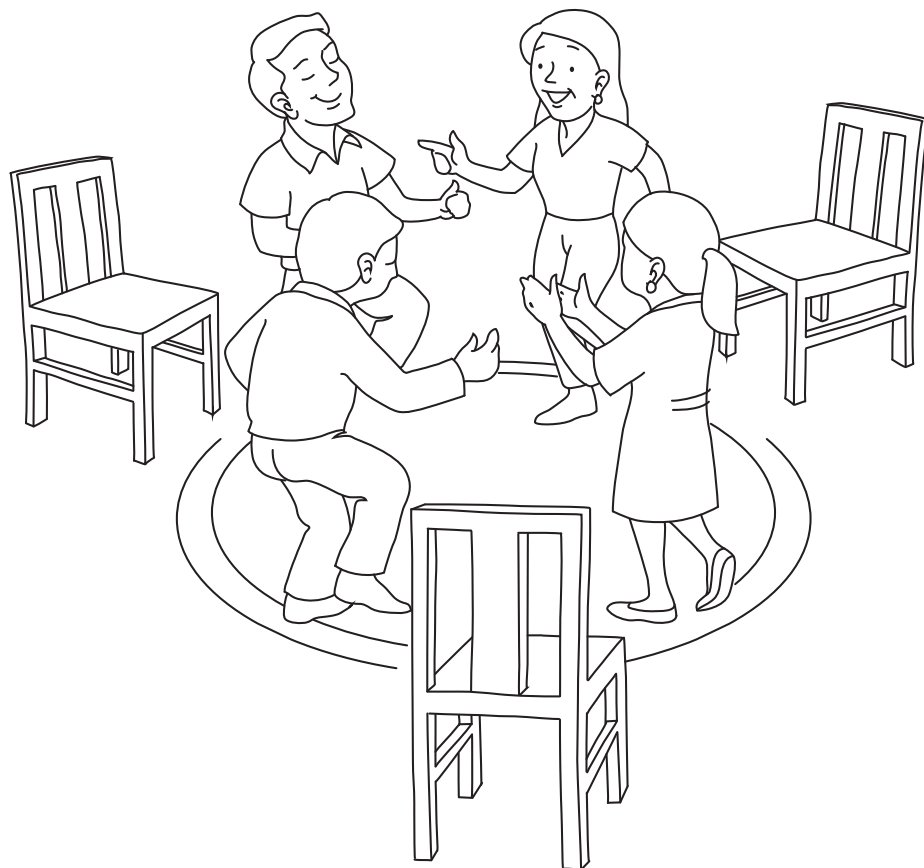
## Dinámica de integración: La canasta revuelta

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 enrumbado 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?
- Pídale 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 de 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, pídale que compartan sus ideas y gráficos con los otros grupos.

## Cierre y reflexión:

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

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

Motive la participación a partir de lo siguiente:

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

## Taller 15:

# Ponte en mi lugar

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

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

**Tiempo:** 45 minutos

**Participantes:**

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

## Descripción:

- Solicite que formen parejas. Si una persona queda sola puede unirse a cualquiera de las parejas.
- Pídeles 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?
- Projete el video: “Sensibilización, personas con discapacidad”.
- Después de la proyección, se debe reflexionar sobre la situación de las personas con discapacidad a partir de las siguientes preguntas:

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

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

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



**Recursos  
digitales para  
docentes**



## 1. Lecturas recomendadas:

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

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

## 2. Dinámicas y juegos recomendados

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

### 3. Películas recomendadas:

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

NOMBRE DE LA PELÍCULA	DURACIÓN	ENLACE DE BÚSQUEDA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	NIVEL DE PROGRESIÓN RECOMENDADO
En busca de la felicidad	1 hora 57 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LQz-MzCMOTpE">https://www.youtube.com/watch?v=LQz-MzCMOTpE</a>	Un padre soltero busca trabajo fehacientemente. Consigue unas prácticas en una prestigiosa compañía y, a pesar de no percibir ningún salario, acepta con la esperanza de finalizar con un trabajo y un futuro prometedor. A pesar de sus preocupaciones, continúa cumpliendo sus obligaciones como padre, empleando el afecto y la confianza que su hijo ha depositado en él como incentivo para superar los obstáculos a los que se enfrenta.	Reflexionar acerca de automotivación y proyección a futuro en la construcción del Proyecto de Vida.	Tercer Nivel en adelante.
Intensamente	1 hora 34 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AYH_cAx0BjE">https://www.youtube.com/watch?v=AYH_cAx0BjE</a>	Película que plantea la importancia de las emociones, desde la mente de una niña. Una forma divertida de comprender la mente, el comportamiento y los recuerdos.	Analizar la importancia de reconocer las emociones y entender cómo estas son expresadas.	Primer Nivel en adelante.
Escritores de libertad	2 horas 3 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xDx-QD-UUtbl">https://www.youtube.com/watch?v=xDx-QD-UUtbl</a>	Una profesora motiva a sus estudiantes a escribir sobre experiencias pasadas, presentes o pensamientos futuros, sobre buenos tiempos, o malos. Cuando lee lo que los alumnos han escrito se queda maravillada, por la calidad y el fondo de los escritos. Los estudiantes se han convertido en escritores por la libertad.	Trabajar sobre la motivación y la construcción de Proyectos de Vida.	Cuarto Nivel en adelante.
De la calle a Harvard	1 hora 44 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KOUm-jwer9u8">https://www.youtube.com/watch?v=KOUm-jwer9u8</a>	Cuenta la historia de Elizabeth Murray, una escritora, psicóloga y conferencista estadounidense nacida en un hogar humilde. De padres adictos a las drogas y enfermos de VIH, la historia va relatando como Liz al cumplir 15 años, su madre fallece, quedándose sin hogar. A los 17 años y después de vivir en varios orfanatos decide retomar sus estudios logrando entrar a la Universidad de Harvard en donde gracias a su esfuerzo y dedicación logra graduarse.	Reflexionar acerca de las distintas maneras para solucionar problemas y conflictos.	Cuarto Nivel en adelante.

NOMBRE DE LA PELÍCULA	DURACIÓN	ENLACE DE BÚSQUEDA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	NIVEL DE PROGRESIÓN RECOMENDADO
UP	1 hora 36 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C-T_0YryHOQw">https://www.youtube.com/watch?v=C-T_0YryHOQw</a>	Carl Fredricksen es un viudo vendedor de globos de 78 años que, finalmente, consigue llevar a cabo el sueño de su vida: enganchar miles de globos a su casa y salir volando rumbo a América del Sur. Comparte su travesía con un niño explorador que se destaca por su optimismo.	Analizar la posibilidad de alcanzar deseos y sueños.  Trabajar en el enfoque intergeneracional.	Primer Nivel en adelante.
Zootopia	1 hora 48 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rRNKj-QQf-78">https://www.youtube.com/watch?v=rRNKj-QQf-78</a>	Zootopia es una ciudad en donde todos pueden lograr lo que se propongan, sin importar lo que sean. Pero la oficial Judy Hopps descubre que ser la primera coneja en un escuadrón policial de animales grandes y rudos no es fácil. Decidida a probarse a sí misma, aprovecha la oportunidad de involucrarse en un caso para resolver un gran misterio.	Razonar acerca de la igualdad de oportunidades sin prejuicios.	Primer Nivel en adelante.
Quiero ser como Beckham	1 hora 52 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e-gHyHujyBQI">https://www.youtube.com/watch?v=e-gHyHujyBQI</a>	Película que aborda la historia de una chica que sueña con ser una jugadora profesional de fútbol, un objetivo complicado para el que tendrá que enfrentarse a diferentes obstáculos sociales.	Trabajar sobre Proyecto de Vida con énfasis en un enfoque de género.	Tercer Nivel en adelante.
El club de los poetas muertos	1 hora 39 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A07-P3cnQoY">https://www.youtube.com/watch?v=A07-P3cnQoY</a>	El profesor de una institución conservadora ayuda a sus estudiantes a descubrir sus propios caminos, rompiendo con algunas pautas de la escuela tradicional. Película en donde la relación entre profesores y estudiantes se convierte en una búsqueda común, que no necesariamente se enmarca en caminos definidos.	Comprender la importancia de lograr autonomía en el estudiantado. Énfasis en enfoque intergeneracional y pedagógico.	Cuarto Nivel en adelante.
Persepolis	1 hora 35 minutos		Narra la conmovedora historia de una niña iraní desde la revolución islámica hasta nuestros días. Cuando los fundamentalistas toman el poder, forzando a las mujeres a llevar velo y encarcelando a miles de personas, y mientras tiene lugar la guerra entre Irak e Irán, Marjane descubre el punk, ABBA e Iron Maiden. Cuando llega a la adolescencia sus padres la envían a Europa, donde conoce otra cultura que nada tiene que ver con la de su país. La protagonista se adapta bien a su nueva vida, pero no soporta la soledad y vuelve con su familia, aunque eso signifique ponerse el velo y someterse a una sociedad tiránica.	Analizar opciones en la toma de decisiones personal. Enfoque intercultural y enfoque de género.	Quinto Nivel en adelante.



NOMBRE DE LA PELÍCULA	DURACIÓN	ENLACE DE BÚSQUEDA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	NIVEL DE PROGRESIÓN RECOMENDADO
El guerrero pacífico	1 hora 57 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1kw-91cVgZVg">https://www.youtube.com/watch?v=1kw-91cVgZVg</a>	Trata de un chico que parece tenerlo todo. Su vida es acomodada, tiene éxito amoroso, amistoso, en la universidad saca buenas notas, está en forma y entrena para superarse como deportista, ya que su mayor sueño sería ganar el oro en los juegos olímpicos. Su vida parece perfecta, pero no es feliz, algo falla en su interior. Un día tiene un accidente de moto y desde ese momento aprenderá a superarse y a crecer como persona.	Reflexionar acerca del autoconocimiento y de herramientas para sobrellevar dificultades. Enfoque de bienestar integral.	Cuarto Nivel en adelante.
Buda explotó por vergüenza	1 hora 17 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=D-S6U325WwP0">https://www.youtube.com/watch?v=D-S6U325WwP0</a>	“¡Dejadme ir a la escuela a aprender historias divertidas! Es el deseo de Bakhtay, la protagonista de esta conmovedora película. Bakhtay es una niña afgana de seis años cuyo único deseo es aprender a leer, aunque no será fácil.	Plantear la validez de las determinaciones personales. Enfoque intercultural.	Cuarto Nivel en adelante.
Hua Mulan	1 hora 54 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gb-c2R_pgG0g">https://www.youtube.com/watch?v=gb-c2R_pgG0g</a>	Es la historia de la heroína China, que toma el lugar de su padre y va a pelear por su reino, hasta que se convierte en General del Ejército por sus logros.	Analizar importancia de la familia como referente de identificación. Enfoque de género.	Cuarto Nivel en adelante.
Binta y la gran idea	32 minutos 46 segundos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-meLXFL1FE8">https://www.youtube.com/watch?v=-meLXFL1FE8</a>	Cortometraje desarrollado en colaboración con UNICEF, nominado al OSCAR en 2007. Trata sobre los esfuerzos de una niña para que su padre le permita ir a la escuela.	Proponer debate en torno a diferentes realidades. Enfoque de Género e intergeneracional.	Cuarto Nivel en adelante.
Planta 4 <sup>a</sup>	1 hora 15 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-5GwL6j1xtg&amp;list=PL23E3E-03CEABC91AA">https://www.youtube.com/watch?v=J-5GwL6j1xtg&amp;list=PL23E3E-03CEABC91AA</a>	Trata de unos adolescentes diagnosticados de osteosarcoma que son sometidos a tratamientos (amputación de miembros inferiores, quimioterapia, etc.). Permite reflexionar sobre las actitudes y los valores (comunicación, amistad, solidaridad) de los protagonistas, así como el grado de tolerancia a la frustración y la importancia de reconocer y valorar las emociones propias y ajenas.	Permitir la vivencia de expresión de emociones.	Cuarto Nivel en adelante.
Cadena de favores	1 hora 41 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WoCi-Hsrs7QU">https://www.youtube.com/watch?v=WoCi-Hsrs7QU</a>	Un niño imagina un curioso sistema para mejorar el mundo; hacer favores desinteresadamente. Para sorpresa de todos, la generosa propuesta causa furor entre la gente.	Entender la importancia de acciones personales en la vida comunitaria.	Segundo Nivel en adelante.

NOMBRE DE LA PELÍCULA	DURACIÓN	ENLACE DE BÚSQUEDA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	NIVEL DE PROGRESIÓN RECOMENDADO
Mente brillante	2 horas 15 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Wl4b-PIRWaic">https://www.youtube.com/watch?v=Wl4b-PIRWaic</a>	El atractivo y altamente excéntrico Nash hizo un descubrimiento asombroso al comienzo de su carrera y se hizo famoso en todo el mundo. Pero su ascenso a la estratósfera intelectual sufrió un drástico cambio de curso cuando la brillante mente de Nash se vio atacada por la esquizofrenia. Enfrentándose a un reto que hubiera destruido a cualquier otro, Nash luchó por recuperarse con la ayuda de su devota esposa Alicia. Tras varias décadas de penurias logró superar su tragedia y recibió el premio Nobel en el año 1994.	Abordar el enfoque de bienestar y la lucha contra adversidades, así como el manejo de tensiones y estrés.	Cuarto Nivel en adelante.
La educación prohibida	2 horas 25 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-1Y90-qSJKCc">https://www.youtube.com/watch?v=-1Y90-qSJKCc</a>	Documental que se propone cuestionar las lógicas de la escolarización moderna y la forma de entender la educación, visibilizando experiencias educativas diferentes, no convencionales que plantean la necesidad de un nuevo paradigma educativo.	Reflexionar acerca del enfoque pedagógico y nuevos paradigmas educativos.	Para docentes.
Entre maestros	1 hora 27 minutos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wPa-QOT4ybw0">https://www.youtube.com/watch?v=wPa-QOT4ybw0</a>	Documental producido por ALEA sobre una experiencia educativa innovadora. Un encuentro entre la vida y la educación a través del autoconocimiento en clase. Experiencia basada en la mirada “educar empoderando”.	Analizar propuestas alternativas, enfoque pedagógico y la importancia del autococonocimiento.	Para docentes
Ser y tener		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=U8AKT-L5LP6I">https://www.youtube.com/watch?v=U8AKT-L5LP6I</a>	Un grupo de alumnos entre 4 y 10 años, reunidos en la misma clase, se forman en todas las materias bajo la tutoría de un solo profesor de extraordinaria dedicación. Maestro que conduce a los chicos hacia la adolescencia, mediando entre sus disputas y escuchando sus problemas.	Indagar sobre la importancia de ser referentes positivos para el estudiantado. Enfoque pedagógico e intergeneracional.	Cuarto nivel en adelante.

## Videos cortos recomendados:

VIDEO	ENLACE DE BÚSQUEDA	OBJETIVO	NIVEL DE PROGRESIÓN RECOMENDADO
Nueva educación: No enseñar a un pez a trepar árboles	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CkwGw6ZZKik">https://www.youtube.com/watch?v=CkwGw6ZZKik</a>	Reflexionar acerca de la nueva perspectiva de la educación y la importancia de reconocer diferencias en estudiantes.	Para docentes.
¿Te atreves a soñar?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA">https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA</a>	Plantear importancia de los sueños en la construcción de cada Proyecto de Vida.	Quinto nivel.
La Luna	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e0bbU-uUaa0">https://www.youtube.com/watch?v=e0bbU-uUaa0</a>	Debatir sobre el rol de los referentes de identificación y la necesidad de permitir que cada niño o niña tome sus propias decisiones	Desde Primer Nivel.
Piper	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WiN2HLslI2o">https://www.youtube.com/watch?v=WiN2HLslI2o</a>	Analizar posturas frente a los retos, el aprendizaje y el afrontar miedos.	Desde Primer Nivel.
Belleza en las nubes	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vSTt50LBUUs">https://www.youtube.com/watch?v=vSTt50LBUUs</a>	Reflexionar acerca de las distintas alternativas para sobrellevar desafíos y cumplir opciones de PDV.	Desde Primer Nivel.
La oveja esquilada	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zs5whN2QcGY">https://www.youtube.com/watch?v=zs5whN2QcGY</a>	Hablar sobre el valor de lo interno versus las apariencias.	Desde Primer Nivel.
No estás deprimido, estás distraído.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5TxpWWWkCnxA">https://www.youtube.com/watch?v=5TxpWWWkCnxA</a>	Escuchar un audio con reflexiones acerca de la vida.	Para docentes.
¿Tienes un Proyecto de Vida? Mafalda	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGz06Y">https://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGz06Y</a>	Conversar acerca de las posturas de las personas frente a la vida. Importancia de autonomía.	Desde Tercer Nivel.
Sin pelos en la lengua	Educa. Adolescentes	Partir de testimonios de adolescentes para conversar sobre procesos de la adolescencia y sus Proyectos de Vida.	Cuarto Nivel en adelante.
Tu historia al aire	Educa. Educación Sexual Integral.	Plantear la relevancia de la educación sexual integral, en la construcción de Proyectos de Vida.	Cuarto Nivel en adelante.

## Referencias bibliográficas

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



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