



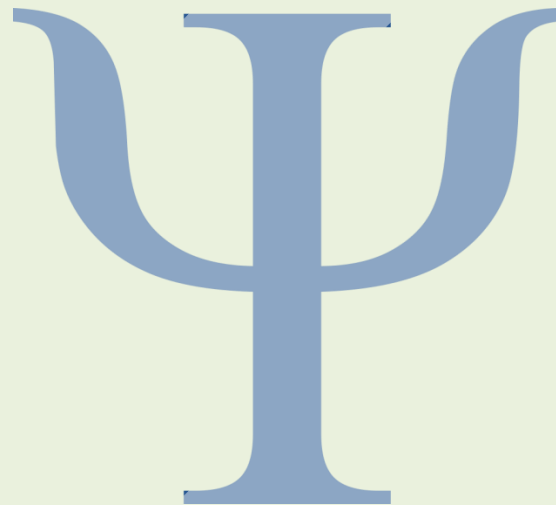
# Estrategias para la construcción del proyecto de vida

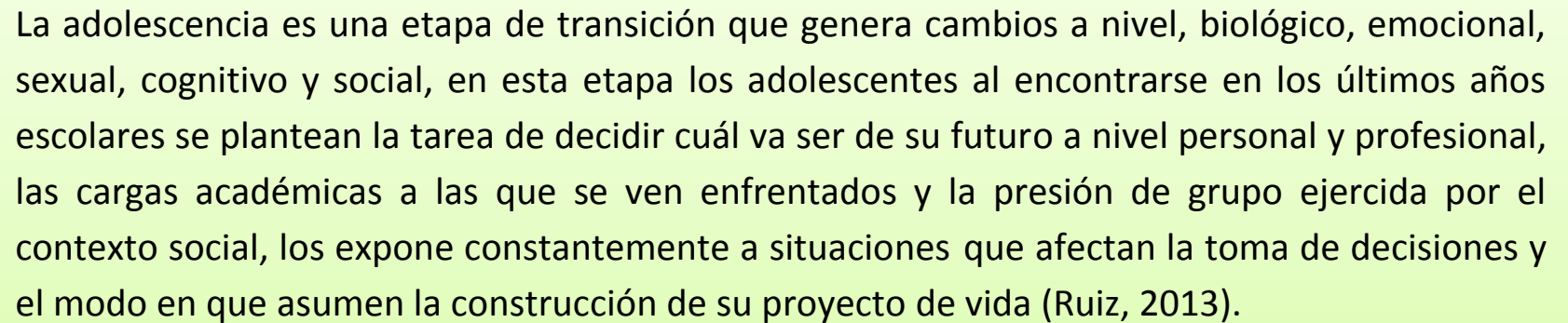


**Autor: Sergio David Sánchez González**

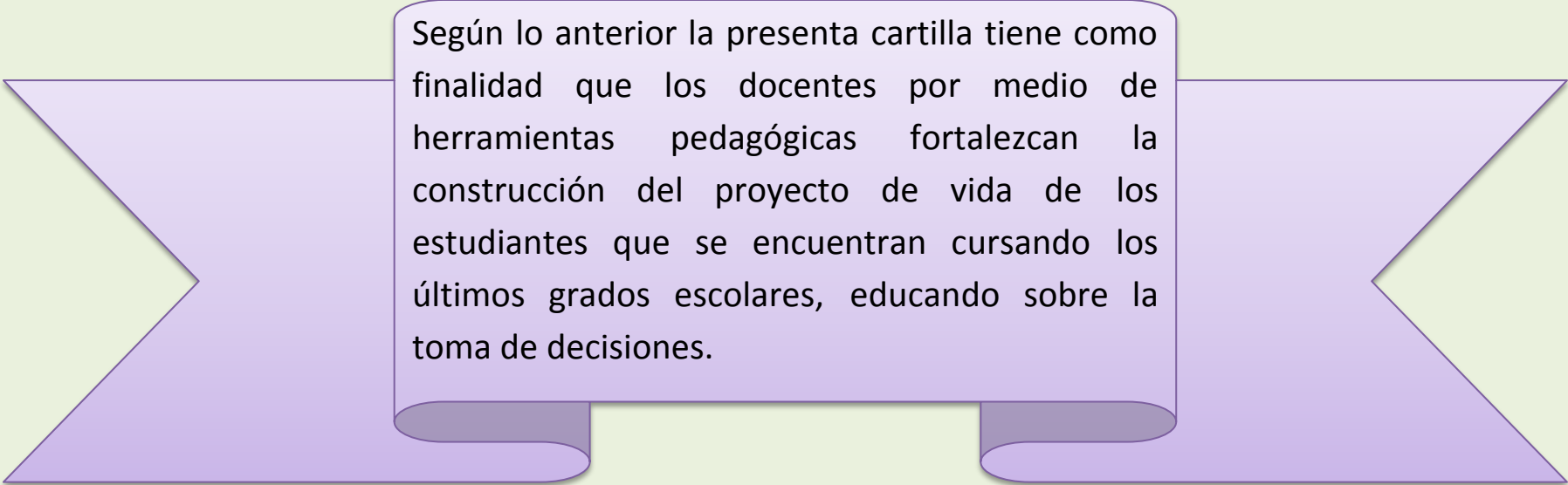
## **Agradecimientos**

**Esta cartilla no hubiera sido posible sin la colaboración de la Institución Educativa Departamental Serrezuela, la orientadora Andrea Castiblanco, la docente asesora Elena Velandia y los estudiantes del Grado 1002 de la Jornada tarde (clase 2018).**





La adolescencia es una etapa de transición que genera cambios a nivel, biológico, emocional, sexual, cognitivo y social, en esta etapa los adolescentes al encontrarse en los últimos años escolares se plantean la tarea de decidir cuál va ser de su futuro a nivel personal y profesional, las cargas académicas a las que se ven enfrentados y la presión de grupo ejercida por el contexto social, los expone constantemente a situaciones que afectan la toma de decisiones y el modo en que asumen la construcción de su proyecto de vida (Ruiz, 2013).



Según lo anterior la presenta cartilla tiene como finalidad que los docentes por medio de herramientas pedagógicas fortalezcan la construcción del proyecto de vida de los estudiantes que se encuentran cursando los últimos grados escolares, educando sobre la toma de decisiones.

## Conceptos Claves

### **Proyecto de Vida**

Es el conjunto de planes abordados cognitivamente y emocionalmente, ubicados en un contexto social determinado, cuyos contenidos incluyen acciones dirigidas a metas (Rodríguez, 2012).

Componentes clave a desarrollar en temario del proyecto de vida:

- Autoconcepto y autoestima fundamentos base para construir el proyecto.
- Reconocer el contexto y la forma de actuar dependiendo de las personas y lugares con los que interactúa.
- Identificar los niveles en los cuales se construye el proyecto de vida (Sentimental/Familiar, Social/Personal, Profesional/Económico).
- La salud y el bienestar inherentes al desarrollo de los individuos.

Enlaces complementarios:

- <https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dfKpT1IUC3Y>

## ***Toma de decisiones***

Es la acción que tiene como finalidad analizar una situación determinada de modo que su resultado sea la conducta más racional y este en concordancia con las emociones y motivaciones personales (Céspedes, 2009).

Componentes clave a desarrollar en la toma de decisiones:

- Existen tres conceptos básicos en la toma de una decisión (la tarea, el decisor y la respuesta) y cada uno juega un papel fundamental.
- Tener en cuenta los motivos en el actuar.
- Reconocer las emociones como un componente clave a la hora de tomar una decisión.
- Evaluar las posibles consecuencias ante cualquier decisión que se deba tomar.
- Reconocer la importancia de asumir la responsabilidad que conlleva tomar decisiones.

Enlaces complementarios:

- <https://www.youtube.com/watch?v=2dgJhuX66N0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=36LAjx9CFng>

## ***Autoeficacia***

Es la confianza en la propia capacidad para tener éxito en situaciones específicas o al realizar una tarea (Bandura, 1987).

1. Logros de ejecución: Es la forma en que las personas evalúan el éxito de sus logros previamente alcanzados.
2. Experiencia vicaria: los modelos comportamentales que las personas imitan o comparan con sus propias capacidades.
3. Persuasión verbal: Resaltar las cualidades de los individuos.
4. Estados fisiológicos y afectivos: Para lograr el éxito de una situación la persona debe estar regulada a nivel fisiológico y emocional.

Enlaces complementarios:

- <https://www.youtube.com/watch?v=lfZ6KYhKQhM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jcNDX33V-T4>

Componente claves a desarrollar con la autoeficacia:

- Los procesos de logro en la historia de aprendizaje de los individuos.
- Las características individuales y como estas son clave para alcanzar las metas.
- La importancia de reconocer las emociones.
- La interacción y reconocimiento de agentes sociales proactivos.

## Yo Soy – Yo Puedo

1

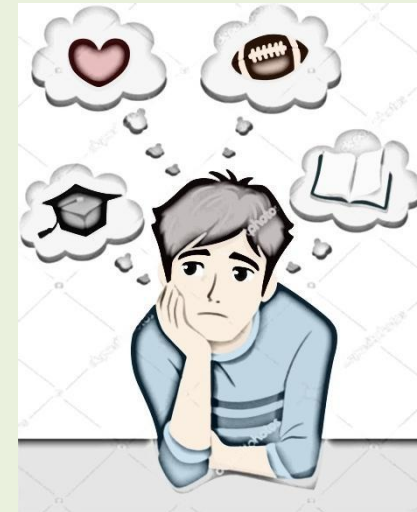
Como docente debo favorecer en el estudiante aprendizajes en:

- Reconozcan el valor de su identidad como el concepto más importante.
- Sus logros son el resultado del esfuerzo y la dedicación.
- Cada acción tiene una consecuencia.
- La responsabilidad de los actos.
- Las motivaciones para alcanzar metas.

### Conceptos aplicados

Este ejercicio toma dos componentes de la autoeficacia, orientados al proyecto de vida:

1. *Logros de ejecución*: Es la forma en que las personas evalúan el éxito de sus logros previamente alcanzados.
2. *Persuasión verbal*: Resaltar las cualidades de los individuos.



### Ejemplo:

Esteban es un adolescente de 16 años, él se identifica como hijo, amigo, deportista, además de ser alegre y amigable, para él su mayor logro es haber ganado un torneo de futbol a los 12 años.

A partir de esta experiencia se puede fortalecer en esteban la idea de que cualquier meta que se proponga en la vida podrá alcanzarla ya que cuenta con las capacidades para lograrlo.



**¿Quién soy?**

---

---

---

**Mi mayor logro**

¿Cómo lo logre?	
¿Qué me motivo?	
¿Cómo me sentí?	
¿Cuáles fueron las consecuencias?	



### **Duración**

De 50 a 60 Minutos.

### **Materiales**

Esfero y guía de la actividad

### **Procedimiento**

1. Se inicia con una actividad rompe hielos, esta queda a elección del docente y puede tener una duración de 3 a 5 minutos.
2. Se le indica a los estudiantes que formen parejas, preferiblemente con alguien de confianza.
3. Se entrega la guía a diligenciar, en la primera parte los estudiantes responden a la pregunta de ¿quién soy?, en la segunda parte responden las preguntas a partir de la consideración personal de cuál ha sido el mayor logro obtenido hasta ese momento en su vida. Duración 10 minutos
4. Cada uno de los estudiantes comparte sus respuestas con los compañeros del aula. Duración 25 minutos.
5. Por parejas previamente formadas, pasan al frente del grupo y mirándose a la cara se felicitan por los logros obtenidos. 10 minutos
6. Cierre (recordarle a los estudiantes el hecho de haber cumplido logros en su vida, es el mejor indicativo que lo que se propongan para su futuro lo desarrollaran). 5 minutos.

Intervención del docente

## Mi Héroe/Heroína

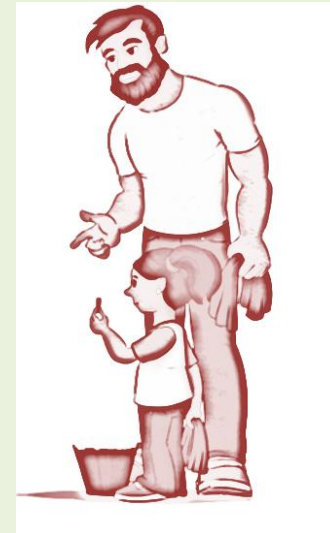
2

Como docente debo favorecer en el estudiante aprendizajes en:

- Identifiquen los modelos a seguir en sus vidas
- Tener claro objetivos en la vida, facilita el proceso de alcanzarlos.
- Las cualidades de cada uno, son las herramientas para lograr los sueños.
- La familia es la red de apoyo fundamental.

Este ejercicio toma un componente de la autoeficacia, orientado al proyecto de vida:

- *Experiencia vicaria:* los modelos comportamentales que las personas imitan o comparan con sus propias capacidades.



### **Ejemplo:**

María tiene 15 años y para ella su modelo a seguir es su hermana mayor, ya que en ella identifica la perseverancia y responsabilidad cualidades con las que ha obtenido grandes metas en la vida.

A partir de este ejemplo se puede trabajar en la identificación de modelos positivos en la construcción del proyecto de vida.

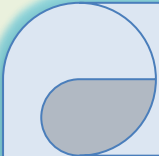


Nombre: \_\_\_\_\_

**MI Héroe/Heroína**

--

<b>¿Por qué es mi héroe/heroína?</b>	
<b>¿Qué lo hace únic@?</b>	
<b>¿Qué tenemos en común?</b>	
<b>¿Cómo era él/ella a tu edad?</b>	


**Duración**

De 50 a 60 Minutos.

**Materiales**

Colores, marcadores y guía de la actividad

**Procedimiento**

1. Se inicia con una actividad rompe hielos, esta queda a elección del docente y puede tener una duración de 3 a 5 minutos.
  2. Se hace un breve recuento de la actividad pasada y se mencionan los aprendizajes obtenidos. Duración 5 minutos.
  3. Se entrega la guía a diligenciar, en el primer recuadro los estudiantes plasman en dibujo, iniciales, nombre, figuras como ellos lo deseen a su Héroe/Heroína, esa persona que para ellos es su modelo a seguir, en el siguiente cuadro responden las preguntas en concordancia con la elección del estudiante. Duración 15 minutos.
  4. Cada uno de los estudiantes comparte sus respuestas con los compañeros del aula. Duración 30 minutos.
  5. Cierre (para realizar metas en la vida se debe tener claridad sobre los objetivos a alcanzar). Duración 5 minutos.
- 

## El Desafío

3

Como docente debo favorecer en el estudiante aprendizajes en:

- El proceso de la toma de decisiones
- Como mis acciones afectan a mi contexto más cercano
- La responsabilidad en aspectos económicos, sexuales y reproductivos
- La relaciones afectivas
- Los procesos de perdida y duelo
- Los cambios del ciclo vital
- Como las emociones influyen en las decisiones



Este ejercicio toma un componente de la autoeficacia, orientado al proyecto de vida:

- Estados fisiológicos y afectivos: Para lograr el éxito de una situación la persona debe estar regulada a nivel fisiológico y emocional.

Proceso de la toma de una decisión.

1. Se presenta la situación (problema)
2. Se identifican las posibles conductas a ejercer (soluciones)
3. Se evalúan las consecuencias de cada una de las posibles conductas a ejecutar
4. Se ejecuta la acción que se encuentre en sintonía con un beneficio a nivel motivacional y emocional
5. Se reflexiona sobre lo aprendido con la decisión.

### Ejemplo:

Natalia es una estudiante de 17 años que trabaja los fines de semana para ayudar con los gastos del hogar.

A partir de lo anterior se puede hablar con los jóvenes de la responsabilidad y como son sus experiencias personales fundamentales para el desarrollo de su proyecto de vida.

---

1 A tus 20 años quieres celebrar una súper fiesta con todos tus amigos y decides gastarte en ella el dinero del semestre de la universidad.

3 A tus 24 años tu medico te informa que tienes un enfermedad de trasmisión sexual.

5 A tus 19 años te enteras que vas hacer padre/madre.

7 A Tus 55 años tu pareja te dice que quiere el divorcio.

9 A tus 38 años te informan en el colegio de tu hijo que será expulsado por consumir alcohol dentro del salón.

---

2 A tus 34 años tu jefe te informa que serás trasladado a otra ciudad, tienes hasta el final de la jornada para tomar una decisión.

4 A tus 23 años tu pareja te pide comenzar a vivir juntos.

6 A tus 65 años tus hijos deciden internarte en un hogar para adultos mayores.

8 A tus 43 años te despiden de tu trabajo y tienes muchas deudas por pagar.

10 A tus 18 años te ofrecen pastillas para disfrutar mejor la fiesta.

### **Duración**

De 50 a 60 Minutos.

### **Materiales**

Ropa cómoda y tarjetas con casos

### **Procedimiento**

1. Se inicia con una actividad rompe hielos, esta queda a elección del docente y puede tener una duración de 3 a 5 minutos.
2. Se hace un breve recuento de la actividad pasada y se mencionan los aprendizajes adquiridos hasta el momento. Duración 5 minutos.
3. Se realiza una breve explicación del proceso en la toma de decisiones. 5 minutos
4. Se conforman grupos de tres integrantes, por grupos van pasando al frente y cada integrante del grupo realiza un ejercicio, un ejercicio Físico (cuclillas, flexiones de pecho, abdominales), un ejercicio cognitivo (operación matemática, deletrear una palabra) y un ejercicio de relajación (chiste, trabalenguas, copla).
5. Luego de terminar los tres ejercicios, se les pide por grupo que escojan un número del uno al diez, este número corresponde a una situación hipotética (ver hoja anterior) luego de socializar la problemática el grupo tiene un minuto responder como actuaría frente a esa situación. Duración 35 minutos.
6. Cierre (Se explica la importancia de estar regulado emocionalmente antes de tomar una decisión y que estas tiene consecuencias en su futuro). Duración 5 minutos.

## Mi yo futuro



Como docente debo favorecer en el estudiante aprendizajes en:

- La construcción de un proyecto de vida claro
- La importancia de tener estipuladas metas para el futuro.
- Las metas se pueden adaptar según las circunstancias de tiempo y contexto.
- Es válido cambiar de metas.
- Existen aspectos de la vida que no se pueden controlar, pero si como me siento frente a estas situaciones.

Este ejercicio está enfocado al proyecto de vida:

- Nivel Sentimental/Familiar
- Nivel Social/Personal
- Nivel Profesional/Económico

### Ejemplo:

Elías es un chico de 16 años, que quiere ser ingeniero agrónomo, pero no ha investigado nada sobre qué requisitos debe cumplir, que materias debe cursar y donde se puede estudiar.

A partir de lo anterior se puede trabajar con Elías un plan de acción concreto para indagar sobre donde debe investigar todas estas incógnitas y así construir su proyecto de vida de forma adecuada.







Nombre: \_\_\_\_\_



# Mi YO futuro

1. ¿Tengo pareja? \_\_\_\_\_
2. ¿Tengo Hijos? \_\_\_\_\_ ¿Cuántos? \_\_\_\_\_
3. ¿Dónde vivo? \_\_\_\_\_
4. ¿Dónde están mis padres? \_\_\_\_\_
5. ¿Estudie alguna profesión? \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
6. ¿En qué y dónde trabajo? \_\_\_\_\_
7. ¿Cuál es mi sueldo? \_\_\_\_\_
8. ¿Hago deporte? \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
9. ¿Cuál es la actividad que más disfruto realizar? \_\_\_\_\_
10. ¿Qué lugares conozco? \_\_\_\_\_
11. ¿Cuál ha sido tu momento más feliz? \_\_\_\_\_
12. ¿Cuál ha sido tu momento más triste? \_\_\_\_\_
13. ¿Mantengo contacto con mis amigos del colegio? \_\_\_\_\_
14. ¿He cumplido mis sueños? \_\_\_\_\_ ¿Cuáles? \_\_\_\_\_
15. ¿Por qué cosa me gustaría ser recordado? \_\_\_\_\_

### Duración

De 50 a 60 Minutos.

### Materiales

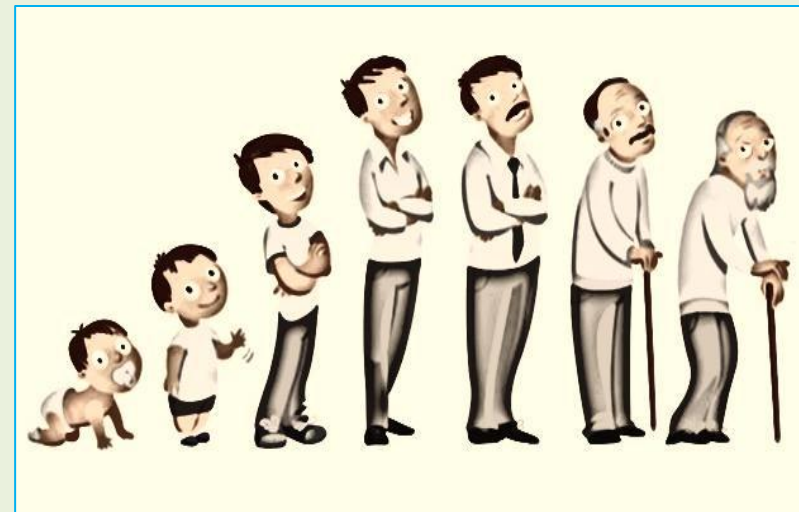
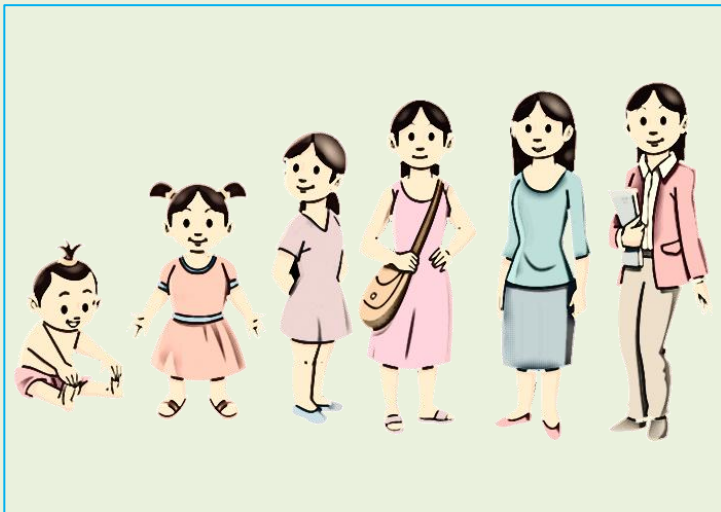
Esfero y guía de actividades

### Procedimiento

1. Se inicia con una actividad rompe hielos, esta queda a elección del docente y puede tener una duración de 3 a 5 minutos.
2. Se hace un breve recuento de las actividades pasadas y se mencionan los aprendizajes adquiridos hasta el momento. Duración 5 minutos.
3. Se entrega la guía a diligenciar, dando la instrucción que debe responderse imaginando como seria su vida a los 45. Duración 10 minutos.
4. Uno a uno los estudiantes pasan al frente simulando un juego de roles en el cual los estudiantes responden las preguntas de la guía como si fueran ellos en una entrevista a la edad de 45 años. Duración 30 minutos.
5. Cierre (se realiza una explicación de cómo todas las actividades realizadas permiten la construcción del proyecto de vida, resaltando los aspectos de toma de decisiones y los componentes de la autoeficacia). Duración 10 minutos.

## Aspectos finales

Al finalizar la implementación de esta cartilla se espera que los estudiantes se encuentren preparados para asumir de manera diferente la construcción de su proyecto de vida, integren aspectos claves de los procesos de desarrollo por los que atraviesa el ser humano y reconozcan el valor individual que aportan las experiencias formativas de las historias de aprendizaje personales y las de sus pares.



## Referencias

- Claria, A. [[Arturo Claria](#)]. (Agosto 7 del 2015). "Proyecto de Vida: 10 elecciones para adolescentes", por Arturo Clariá. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=dfKpT11UC3Y>
- Camposeco, F. (2012). *LA AUTOEFICACIA COMO VARIABLE EN LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA EN MATEMÁTICAS A TRAVÉS DE UN CRITERIO ÉTNICO* (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/16670/1/T34002.pdf>
- Céspedes, E. (2009). LA TEORÍA DE LA DECISIÓN DE DAVID LEWIS Y LA PARADOJA DE NEWCOMB. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 4 (20), 53-68. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83612138003>
- García, S. [[Sary Garcia](#)]. (Noviembre 29 del 2013). Solución de problemas y toma de decisiones [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=36LAjx9CFng>
- Martínez, R. [[UVa Online](#)]. (Mayo 18 del 2018). LA AUTOEFICACIA [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=lfZ6KYhKQhM>
- Rodríguez, N. (2012). *ESTUDIO SOBRE LOS PROYECTOS DE VIDA DE JÓVENES CON VIH, DEL HOSPITAL DEL DÍA SAMUEL RATINOFF DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL* (Tesis maestría). Universidad de Guayaquil. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6480/1/TESIS%20PROYECTOS%20DE%20VIDA%20JESSICA%20RODRIGUEZ.pdf>
- Sanz, M. [[Martha Uribe Sáenz](#)]. (Marzo 24 del 2013). ATREVETE A SOÑAR - Plan de vida [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>
- YouTube. [[INSTITUTO PERUANO DE PSICOLOGÍA APLICADA Y SALUD INTEGRAL](#)]. (Mayo 23 del 2014). Albert Bandura Teoría de la autoeficacia [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=jcNDX33V-T4>
- YouTube. [[Perla Karina Neri Valencia](#)]. (Noviembre 6 del 2015). Toma de Decisiones: Modelo de Racionalidad [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=2dgJhuX66N0>