GUIA N°5 Plan para una vida plena

Título: "Proyecto de vida"

Población objetivo: Jóvenes de 14 a 17 años (grados 9° a 11°)

Área o eje transversal: Educación socioemocional – Convivencia – Proyecto de vida.

Duración estimada:1 sesión de 120 minutos

Objetivo general:

Promover el desarrollo integral de los jóvenes a través de la elaboración y ejecución de un Proyecto de Vida que les permita establecer metas personales, profesionales y sociales, fomentando así su bienestar y crecimiento personal.

Objetivos específicos:

- Facilitar un espacio de autoconocimiento que permita a los y las participantes identificar sus valores, intereses, habilidades y aspiraciones personales, como base para la construcción de su Proyecto de Vida.
- Orientar a los y las jóvenes en la formulación de metas a corto, mediano y largo plazo, promoviendo que estas sean claras, alcanzables y acordes a su contexto personal y social.
- Fortalecer habilidades blandas como la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y el liderazgo, así como habilidades técnicas relacionadas con sus intereses académicos y vocacionales.
- Brindar herramientas y estrategias para la planificación efectiva del Proyecto de Vida, apoyando la elaboración de un plan de acción con pasos concretos que faciliten el logro de sus metas.

METODOLOGÍA

Se basa en un enfoque participativo y experiencial, que promueve la implicación activa de los jóvenes en la construcción de su propio futuro. Este enfoque favorece el diálogo abierto, la reflexión crítica y el intercambio de experiencias relevantes, permitiendo a los participantes explorar sus aspiraciones, valores y objetivos en un contexto significativo. A través de dinámicas que fomentan la autoexploración y el reconocimiento de sus emociones, percepciones y contextos de vida, se busca crear espacios donde los jóvenes puedan expresar sus ideas y construir un sentido colectivo sobre lo que significa un Proyecto de Vida. Estas actividades están diseñadas para ayudarles a identificar sus pasiones, habilidades y sueños, así como a comprender cómo estos elementos pueden integrarse en un camino hacia el futuro.

EXPLORACIÓN – ¿QUÉ SÉ?

Intencionalidad: Activar conocimientos previos y experiencias personales.

Preguntas problematizadoras:

- ¿Cómo influye nuestra identidad cultural y social en la construcción de nuestro Proyecto de Vida?

- ¿Qué papel juegan nuestros valores en la definición de un Proyecto de Vida significativo?

- ¿Cuáles son los principales obstáculos que enfrentamos al tratar de concretar nuestro Proyecto de Vida?

Después de que los jóvenes respondan de manera autónoma a las preguntas planteadas, se llevará a cabo una breve dinámica denominada línea de tiempo personal, la cual permitirá profundizar en sus reflexiones, promover la participación activa y facilitar la expresión de ideas, emociones y percepciones de forma espontánea, fortaleciendo el intercambio grupal y la construcción colectiva de aprendizajes.

Dinámicas:

Línea de Tiempo Personal

La actividad inicia con la elaboración de una línea de tiempo individual, en la cual cada participante dibuja en una hoja de papel los momentos más significativos de su vida, identificando logros, desafíos y aprendizajes que han marcado su proceso personal. Posteriormente, se les invita a proyectarse entre 5 y 10 años en el futuro, consignando metas, sueños y aspiraciones relacionadas con diferentes ámbitos de su vida, como el personal, académico, familiar y laboral. Una vez finalizada la actividad, los jóvenes comparten sus líneas de tiempo en grupos pequeños de máximo cinco participantes, favoreciendo el diálogo, la reflexión y el reconocimiento de experiencias comunes y diferencias individuales.

En la fase final, se utiliza una ruleta numerada del 1 al 8, donde cada número representa un aspecto clave para la organización del Proyecto de Vida, como educación, relaciones familiares, relaciones afectivas de pareja, bienestar emocional, salud, uso del tiempo libre, habilidades personales, y proyección laboral. A partir de la ruleta, cada participante asigna un puntaje del 1 al 10 según su nivel de satisfacción actual en cada área. Posteriormente, en los mismos grupos pequeños, los jóvenes dialogan sobre las áreas que consideran prioritarias para mejorar y definen de manera inicial acciones o estrategias que les permitan fortalecer dichos aspectos, promoviendo la toma de conciencia y la planificación personal.

Reconocimiento de experiencias cotidianas:

- Conversatorio guiado sobre toma de decisiones a futuro, reconocimiento de falencias y como mejorarlas.

Fundamentación – Nuevo saber

Intencionalidad

La autoconciencia es esencial para la toma de decisiones informadas sobre el futuro. Al entender quiénes son y qué les motiva, los estudiantes pueden establecer metas más alineadas con su verdadero yo.

Contenidos

Proyecto de Vida y Crecimiento Personal

Desde la perspectiva de Viktor Frankl (1991)**,** el proyecto de vida se relaciona directamente con la búsqueda de sentido y propósito personal. Para este autor, el ser humano se construye a partir de las decisiones que toma frente a su realidad y de la responsabilidad que asume sobre su propio futuro. En este sentido, el proyecto de vida no se limita a la formulación de metas, sino que implica una reflexión consciente sobre los valores, las aspiraciones y el significado que cada persona otorga a sus experiencias.

Frankl plantea que el crecimiento personal surge cuando el individuo reconoce sus capacidades, enfrenta los desafíos de manera activa y orienta sus acciones hacia objetivos con sentido. Este proceso de desarrollo se manifiesta en diferentes dimensiones, como la emocional, intelectual, social y espiritual, las cuales se fortalecen en la medida en que la persona avanza en la construcción de su proyecto de vida. Así, un proyecto de vida claro actúa como una guía que orienta el crecimiento personal, permitiendo que los jóvenes identifiquen las áreas que requieren mayor fortalecimiento para alcanzar sus metas académicas, laborales, personales y sociales.

Actividad pedagógica: Mi camino y mi propósito

Cada joven recibe una hoja dividida en dos columnas. En la primera columna escribe una meta que le gustaría alcanzar en el futuro (educativa, personal, laboral o social). En la segunda columna responde a la pregunta: *¿Qué necesito fortalecer en mí para lograr esta meta?*, identificando aspectos como habilidades, emociones, conocimientos o actitudes.

Posteriormente, los participantes se organizan en grupos pequeños y comparten voluntariamente una de sus metas y el aspecto de crecimiento personal que consideran más importante. El facilitador cierra la actividad resaltando cómo el proyecto de vida y el crecimiento personal están conectados y cómo cada decisión cotidiana contribuye a la construcción del futuro.

Práctica – Lo que aprendí

Intencionalidad: Aplicar lo aprendido a la vida diaria.

Actividad 1: Análisis de casos – Decidir con sentido

El docente presenta a los jóvenes diferentes casos breves que reflejan situaciones cotidianas relacionadas con la toma de decisiones en los ámbitos social, académico y espiritual, tales como el manejo del tiempo escolar, la presión de grupo, los conflictos familiares o la elección de actividades en el tiempo libre. De manera individual o en parejas, los participantes leen el caso asignado y analizan la situación desde su experiencia personal.

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué derechos se respetan o se vulneran en cada caso?
- ¿Qué deberes se están dejando de lado?

Esta actividad permite identificar si los jóvenes reconocen la relación entre sus decisiones, el respeto de los derechos y el cumplimiento de los deberes como elementos fundamentales para la construcción de un proyecto de vida responsable.

Actividad 2: Ejercicio de toma de decisiones responsables

A partir del caso analizado, cada participante reflexiona y escribe una posible forma de actuar que sea más responsable y respetuosa, teniendo en cuenta sus valores, metas personales y el impacto de sus acciones en los demás. Posteriormente, en grupos pequeños, comparten sus respuestas y dialogan sobre las diferentes alternativas de decisión.

Preguntas orientadoras:

- ¿Cómo actuaría de forma más responsable y respetuosa?
- ¿Qué consecuencias tienen mis reacciones?

Mediante este ejercicio se evalúa la capacidad del joven para anticipar consecuencias, proponer soluciones adecuadas y tomar decisiones alineadas con su proyecto de vida y su crecimiento personal.

Actividad 3: Relación con el Proyecto de Vida

Como cierre, los participantes relacionan las decisiones analizadas con sus propias metas personales, académicas y sociales. Identifican cómo una decisión adecuada o inadecuada puede acercarlos o alejarlos de los objetivos que han planteado en su proyecto de vida.

Esta actividad evidencia la comprensión de que el proyecto de vida se construye a partir de decisiones cotidianas y conscientes, fortaleciendo la responsabilidad personal y la coherencia entre valores, acciones y metas.

Producciones creativas

Por último, se realiza un ejercicio de visualización de metas y aspiraciones.

Los participantes crean un collage con imágenes y palabras que representen sus sueños y metas. Pueden incluir aspectos personales, profesionales y sociales. Luego, cada uno presenta su mapa al grupo, explicando sus elecciones.

Evaluación y cierre

Criterios de evaluación

- Participa de manera respetuosa.
- Reconoce el concepto de Proyecto de vida y crecimiento personal
- Aplica lo aprendido a situaciones cotidianas.
- Reflexiona sobre el crecimiento personal.

Preguntas de reflexión final que se entregaran por escrito:

 ¿Qué aprendí sobre mí mismo/a y sobre la forma en que entiendo mi crecimiento personal a partir de este proceso?

 ¿Cómo puedo mejorar la forma en que tomo decisiones para que estén alineadas con mis metas y mi proyecto de vida?

 ¿Qué cambio concreto quiero realizar en mis actitudes y aptitudes personales para fortalecer mi desarrollo personal y académico?

 ¿Qué acciones puedo empezar a poner en práctica desde ahora para avanzar en la construcción de mi proyecto de vida?

Compromisos personales o grupales:

- Acuerdos sobre definir metas claras y alcanzables a corto, mediano y largo plazo.
- Comprometerse a reflexionar sobre las propias fortalezas, debilidades, intereses y valores.

Mensaje de cierre

"Tu proyecto de vida es el mapa de tus sueños; cada paso que das te acerca más a convertirlos en realidad. ¡Cree en ti mismo y avanza con determinación!"

Recursos y materiales

Material físico: Cartulinas en octavos, marcadores secos y permanentes, revistas, pegante líquido, colores, tijeras. Ruleta con colores de hojas iris.

Recursos digitales: Videos educativos.

Enfoque diferencial y consideraciones

- **Enfoque de derechos:** Reconocimiento de los y las jóvenes como sujetos de derechos.
- **Enfoque inclusivo e intercultural:** Respeto por la diversidad cultural, social y de género.