GUÍA METODOLÓGICA

DÉCIMO ESPACIO DE ESCUCHA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Neira

Fecha: 12/06/2026

Responsable: Sandra Jimena Grajales Rios

CONTEXTO

Realización de séptimo espacio de escucha en la institución educativa Aguacatal con 15 estudiantes de los diferentes grados. Para este encuentro se trabajan con los estudiantes con el fin de hablar del tema “cambios físicos y hormonales en la adolescencia”

MARCO DE REFERENCIA

El proyecto de vida es una construcción personal que permite a los adolescentes visualizar metas, sueños, intereses y propósitos a futuro, orientando sus decisiones y acciones hacia el desarrollo integral. Durante la adolescencia, los jóvenes comienzan a cuestionarse quiénes son, qué desean para su futuro y cuáles son sus capacidades, convirtiéndose esta etapa en un momento clave para fortalecer la identidad y la planificación personal.

Desde el enfoque psicosocial, el proyecto de vida no se limita únicamente a la elección profesional u ocupacional, sino que incluye aspectos emocionales, familiares, sociales, académicos y personales. La construcción de un proyecto de vida saludable fortalece la autoestima, la motivación, el sentido de propósito y la capacidad de tomar decisiones responsables.

Factores como el entorno familiar, las oportunidades educativas, las relaciones sociales y las experiencias personales influyen significativamente en la manera en que los adolescentes imaginan su futuro. Asimismo, las dificultades emocionales, la baja autoestima o la falta de orientación pueden generar desmotivación o ausencia de metas claras.

Los espacios grupales de escucha permiten que los adolescentes reflexionen sobre sus habilidades, sueños y expectativas, promoviendo el autoconocimiento, la toma de decisiones y la construcción de metas realistas. Este tipo de encuentros fortalecen la esperanza, la motivación y el reconocimiento de capacidades personales.

OBJETIVOS

2. Objetivo General

Promover un espacio grupal de escucha y reflexión que permita a los adolescentes fortalecer la construcción de su proyecto de vida, identificando metas, habilidades, intereses y estrategias para su desarrollo personal y futuro.

3. Objetivos Específicos

Favorecer el autoconocimiento y la identificación de fortalezas personales.

Reflexionar sobre sueños, metas y expectativas de futuro.

Reconocer factores que pueden facilitar o dificultar el logro de metas.

Promover habilidades para la toma de decisiones responsables.

Fortalecer la motivación y el sentido de propósito.

Incentivar hábitos y acciones orientadas al cumplimiento de objetivos.

CONTENIDOS

Concepto de proyecto de vida.

Autoconocimiento:

- Gustos
- Habilidades
- Fortalezas
- Valores

Sueños y metas personales.

Metas a corto, mediano y largo plazo.

Toma de decisiones.

Obstáculos y oportunidades.

Motivación y perseverancia.

Importancia del estudio, autocuidado y relaciones saludables.

PROCESO METODOLÓGICO

Momento de Desarrollo de la Actividad

Actividades:

Apertura y encuadre

- Bienvenida y creación de un ambiente de confianza.
- Establecimiento de normas:
  - Respeto
  - Escucha activa
  - Participación voluntaria
  - No juzgar
- Presentación del tema:
  - “Hoy hablaremos sobre nuestros sueños, metas y el camino que queremos construir para nuestro futuro”.

2. Exploración inicial (saberes previos)

- Preguntas orientadoras:
  - ¿Qué entienden por proyecto de vida?
  - ¿Han pensado cómo se imaginan en algunos años?
- Lluvia de ideas en tablero o cartulina.

3. Reflexión sobre autoconocimiento

- Preguntas detonantes:
  - ¿Qué habilidades creen que tienen?
  - ¿Qué cosas disfrutan hacer?
  - ¿Qué los hace sentir orgullosos de sí mismos?
- Actividad breve de reconocimiento de fortalezas personales.

4. Identificación de sueños y metas

- Reflexión:
  - ¿Qué sueños tienen para su vida?
  - ¿Qué metas quieren alcanzar?
- Diferenciación entre:
  - Metas a corto plazo
  - Metas a mediano plazo
  - Metas a largo plazo

5. Análisis de factores y obstáculos

- Preguntas orientadoras:
  - ¿Qué cosas pueden ayudarles a cumplir sus metas?
  - ¿Qué dificultades podrían aparecer?
- Reflexión sobre:
  - Influencias positivas y negativas.
  - Importancia de las decisiones y hábitos.

6. Construcción de estrategias

- Pregunta central:
  - ¿Qué acciones puedo empezar a hacer desde ahora para acercarme a mis metas?
- Elaboración colectiva de estrategias:
  - Organización del tiempo
  - Estudio
  - Disciplina
  - Autocuidado
  - Buscar apoyo
  - Perseverancia

7. Motivación y cierre reflexivo

- Reflexión grupal:
    - “El proyecto de vida puede cambiar y construirse paso a paso”.
- Fortalecimiento de mensajes de esperanza y capacidad personal.

Actividad de Síntesis

Opción 1: “Mapa de sueños”

Cada estudiante representa:

- Sueños
- Metas
- Personas de apoyo
- Pasos para lograrlo

Opción 2: “Carta al futuro”

Los adolescentes escriben una carta para sí mismos describiendo:

- Cómo se imaginan
- Qué desean lograr
- Qué compromisos asumen consigo mismos

Opción 3: Cartel grupal

Con frases como:

- “Mis sueños son importantes”
- “Cada paso cuenta”
- “Yo puedo construir mi futuro”

Puntos Pendientes

Necesidad de continuar fortaleciendo habilidades para la toma de decisiones.

Posibles sesiones complementarias:

- Autoestima
- Motivación

- Orientación vocacional
- Manejo emocional

Identificación de adolescentes con desmotivación o baja proyección de futuro.

Articulación con familia y escuela.

Evaluación / Sistematización

Evaluación cualitativa

- Participación y nivel de reflexión.
- Capacidad para identificar metas y fortalezas.
- Actitudes de motivación y escucha.

Instrumentos sugeridos

- Ronda final:
  - ¿Qué descubrí hoy sobre mí?
  - ¿Qué meta quiero empezar a construir?
- Observación del facilitador.
- Revisión de productos elaborados.

Sistematización

- Descripción del desarrollo de la actividad.
- Principales metas e intereses identificados.
- Reflexiones del grupo.
- Recomendaciones para futuros encuentros.

Sandra Jimena Grajales

_____

Firma del responsable