

TEMA: PROYECTO DE VIDA

Objetivo: Durante las 3 sesiones del periodo el estudiante reflexionará sobre quien es y hacia donde dirige el rumbo de su vida, visualizando las herramientas y estrategias que requiere para llegar a la meta o metas propuestas, de tal manera que decida elaborar un proyecto de vida y se comprometa con él.

Distribución de las sesiones:

PRIMERA SESIÓN	SEGUNDA SESIÓN	TERCERA SESIÓN
<p>¿Quién soy y con qué recursos cuento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modalidad: grupal • Estudiantes con un avance crediticio del: 0 al 40 % Mínimo: 4 Máximo: 10 • Tiempo de la sesión: 60 min • Lugar: Aula disponible 	<p>Intereses y establecimiento de metas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modalidad: grupal • Estudiantes con un avance crediticio del: 0 al 40 % Mínimo: 4 Máximo: 10 • Tiempo de la sesión: 65 min • Lugar: Aula disponible 	<p>Diseño del proyecto de vida *</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modalidad: grupal • Estudiantes con un avance crediticio del: 0 al 40 % Mínimo: 4 Máximo: 10 • Tiempo de la sesión: 70 min • Lugar: Aula disponible

SESIÓN 1: ¿QUIEN SOY Y CON QUÉ RECURSOS CUENTO?

Planeación

Actividad	Descripción	Tiempo
Bienvenida y explicación de objetivos	El tutor da la bienvenida a los estudiantes y detalla la importancia del autoconocimiento y del diseño de un proyecto de vida. Se indican los objetivos a seguir y la dinámica de trabajo.	5 minutos
Actividad individual:	El tutor da las indicaciones para realizar la actividad: ¿Verdaderamente me conozco? Solicita a los estudiantes una breve descripción de su persona, indicando 3 virtudes y 3 defectos. Posteriormente les indica que realicen una llamada telefónica a una persona muy cercana (de preferencia un familiar o persona con quien vivan) y le pidan que la describa tomando en cuenta la misma indicación.	5 minutos
Reflexión en pareja	Los estudiantes forman parejas y comentan la actividad anterior, concluyendo si verdaderamente se conocen o no. El tutor realiza una gráfica que muestra los resultados <i>Utilizando rectángulos con el nombre de cada alumno, los cuáles se van pegando en el pizarrón en la columna respectiva (me conozco ó no me conozco)</i>	10 minutos
Actividad Individual	El tutor proporciona las indicaciones para realizar de manera individual la actividad: ¿Quién soy yo	15 min

	en relación con la obtención de satisfacción o insatisfacción?.	
plenaria	Cada estudiante comparte una actitud de su columna de ventajas y una de su columna de desventajas. Se realiza una conclusión grupal de la actividad	10 min
Actividad (en equipos)	El tutor forma equipos de acuerdo a la cantidad de estudiantes presentes y proporciona el material necesario para realizar la actividad: "actitudes positivas"; en la que los estudiantes clasifican las actitudes de acuerdo a las que sería conveniente desarrollar y se compromete a esforzarse por adoptar las dos actitudes que no posee y le parecen las más importantes	10 min
Conclusiones	El tutor motiva a los estudiantes a compartir alguna conclusión sobre la actividad y a reflexionar sobre los puntos tratados en la sesión, así como a realizar un verdadero compromiso para trabajar sobre la adopción de dos actitudes necesarias Se motiva para asistir a la sesión siguiente comentando sobre los próximos temas a tratar y la importancia de participar en las actividades. Se solicita un pañuelo o paliacate por estudiante para la siguiente sesión.	5 min

Recursos y materiales

Recursos y materiales	Descripción
1 hoja de papel bond Rectángulos pequeños de dos colores diferentes 1 plumón	El tutor dibuja una gráfica para medir la frecuencia de las respuestas "me conozco" no me conozco"
Hojas blancas	Para la actividad "¿Quién soy yo en relación con la obtención de satisfacción o insatisfacción?"
Fotocopias del material	Para la actividad: "actitudes positivas" Anexo 1*

SESIÓN DOS: INTERESES Y ESTABLECIMIENTO DE METAS

Planeación

Actividad	Descripción	Tiempo
Resumen de la sesión anterior y enlace con los objetivos de la sesión 2	El tutor retoma el tema de actitudes para enlazarlo con los temas intereses y establecimiento de metas	5 minutos
Actividad grupal	El tutor organiza la dinámica "caminando a ojos cerrados", mediante la cual los estudiantes reconocen la importancia de tener metas claras y caminos bien trazados, así como la decisión de solicitar alguna orientación en momentos clave	20 min

Actividad individual	El tutor invita a los alumnos a reflexionar sobre la actividad, dando respuesta a las siguientes preguntas: - ¿Qué les ha parecido la dinámica? - ¿Qué tan difícil ha sido llegar a la meta? - ¿Pidieron mucha ayuda o caminaron por su cuenta? - ¿Cuál consideran que es el significado de las letras? (ejemplo: Amor, Familia, Trabajo y Estudios, dependiendo de sus intereses y valores) - ¿Creyeron que podían haber caminado solos sin ayuda? - ¿Qué creen que representa el circuito? - ¿Qué representa el hecho de levantar la mano? - ¿Y a quién creen que representan las personas que les ayudaban? - ¿Qué personas consideran han estado en su vida guiándoles por caminos equivocados como el caso de la persona que les daba indicaciones sin haberlas solicitado?	10 min
Plenaria	El tutor invita a los estudiantes a compartir sus respuestas, llevando a una conclusión relacionada con la importancia del establecimiento de metas.	5 min
Actividad individual	Después de dar lectura a las definiciones de meta e intereses, el tutor da las indicaciones para trabajar la actividad: “bosquejando mi proyecto de vida”, con el fin de hacer reflexionar al estudiante sobre lo que quiere y lo que no quiere	10 min
Trabajo en parejas	El tutor organiza a los estudiantes en parejas y los invita reflexionar para determinar si lo que se desea alcanzar depende de ellos mismos o de otros, y a hacer conciencia de que lo que no depende de cada uno no es seguro que lo logre. Finalmente invita a compartir las conclusiones.	10 min
Conclusión	El tutor cierra la sesión remarcando la importancia de la elaboración de un proyecto de vida. Proporciona información sobre el tiempo destinado para la siguiente sesión, lugar y fecha	5 min

Recursos y materiales

Recursos y materiales	Descripción
Figuras de cartón de las siguientes formas: Corazón, rectángulo, círculo, hexágono	El tutor los proporciona para la dinámica “caminando a ojos cerrados”
Pañuelos o paliacates	Cada estudiante asiste con su paliacate
Fotocopias del material	Para la actividad: “bosquejando mi proyecto de vida” Anexo

Actividades

Dinámica: “Caminando a ojos cerrados”	CAMINANDO A OJOS CERRADOS Dinámica que trabaja la importancia de trazar un camino claro y preciso para llegar a la meta deseada y de apoyarse en las personas indicadas cuando sea
---------------------------------------	--

necesario

Lugar: exterior, se recomienda un sitio amplio y que no haya mucho ruido.

Nº participantes: No más de 20 estudiantes, pero es indispensable contar con 4 personas de apoyo

Material: pañuelos, papel

Duración: depende del número de participantes

Explicación de la dinámica:

Con anterioridad al inicio de la dinámica se debe preparar un circuito en el cuál se van a marcar 4 sitios. En cada uno de estos sitios se van a dejar tantas figuras de cartón como número de participantes con las letras: A (forma de corazón), F (forma de hexágono), T (forma de círculo), E (forma de triángulo). Es decir, si el grupo es de 20 participantes en un sitio dejar 20 figuras de cartón con la letra A, en otro 20 con la letra F y así sucesivamente.

Una vez ya preparado el circuito y los 4 puntos, se inicia la dinámica: tomamos a los participantes y desde otra sala o lugar se les venda los ojos y se les lleva a ciegas hasta el lugar de salida del circuito. Allí se les explica que tienen que realizar un camino, que tendrán que ir cogiendo unas figuras de cartón y que si en algún momento no saben por donde ir y quieren, pueden pararse, levantar la mano y alguien acudirá en su ayuda. Así que de uno en uno se les va dejando ir por el circuito hasta que salgan todos.

Evidentemente, los participantes no saben por donde ir porque no ven y no conocen el circuito así que en más de una ocasión de van a ver obligados a levantar la mano y pedir ayuda a no ser que quieran ir por su camino.

Una vez todos los participantes están en el circuito, 3 de los responsables van a acudir a ayudar a aquellos que levanten la mano para dirigirles nuevamente por el camino diciéndoles por donde tienen que ir, como por ejemplo: "sigue 10 metros adelante y luego gira a la izquierda".

El otro responsable va a encargarse de hacer que los estudiantes se equivoquen y sin que la gente levante la mano va a ir dando instrucciones erróneas a los participantes para que pierdan el camino.

Debate:

Una vez todos los participantes hayan acabado el circuito se les destapa los ojos y se inicia el debate al que proponemos una serie de preguntas:

- ¿Qué les ha parecido la dinámica?
- ¿Qué tan difícil ha sido llegar a la meta?
- ¿Pidieron mucha ayuda o caminaron por su cuenta?

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál consideran que es el significado de las letras? (ejemplo: Amor, Familia, Trabajo y Estudios, dependiendo de sus intereses y valores) - ¿Creyeron que podían haber caminado solos sin ayuda? - ¿Qué creen que representa el circuito? - ¿Qué representa el hecho de levantar la mano? - ¿Y a quién creen que representan las personas que les ayudaban? - ¿Qué personas consideran han estado en su vida guiándoles por caminos equivocados como el caso de la persona que les daba indicaciones sin haberlas solicitado?

SESIÓN TRES: DISEÑO DEL PROYECTO DE VIDA

Planeación

Actividad	Descripción	Tiempo
Resumen de la sesión anterior y enlace con los objetivos de la sesión 3	El tutor presenta un breve resumen de las sesiones anteriores para introducir a los estudiantes en los temas y objetivos a tratar en la presente sesión	5 minutos
Actividad individual	Cada estudiante llena el cuadro: “dibujando mi proyecto de vida”, en donde toma conciencia de lo que desea hacer y de lo que ha hecho y lo que no ha hecho para lograrlo	10 min
Trabajo en pares	El tutor forma parejas para que se comente y reflexione el ejercicio anterior. Tomando en cuenta al menos un deseo de cada estudiante, entre la pareja se discutirá sobre los medios necesarios para lograrlo.	10 min
Actividad grupal	El tutor da las indicaciones para realizar la actividad “hacia donde vas”	15 min
Actividad en equipos	El tutor forma pequeños grupos (2 o 3 personas) para que reflexionen con base en la actividad anterior la importancia de las estrategias y sugieran una estrategia para una meta específica que tengan en común los miembros del equipo.	10 min
Actividad individual	A partir de la actividad “dibujando mi proyecto de vida”, cada estudiante clasificará su metas en corto, mediano y largo plazo para poder completar la actividad final	5 min
Actividad final y Compromiso	El estudiante, apoyado por el tutor, elabora su proyecto de vida en el formato designado por el tutor para ese fin. El tutor invita a los estudiantes a que compartan su proyecto con todo el grupo. El tutor motiva para que los estudiantes se	15 min

	comprometan con el proyecto de vida realizado	
--	---	--

Recursos y materiales

Recursos y materiales	Descripción
Pañuelos o paliacates	Cada estudiante asiste con su paliacate
Fotocopias del material	Para la actividad: "dibujando mi proyecto de vida" y "mi proyecto de vida"

Actividades

<p>Dinámica: "hacia donde vas?"</p>	<p>Hacia donde vas?</p> <p>Tema: Estrategias Lugar: Se recomienda un sitio amplio y que no haya mucho ruido.</p> <p>Nº participantes: Los alumnos tutorados incluyendo 50 % de alumnos extra, es decir, si los tutorados son 10 será necesario contar con 5 elementos más como personal de apoyo, quienes también serán incluidos en la dinámica</p> <p>Material: pañuelos</p> <p>Duración: 15 min, dependiendo de la facilidad del grupo para desarrollar estrategias.</p> <p>El Juego:</p> <p>Se les pide a los jóvenes se paren hombro con hombro formando un círculo. Cada estudiante deberá taparse los ojos con un paliacate, posteriormente el tutor enumera a cada uno y les pide que recuerden su número. (Si tiene más de 15 jóvenes divide el grupo en 2). Una vez que el círculo ya este formado y estén numerados, les pide que le hagan la siguiente pregunta a la persona que esta a su derecha y también a la que esta a su izquierda. "¿hacia donde vas?" Cada uno debe responder: "Hacia el éxito". Continúan haciendo esto hasta que hayan escuchado por lo menos tres veces la pregunta junto con la respuesta.</p> <p>El tutor les advierte que las voces que están escuchando a su derecha e izquierda son esenciales para resolver el problema que les va a plantear. Cuando él les de la señal todos deben dar vueltas por el salón con sus ojos vendados y comenzarán mezclarse entre ellos. Deben estirar sus manos al frente para protegerse de ser golpeado.</p> <p>Luego de haber dado vueltas por un minuto, deben regresar a su posición original según la numeración, parados hombro con hombro en un círculo. Pueden hablar mientras se reorganizan pero lo único que pueden decir es ¿hacia donde vas?? y ¡¡ hacia el éxito!! . Bueno, listos: ¡¡A mezclarse!!.</p>
-------------------------------------	---

Después de un minuto de haber estado dando vueltas, el tutor indica que deben alinearse en orden, según su numeración, formando un círculo. Ellos se pueden sorprender de la sucesión tan precisa que tendrá el círculo final.

Cuando el círculo se ha formado el tutor les pregunta:

¿Cómo hiciste para encontrar tu lugar correcto en el círculo? ¿Cuál fue tu estrategia?