

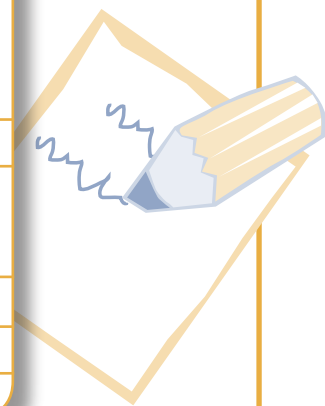


YO, EN UNOS AÑOS MÁS...

Reflexionar acerca de nuestra proyección de vida ayuda a tomar mejores decisiones en el presente en vistas de alcanzar los objetivos futuros y a conocernos mejor.

Esta actividad invita a los estudiantes a proyectarse en relación a lo que quisieran ser y haber logrado dentro unos años más y a reconocer las características individuales que les facilitarían y las que les dificultarían llegar adonde quieren.

Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de séptimo y octavo básico. • Estudiantes de educación media.
Instancias de uso	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Bosquejar metas individuales concretas para la vida personal con proyección al mediano y largo plazo. • Identificar fortalezas y debilidades para lograr metas futuras. • Plantearse modos de potenciar las fortalezas y de trabajar las debilidades en vías a lograr las metas personales futuras.
Favorece el desarrollo de:	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento. • Reconocimiento de intereses valores y habilidades. • Autovaloración. • Automotivación, logro de metas personales.
Conducción	<ul style="list-style-type: none"> • Un docente.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Una copia de la guía "Yo en unos años más" para cada estudiante (se adjunta). • Música suave para el momento de la reflexión.
Tiempo requerido	<ul style="list-style-type: none"> • Una hora y treinta minutos.
Idea original	<ul style="list-style-type: none"> • María Teresa Ramírez y Bernardita Pizarro, 2005.
Colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> • Cecilia Banz, 2008.



...PASOS A SEGUIR

0. Motivación a la actividad (5 minutos). (Al final de esta sección se hace una propuesta para la apertura de la actividad).
1. Después de motivar la actividad, el conductor entrega a cada estudiante una copia de la guía "Yo en unos años más" invitándolos a completarla (se adjunta).

Es importante enfatizar la importancia del trabajo individual y silencioso para favorecer la reflexión y concentración de todos. (30 minutos)

Se sugiere poner una música suave que facilite la reflexión para acompañar el trabajo personal.



2. Para continuar, el conductor puede utilizar alguna de las siguientes alternativas:

Alternativa a: En plenario cada estudiante (o los que quieran) cuentan al curso sobre lo que se dieron cuenta al hacer la guía. (30 minutos)

Alternativa b: En grupos de 5-6 personas comentan la guía, las metas que se han puesto, los facilitadores y los obstáculos personales. Si hay un clima de confianza en el trabajo grupal, cada miembro puede comentar y aportar el trabajo personal. (30 minutos).

3. El conductor debe dar cierre a la actividad rescatando los aprendizajes de los participantes y el sentido de la reflexión en torno al proyecto de vida. Las ideas fuerza que se presentan a continuación puede servir de orientación. (5 minutos).



MOTIVACIÓN

5 minutos

A lo largo de la vida siempre nos vamos imaginando lo que nos gustaría llegar a ser, las metas que nos gustaría lograr. Al mismo tiempo, estamos claros que cada uno/a tiene características muy personales, que lo/a diferencian de las demás personas.

Tener claras las características de uno/a es parte del autoconocimiento y ayuda a lograr las metas que uno/a se propone. La actividad que les invitamos a realizar, favorece el autodescubrimiento en vistas de la definición del propio proyecto de vida y estimula a reflexionar acerca de nuestras fortalezas y debilidades para llegar a ser cómo queremos en un tiempo más.

IDEAS FUERZA PARA EL CIERRE



- *Todos tenemos cualidades y defectos, cosas que nos gustan y que no nos gustan de nosotros mismos. Tenerlas concientes y claras nos ayuda a luchar por mantener lo que nos gusta e ir mejorando lo que no nos gusta y los nuevos desafíos que nos planteamos.*
- *Las metas personales son importantes, porque fortalecen nuestra identidad, nos abren horizontes y dan sentido a acciones que constituyen medios para alcanzarlos, que de lo contrario muchas veces no tendrían valor. En las metas nos proyectamos, construimos nuestra vida y nuestro yo personal. Las metas son la energía para nuestro vivir.*
- *Es importante que uno se ponga dos tipos de metas. Unas más amplias, que permitan soñar y planteen los horizontes a largo plazo; y otras más concretas e inmediatas en el tiempo que permitan ir concretando estos sueños en acciones y desafíos realistas, realizables y de corto plazo. De esta forma, vamos avanzando hacia nuestros sueños, con mayor posibilidad de sentir satisfacción de logros concretos.*
- *Para que las metas que nos ponemos sean realistas es positivo hacer una evaluación de nuestras fortalezas y debilidades, de manera de identificar aquello que podría ayudarnos o entorpecernos el logro de dichas metas.*
- *Es interesante conocer que puede haber diversidad de metas y que esto hace más rica e interesante la convivencia.*
- *El conductor puede resaltar la riqueza de la diversidad, en el sentido que no todos tienen que tener las mismas proyecciones de vida.*
- *Recalcar que hay valores detrás de las opciones de proyección de vida, puede resultar interesante para los estudiantes. Un clima de respeto y aceptación de las diferencias es fundamental.*
- *En general, los grandes desafíos constituyen esfuerzos importantes que obligan a posponer metas menores. Por ejemplo, mantener un buen promedio puede implicar salir menos. A veces necesitamos postergar gratificaciones presentes, que se pueden dar en el aquí y ahora en pos de un bien futuro mayor.*





SUGERENCIAS

- La mediación del conductor es importante en el momento de realizar la guía, ya que no todos los estudiantes tienen los recursos imaginativos o bien no se han detenido antes a reflexionar este tema como para proyectar por sí mismos una línea de vida.
- El proyecto de vida es una temática que debe tener un espacio de relevancia dentro del programa de orientación. Esta actividad puede ser de utilidad para abrir el tema, pero sin duda debe ser complementada con más instancias de reflexión. Algunas sugerencias para continuar esta reflexión:
 - Cotejar con personas cercanas (familia, amigos) sobre las características personales que se han puesto como obstaculizadores y facilitadores.
 - Ligar el proyecto de vida con los valores que hay detrás de la proyección. Valoras ofrece herramientas para ello (ver "material Material Valoras UC complementario").
 - Escribirse a uno mismo una carta a ser abierta en cinco o diez años más, recordándose los sueños así como los aspectos que se deben trabajar para lograrlos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Se considera logrados los objetivos de la actividad si los estudiantes se sienten motivados y logran completar pertinentemente la guía en cada una de las partes indicadas.



MATERIAL COMPLEMENTARIO

DOCUMENTOS:

- "¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?" (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007).

FICHAS:

- "¿Por qué educar lo social, afectivo y ético en las escuelas?" (Mena, A, 2008)

OTRAS HERRAMIENTAS:

- "Valores y proyecto de vida"



PALABRAS CLAVES

Proyecto de vida- Autoconocimiento- Metas personales- orientación.

Yo _____ (escribe aquí tu nombre), tengo _____ años.

I. ¿Cómo eres ahora?

Características que tengo y que me gustan:	Características que tengo y que no me gustan:

II. Fíjate, a continuación te presentamos una línea de tiempo:



¿Cómo te gustaría ser a los...años?

	Cuando tenga 20 años, quiero	Cuando tenga 40 años, quiero	Cuando tenga 60 años, quiero
Yo quiero ser			

No todas las metas deben ir ligadas, pero es importante que te fijas si existe alguna continuidad entre lo que quieres para ti cuando tengas 20, 40 y 60 años. ¿Hay concordancia entre lo que quieres ser en los diferentes años? ¿Te ayuda el hecho de lograr lo que te gustaría ser a los 20 y 30 para lograr lo que te propones a los 60?

Si tu respuesta es sí, pasa a la siguiente página.

Si tu respuesta es no, busca cómo ligar tus metas en las tres etapas y haz los cambios que te parezcan necesarios.

III. Reflexión acerca de tu persona:

- ¿Cuáles de tus características personales actuales te pueden ayudar a lograr tus sueños acerca de cómo ser en unos años más?

- ¿Cuáles de tus características personales actuales te pueden dificultar el logro tus sueños acerca de cómo ser en unos años más?

- Ahora observa las características que señalaste como facilitadores y obstaculizadores, ¿de qué te das cuenta al observarlas?

- ¿Qué cosas concretas puedes hacer para mantener y fortalecer las características que facilitan el logro de tus objetivos?

- ¿Qué cosas concretas puedes hacer para mejorar las características que dificultan el logro de tus objetivos?

- Finalmente vuelve a mirar lo que te gusta y no te gusta de ti mismo/a. ¿Hay algo que te gustaría agregar o cambiar?