

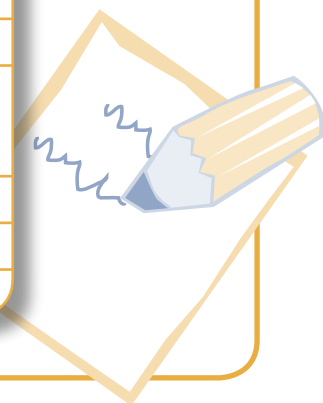


## "VALORES Y PROYECTO DE VIDA"

*Proyectarse en el tiempo es una propiedad de los seres humanos. Soñamos cómo queremos ser y en esa medida, vamos definiendo metas a alcanzar. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a reflexionar en cómo, implícitamente detrás de lo que deseamos llegar a ser en el futuro, existen ciertas opciones valóricas. Poder reflexionar críticamente en torno a ello, permite evaluar la coherencia que exista entre lo que planificamos y el tipo de persona que deseamos llegar a ser.*

*La presente herramienta invita a los estudiantes a proyectar cómo quisieran estar en quince años más a través de una imaginación y a reflexionar en torno a aquellos valores que subyacen a esa proyección.*

Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiantes de séptimo y octavo básico.</li> <li>• Estudiantes de educación media.</li> </ul>
Instancias de uso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación.</li> </ul>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los valores que subyacen a los proyectos de vida que se están construyendo individualmente.</li> <li>• Contrastar los valores ideales con los que se desea adherir en la vida, con los valores que se desprenden concretamente de las proyecciones de vida que cada uno se ha planteado.</li> </ul>
Favorece el desarrollo de:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconocimiento.</li> <li>• Reconocimiento de intereses valores y habilidades.</li> <li>• Autovaloración.</li> <li>• Automotivación, logro de metas personales.</li> </ul>
Conducción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un docente.</li> </ul>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una copia de la guía adjunta "Mis características y los valores que les subyacen".</li> <li>• Música suave para el momento de la reflexión.</li> </ul>
Tiempo requerido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una hora aproximadamente.</li> </ul>
Idea original	<ul style="list-style-type: none"> <li>• María Teresa Ramírez y Bernardita Pizarro, 2005.</li> </ul>
Colaboradores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cecilia Banz, 2008.</li> </ul>



### ...PASOS A SEGUIR

1. Poniendo música suave, se invita a los estudiantes a cerrar los ojos y relajarse, para poder hacer un viaje al futuro. Este viaje los llevará a encontrarse consigo mismos en quince años más.

El conductor puede estimular a los estudiantes con preguntas que les ayuden a imaginarse a sí mismos en este tiempo futuro. Se sugiere enfatizar la importancia de que todo lo imaginen tal como creen que podrán estar en quince años más; poniéndose en el lugar de ese "yo mayor" e intentando atender a todos los detalles que les permiten describir cómo es esta persona con la que se encuentran en su viaje. Algunas preguntas que pueden orientar la reflexión:



- ¿Cómo me veo físicamente?, ¿cómo es mi cuerpo?, ¿qué ha cambiado?
- ¿Qué estoy haciendo?, ¿a qué dedico mi tiempo?
- ¿Quién me acompaña o me es cercano?
- ¿Dónde vivo y con quién?
- ¿Qué rol ocupo en mi familia y entre mis amigos?
- ¿Qué es lo que más me interesa hacer?
- ¿Qué me preocupa?
- ¿Cuáles son mis prioridades?
- ¿Qué metas he logrado?
- ¿Cómo es la expresión de mi cara?, ¿cómo me siento?

El conductor debe ir planteando las distintas preguntas con voz suave y lentamente, de modo que las imágenes mentales puedan ir siendo construidas. (10 minutos)

2. Una vez que se ha terminado la actividad de imaginación, se les solicita abrir los ojos, volver a la sala.
3. Todavía con música suave, se le hace entrega a cada estudiante de la pauta “Mis características y los valores que les subyacen” (se adjunta) para que la vayan completando paso a paso todos al mismo ritmo. Primero, se les solicita poner en la columna de la izquierda las características que vieron en sí mismos en el yo futuro. (5 minutos)
4. A continuación, se les pide que completen la columna de la derecha con los valores que creen que pueden estar por detrás de las características que definieron en el paso anterior. (10 minutos)

El conductor puede dar ciertos ejemplos para orientar a los estudiantes; entre ellos puede referir a:

- Alguien que se imagina trabajando duro, podría pensar que detrás de ello está el valor del esfuerzo o del éxito, dependiendo del modo en que haya visualizado esa acción.
  - Alguien que se imaginó poseyendo muchas cosas materiales, podría inferir la presencia del valor del tener por sobre el ser.
5. Una vez que todos han completado la columna de los valores, invítelos a responder las preguntas que la guía presenta. (10 minutos)
  6. Para finalizar la actividad, se estimula a los estudiantes a compartir sus hallazgos y aprendizajes. Se sugiere hacer una ronda en que cada uno diga una frase que comience con: “Yo me di cuenta de...” (10 minutos)
  7. Tomando esta ronda de comentarios y la idea fuerza que se sugiere a continuación, el conductor puede realizar brevemente un cierre para esta actividad. (5 minutos)

## IDEAS FUERZA PARA EL CIERRE



- *En nuestra proyección futura se implican valores de los que nos hemos ido apropiando. No siempre los valores que hemos internalizado y que se reflejan en nuestra proyección son coherentes con aquellos que declaramos en abstracto. Es importante notar esos contrastes y pensar cómo lograr más coherencia en nuestra proyección futura.*





## SUGERENCIAS

- El proyecto de vida es una temática que debe tener un espacio de relevancia dentro del programa de orientación. Se sugiere mantener vigente el tema a través de la realización de diversas actividades y de reflexión inducida.
- Se sugiere continuar esta actividad pidiendo a los estudiantes escribir una carta a sí mismo para ser abierta en quince años más que lleve el encabezado: "Los valores con los que quiero que seas coherente".
- Esta herramienta puede ser complementada con otras guías y juegos. Entre las herramientas Valoras UC, se ofrece una guía de reflexión llamada "Yo en unos años más", que también puede ser utilizada para introducir esta temática en lugar de la imaginaria que se propone en esta actividad.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN



- Se considera logrado el primer objetivo si los estudiantes logran identificar valores subyacentes a las características que visualizaron en la imaginaria.
- Se considera logrado el segundo objetivo si en la rueda final, los estudiantes hacen alusión a diferencias o semejanzas halladas entre sus valores ideales y aquellos subyacentes a características de su "yo futuro".

## MATERIAL COMPLEMENTARIO



### FICHAS:

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

### HERRAMIENTAS:

#### Vinculadas al proyecto de vida:

- "Yo en unos años más"

#### Vinculadas con la reflexión en torno a valores:

- "Los valores que me mueven"
- "Las raíces de nuestros valores"
- "Mirando mis Emociones, Valores y Acciones"
- "Valores y proyecto de vida"
- "Recuerdo de Emociones"
- ¿Qué pasa a nuestro alrededor?"

## PALABRAS CLAVES

Proyecto de vida- Autoconocimiento- Metas personales- Orientación.

