

ACERVO DIGITAL

**PROYECTO EDUCATIVO: “CONSTRUIR EL PROYECTO DE VIDA
EN ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE TELESECUNDARIA”**

AUTORA: MTRA. SILVIA CIRIACO JUÁREZ

FECHA: 15 DE JUNIO DE 2021

FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

El presente proyecto se llevó a cabo en la Escuela Telesecundaria “Niños Héroes” en el grupo de primer grado, iniciando con la construcción del diagnóstico basado en entrevistas y cuestionarios a padres, alumnos y maestros, y culminando con la entrega del proyecto del proyecto de vida de cada estudiante. La intervención se realiza con estrategias diseñadas bajo la modalidad de Proyecto, el cual tuvo como duración 15 sesiones que se aplican en la asignatura de Educación Socioemocional y Tutoría, se hace énfasis en la necesidad de planificar un proyecto para la aplicación de la propuesta pues resulta idóneo para obtener como producto el proyecto que los estudiantes construyan.

La reforma integral a la educación secundaria es considerada una transformación progresiva que se tiene que institucionalizar y está dirigida a lograr diversos objetivos (SEP, 2004), entre ellos:

- Garantizar la permanencia y el egreso oportuno disminuyendo de manera significativa el fracaso escolar.

En este objetivo se muestra una razón más que da sentido a la presente propuesta, ya que el proyecto de vida del alumno en su etapa de educación secundaria, representa una herramienta fundamental que contribuye a garantizar la permanencia y el egreso oportuno en este nivel educativo y por ende al tener presente las metas a corto y mediano plazo, el alumno hará lo necesario para ir logrando lo que se ha propuesto y así darle continuidad a su proyecto con el logro de metas a largo plazo, es decir al concluir su educación secundaria se espera que ya tenga una visión más clara de hacia dónde quiere llegar académicamente y no se repita la historia que al final de cada ciclo escolar aqueja a los docentes al escuchar de los propios alumnos que no saben qué harán al egresar de secundaria, son pocos los que ya tienen definido estudiar la preparatoria pero predomina la mayoría que no tiene planes de continuar estudiando o de insertarse al campo laboral.

Para llevar a cabo las estrategias de intervención que posteriormente se abordan, resulta indispensable considerar las orientaciones, propósitos y aprendizajes esperados que se sugieren en los Aprendizajes Clave 2017 en la asignatura de Formación cívica y Ética y en el área de Tutoría y Educación Socioemocional, antes Orientación y Tutoría.

Con el estudio de la Formación Cívica y Ética en la Educación Secundaria se pretendía, que los alumnos *“Se reconozcan como sujetos con dignidad y derechos, capaces de tomar decisiones, y de asumir compromisos que aseguren el disfrute y cuidado de su persona, tanto en su calidad de vida personal como en el bienestar colectivo, encaminados hacia la construcción de su proyecto de vida”*

Uno de los propósitos generales de la Formación Cívica y Ética en Educación Básica, con base en los Aprendizajes Clave 2017 es: fortalecer su identidad como persona digna, valiosa y sujeto de derechos para participar en acciones que favorecen su autorrealización y desarrollo integral, el cuidado de su salud y la prevención de riesgos. Este propósito se menciona porque se relaciona directamente con la autorrealización del alumno, es decir con la importancia de diseñar un plan de vida que guíe sus acciones desde este nivel educativo.

De manera específica, en secundaria se persigue como primer propósito el *participar en acciones que contribuyan a fortalecer su dignidad, a desarrollar sus potencialidades y capacidades, a cuidar su salud y el bienestar personal y colectivo, con base en el ejercicio de su derecho al desarrollo integral*; este también sustenta la insistencia de incidir, como docente investigador, en la construcción de su proyecto de vida desde primer grado de secundaria:

Los aprendizajes esperados que se plantean a lograr en primer grado de secundaria y que se relación con la propuesta que nos ocupa son:

- Comprende los cambios físicos y emocionales que experimenta durante la adolescencia y analiza las implicaciones personales que trae consigo el ejercicio temprano de su sexualidad.
- Reconoce que es una persona con dignidad y derechos humanos y se organiza con otras personas para promover un trato respetuoso.

En lo que se refiere al área de Educación Socioemocional y Tutoría, (que es el espacio en que se aplicó la presente propuesta), se hace hincapié en los Aprendizajes Clave 2017 que la educación socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Este espacio en el currículo tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

Es necesario resaltar que en este proyecto se pretende incidir desde el inicio del ciclo escolar en construcción del proyecto de vida, incluyendo actividades que incidan en la construcción de este. Y de hecho los siguientes propósitos que se persiguen en secundaria, se relacionan entre sí de manera gradual desde preescolar, primaria, secundaria y preparatoria; quiere decir que si todos los maestros realmente diéramos importancia a este aspecto (proyecto de vida) del alumno, podríamos incidir positivamente en que lo considerara necesario para evitar caer en situaciones de riesgo que truncaran su educación básica. Los propósitos que se describen el plan y programa de educación básica de la Educación Socioemocional y Tutoría en secundaria son:

- Fortalecer estrategias para el autoconocimiento y la autorregulación, de manera que favorezcan la atención, necesaria para el desarrollo de funciones ejecutivas consideradas esenciales para la cognición.
- Reforzar la toma de conciencia sobre las propias motivaciones, fortalezas, impulsos, limitaciones; y el sentido de que puede autodirigirse, lo cual es la base de la autonomía y la toma de decisiones libre y responsable.

- Adquirir habilidades y estrategias asociadas a las dimensiones de autoconocimiento, autorregulación y autonomía, que les permitan identificar, manejar, valorar y actuar conforme a sus propios criterios, intereses y estados emocionales.
- Enfatizar las habilidades y estrategias para lograr una sana convivencia, que permita la colaboración a través de la empatía, el respeto y la gratitud, a fin de alcanzar metas comunes en la escuela, familia y sociedad.
- 5. Desarrollar y poner en práctica la capacidad de actuar hacia quienes exhiben sentimientos y conductas empáticas, o contrarias a las propias valoraciones éticas y morales.
- 6. Afirmar la autoestima y acrecentar la capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables, a fin de visualizar las consecuencias a largo plazo de las decisiones inmediatas o impulsivas.
- 7. Valorar el ser personas de bien, éticas y respetuosas, empáticas y colaborativas, resilientes, capaces de mantener la calma y de perseverar a pesar de la adversidad.
- 8. Contribuir a construir una comunidad en la cual sus integrantes reconozcan vínculos emocionales de interacción social y de reciprocidad.

En todos los propósitos anteriores se encuentra relación con el problema que se plantea a resolver con la presente investigación, la cual es considerada como aplicable en los tres grados de educación secundaria, ya sea para reorientar el proyecto existente o para construirlo.

Uno de los rasgos del perfil de egreso de la educación secundaria con base en el Nuevo Modelo Educativo 2016, es:

Habilidades socioemocionales y proyecto de vida

Asume responsabilidad sobre su bienestar y el de los otros, y lo expresa al cuidarse a sí mismo y a los demás. Aplica estrategias para procurar su bienestar en el corto, mediano y largo plazo. Analiza los recursos que le permiten transformar retos en oportunidades. Comprende el concepto de proyecto de vida para el diseño de planes personales.

Planteamiento del problema

El presente proyecto se aplicó en una población rural en la que se han detectado diversos factores que intervienen en la cultura familiar y social, misma que propicia en los alumnos la ausencia de un plan de vida que guíe sus acciones hacia la consecución de logros como estudiantes, por ejemplo, durante su estancia en la secundaria no se plantean metas que les permitan mejorar sus resultados académicos, manifestando desinterés hacia el estudio, escasa o nula preparación para las evaluaciones bimestrales, obteniendo un alto índice de inasistencias y el desinterés ante los bajos resultados en las evaluaciones internas y externas.

Al dialogar con los estudiantes acerca de sus planes al egresar la secundaria, son pocos (menos del 30%) los que tienen la visión de ingresar a alguna escuela de nivel medio superior, a pesar de que en la comunidad se cuenta desde hace 2 años con un Telebachillerato (que ofrece colegiaturas e ingresos accesibles); el resto de los estudiantes expresan que no saben que harán al egresar o bien que ya han planeado una vida familiar con sus actuales parejas.

El planteamiento de metas, permite a los alumnos mejorar sus condiciones de vida, además de brindarle múltiples opciones que derivan de sus condiciones y elecciones personales, sociales, culturales e incluso económicas bajo un estándar de equidad y libertad. Por ello surge la necesidad plantear ésta problemática ***¿Cómo construir un proyecto de vida integral en alumnos de 1er grado de Telesecundaria?*** Mismo que tiene como finalidad orientar y propiciar el deseo personal de identificarse y superarse a través del análisis de su situación y condición.

Objetivo General

Favorecer la construcción de un proyecto de vida en los alumnos de primer grado de telesecundaria, mediante el proyecto educativo incidiendo en el logro de los rasgos del perfil de egreso.

Objetivos Específicos

- Identificar a través de la investigación, las causas de la carencia de un proyecto de vida en secundaria, las consecuencias en el logro de los aprendizajes, las competencias y el perfil de egreso y la manera de incidir en el alumno de primer grado de secundaria para que valore la importancia que tiene en su vida.
- Incidir en el reconocimiento de la realidad personal de los alumnos, identificando sus características, fortalezas, debilidades e intereses, para valorarse y saber quién es, de dónde viene y hacia dónde se dirige en esta vida.
- Construir su proyecto de vida estableciendo metas a corto, mediano y largo plazo para el logro de decisiones asertivas en los diversos ámbitos en que se desempeña como ser humano.
- Valorar el impacto de la estrategia en los procesos actitudinales, procedimentales, comunicación interpersonal y en su desempeño académico a través de instrumentos de evaluación.

Justificación

La mejora continua del ser humano debe ser la bandera permanente que le acompañe a lo largo de su vida, cuando se tienen las bases familiares para el planteamiento de metas y propósitos aumenta las probabilidades de que el individuo cuente con mayores elementos para elevar su calidad de vida bajo un lineamiento libre y de opción personal, lo anterior considerado en el mejor de los casos e idóneamente planteado, pero no siempre es así.

En la comunidad donde se desarrollará el proyecto de intervención se manifiestan características sociales que dan cuenta de la irrelevancia que tiene para los jóvenes la Secundaria; demuestran poco interés en las actividades escolares, inasistencias continuas que propician rezago educativo y que impactan en la deserción escolar. En ocasiones desertan con la intención de trabajar y obtener un salario mínimo, algunos otros lo hacen para integrar familias

jóvenes, pero lo que es peor aún que la mayoría *no tiene un proyecto que pueda emprender y suelen pasar momentos de ocio en casa o en la calle con otros jóvenes en situaciones similares*; lo anterior se observa en la salida de clases de los alumnos, pues muchos son esperados por sus hermanos mayores o primos que en palabra de los alumnos –no estudian y trabajan de vez en cuando-.

Al entrevistar a algunos padres de familia, argumentan que los hijos no quieren estudiar y consideran que no tiene caso mandarlos a estudiar y hacer un gasto económico que no está al alcance de sus posibilidades; es por ello que prefieren dejarlos que decidan donde trabajar al salir de la telesecundaria.

Otros factores que han despertado el interés por jerarquizar ésta problemática, son las bajas expectativas que se tienen hacia ellos dentro de su contexto familiar entramando una poca motivación para superarse y salir de su entorno inmediato, o bien, la ausencia de un proyecto de vida porque son sus progenitores desean que con su *Educación Secundaria* concluya su formación académica y de esta manera sean capaces de insertarse en el campo laboral para apoyar económicamente en el hogar.

La presente propuesta de intervención aplicable en alumnos de primer grado de Telesecundaria *tiene como prioridad la estructuración de un proyecto de vida*, así como el planteamiento de metas y objetivos que les conduzcan con determinación como persona en todos los ámbitos de su vida, siempre partiendo de su pasado y presente, para que de manera efectiva logren consolidar un futuro con mayores oportunidades basado en la equidad, responsabilidad, libertad de elegir lo que desean y sobre todo que se perciban como seres satisfechos y plenos. Al hacer un análisis de su vida pasada y presente, permitirá al alumno situarse Quién es, de dónde viene y hacia dónde va, que son las preguntas que guían al alumno para la construcción de su proyecto.

Al diseñar un proyecto de vida con metas a corto, mediano y largo plazo los alumnos de primer grado de telesecundaria se espera que se visualicen en un futuro, lo cual permitirá esforzarse y ser responsable de sus acciones ya que ellas le conducirán de manera positiva a las metas que se han planteado. Así mismo, se espera concientizar a los padres de familia de la importancia de apoyar a sus hijos en la consecución de sus metas, siendo ellos los pilares

fundamentales para que el adolescente ponga en práctica y le dé seguimiento al proyecto que se ha planteado, no solo como estudiante sino como ser humano.

Se espera que, con el hecho de contar con un proyecto de vida, el estudiante se esfuerce en las actividades escolares hacia las cuales estarán orientadas sus metas a corto y mediano plazo, además de considerar la práctica de hábitos de estudio, lo que contribuirá a la mejora de su desempeño académico y a la reorientación de nuevas metas (a mediano y largo plazo), no solo durante su estancia en la secundaria sino al salir de ella.

Proyecto de vida

El planteamiento de un proyecto de vida no tiene como finalidad estresar al estudiante o hacerle ver que la vida a futuro será dura, difícil o cruel. Se trata de orientarlo hacia toma de decisiones personales, a ampliar su panorama de conocimiento de sus derechos, pero a la vez a asumir responsabilidades que se verán reflejadas en cada una de las metas que se plantee al construir su proyecto de vida.

Durante la adolescencia, las personas se revisan críticamente a sí mismas y el mundo que las rodea, con la construcción de un proyecto de vida se pretende que los jóvenes identifiquen sus ideas y principios, se planteen metas que le den una nueva dimensión a su futura vida adulta y ciudadana, a fin de que no sólo se desarrollen bajo una vida momentánea y carente de aspiraciones.

Tomar una decisión que repercutirá en nuestro futuro resulta difícil, porque no depende únicamente de las preferencias personales. La decisión debe considerar también factores económicos, familiares y sociales, por lo que se pretende ofrecer a las y los adolescentes las herramientas básicas para que incrementen sus conocimientos, descubran sus potencialidades y preferencias y analicen los factores implicados en su elección.

La construcción del proyecto de vida se inicia a lo largo de la educación secundaria, de ahí la importancia de apoyar a los alumnos a identificarse y formarse metas a futuro, para ello es indispensable considerar los siguientes pasos para llevar a cabo su estructura:

- 1) Definir un proyecto y fijar una meta.
- 2) Identificar y evaluar los recursos de los que dispone y los que necesita (tiempo y dinero).
- 3) Establecer prioridades y seleccionar objetivos.
- 4) Equilibrar los recursos para lograr metas múltiples.
- 5) Aprender de acciones pasadas y proyectar las futuras.
- 6) Hacer un seguimiento de cómo progresan nuestros proyectos.
- 7) Realizar los ajustes necesarios en el Proyecto (Rodríguez Moreno, 2003).

Decidir cómo viviremos el resto de nuestra vida implica cuestionarse y tomar decisiones esenciales que serán el resultado del futuro de una persona, pues es un proceso con un sinnúmero de autodescubrimientos; implica hacer una introspección de la forma en que se ha vivido hasta el momento, de cómo hemos empleado nuestro tiempo y cómo nos gustaría vivir, ya que de esto depende como planeemos nuestra vida en adelante.

La conferencista María Victoria López menciona que para construir un proyecto de vida es importante preguntarse ¿Qué estoy esperando de la vida? Y desde el rol que se desempeñe cuestionarnos acerca de cuánto tiempo se lleva desempeñando la misma función, pero sobre todo cómo se siente realizándola. En segundo lugar, se requiere identificar mi misión como ser humano ¿Cuáles son los principios y valores? ¿Quién soy yo? ¿Para qué fui creado? ¿Cómo quiero ser recordado? ¿Cuáles son los roles que desempeño? ¿Con qué recursos cuento? ¿Cuáles son mis metas? ¿Cuáles son mis estrategias para lograrlo?

Los principios son verdades absolutas no son negociables que se construyen en la familia; de igual manera los valores se fomentan en el hogar y nos diferencian de los objetos porque guían nuestras decisiones, para ello es imprescindible hacernos tres preguntas antes de tomar una decisión ¿Es lo justo? ¿Es legal? ¿Es lo correcto?

El hecho de enlistar a las personas que admiramos nos permite identificarnos con alguien a quien quisiéramos parecernos, pero es necesario que nos preguntarnos por qué se les tiene admiración y qué cosas positivas podría retomar para mi vida. Al preguntarse ¿quién soy? Se

hace alusión a la identidad del ser humano que implica identificar los talentos que se tienen, que los demás identifiquen las virtudes que observan en mí, lo que me preocupa, mis temores, cómo afronto los problemas, qué me enoja, de qué hablo continuamente, si soy feliz o no con lo que hago.

“Cuando somos capaces de decir quiénes somos, qué queremos y hacia dónde vamos, estamos favoreciendo nuestra valía personal. Somos personas únicas, no somos igual a ninguna otra, aunque podemos compartir ideas, sentimientos y gustos personales” (Díaz, Barriga Frida, 2007). Es indispensable hacer un análisis FODA (fortalezas, oportunidades debilidades y amenazas) ya que al conocer estos aspectos permite ver qué conductas favorecen la consecución de las metas y por lo tanto es necesario mantenerlas y por el contrario cuáles van en paralelo a nuestros objetivos y resulta indispensable modificar.

En el desarrollo de un proyecto de vida se deben considerar los aspectos: emocional, físico, familiar, profesional, laboral, social y espiritual estos aspectos se deben sumar a la puesta en práctica valores esenciales como son el respeto por la vida, os sus compañeros, por su entorno, por sí mismo, la solidaridad, el honor, la verdad, la lealtad...esto deja entrever que no hay ninguna actividad humana que quede fuera de este circuito formado por las diferentes esferas del ser humano y por lo tanto si hay una crisis en alguno de estos aspectos interfiere en los demás y obstaculiza la construcción o consecución de un proyecto. Por ejemplo, si hay un problema familiar se proyecta en el ámbito laboral, social, emocional.

Es importante que aprendamos a leer nuestra vida como una totalidad, nuestra conciencia con los 5 potenciales (instintivo, sexual, motriz, emocional y racional) integrando la conciencia auto reflexiva, holográfica y multidimensional del yo, es decir como el yo proyecta su vida en la realidad. El proyecto de vida no se inventa, se infiere, depende de lo que soy y de la capacidad de la conciencia crítica (con la que analiza el mundo) y la autocrítica (con la que se critica a sí mismo). El proyecto de vida se integra con lo que soy, con lo que se, lo que tengo y da como resultado: lo que puedo; es por ello que el punto crucial es elegir lo que quiero de lo que puedo. No se vale construir un proyecto de vida con lo que no soy, no sé y no se tiene porque el resultado será una frustración.

Para la construcción de un proyecto de vida se deben definir los objetivos, los cuales tienen que ser claros, precisos, medibles y alcanzables.

Las metas son muy importantes en un proyecto de vida, pero para lograrlas efectivamente se requiere una actitud positiva que se proyecta siendo decidido, expresivo, tolerante, atento, solidario, empático, entusiasta, perseverante, ordenado, bondadoso, agradable, noble, receptivo, valiente, leal, amistoso, etc. Las metas, se pueden plantear a corto plazo (a lograr en menos de un año), a mediano plazo (de uno a cinco años) y a largo plazo (más de cinco años). Es remendable que se tenga escrito el proyecto de vida porque permite revisar avances y establecer un orden personal para usar todos sus recursos en la consecución de las metas; a continuación, se propone un formato para concentrar las metas planteadas.

ÁMBITO	OBJETIVO ¿Qué deseo?	TIEMPO ¿En cuánto tiempo lo lograré?	ESTRATEGIAS ¿Cómo lo voy a hacer?	APOYOS EXTERNOS ¿En quién me puedo ayudar para lograrlo?
Personal				
Escolar				
Familiar				
Laboral				

Un proyecto de vida se vive cotidianamente si el ser humano toma conciencia de que las decisiones que tome serán cruciales para lograr satisfacción personal a lo largo del proceso de la vida y no al final; dimana sentido si se ha construido a partir de lo que realmente quiere lograr el ser humano y por ende genera entusiasmo para hacer de su propia vida una obra maestra.

Muchas personas fijan su proyecto de vida en base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja, formar una familia; lo cierto es que en cualquier momento de la vida es necesario hacer un alto para establecer metas nuevas que incluso no se habían considerado en el proyecto de vida inicial. No obstante, hay que considerar que un proyecto de vida es flexible porque la consecución de metas no siempre depende solo de una persona y se tiene que adaptar a las circunstancias o reorientar dependiendo de la situación que se esté viviendo.

El planteamiento de un proyecto de vida dependerá de dos cosas: de la educación, es decir de cómo haya sido educado el individuo en el seno familiar. Si los padres son modelo de aspiraciones o incentivaron para que el hijo las tenga y en el mejor de los casos si han impulsado la educación escolar como un medio necesario para autosuperarse, entonces será un aspecto positivo para quien desea proponerse un plan de vida. La personalidad, es el segundo aspecto del que depende el planteamiento de un proyecto de vida, pues si no nos interesa llegar a lograr ciertos objetivos o no se está habituado a esforzarse por lograr algún sueño difícilmente se tendrán un futuro satisfactorio por simple casualidad.

Es importante que en la presente propuesta de intervención se haga conciencia en el alumno de telesecundaria que cuando se decida a crear su proyecto de vida, deberá seguir ciertos pasos y a lo largo del proceso se tendrá que poner su mayor esfuerzo para contribuir al logro de sus metas; no se debe olvidar que las metas a corto mediano y largo plazo se encuentran interrelacionadas y que del logro de las primeras dependen las siguientes y así sucesivamente hasta alcanzar las metas a largo plazo. Por ejemplo, si se desea ser un profesor, es necesario que como estudiante se esfuerce para obtener buenas calificaciones en cada grado de su educación secundaria y preparatoria, pues de ello depende que ingrese a la universidad donde lograra su meta a largo plazo.

Pasos para lograr un proyecto de vida

Autoreflexión: En primer lugar, es necesario analizar nuestra vida hoy (viendo qué queremos cambiar, qué dejaremos como está, etcétera), nuestras verdaderas necesidades, fijar objetivos, pensar en metas que nos llevarán a ellos, visualizar cómo lograrás todo aquello que quieres y no dejar de creer en el poder de la imaginación: está probado que visualizar situaciones e ideas nos ayuda a ser más positivos y, por lo tanto, a lograr llegar a eso.

Optimismo y autoconfianza: Ser optimista no siempre es fácil, pero si logramos cumplir con esta característica nuestra vida será más fácil, ya que veremos siempre el lado bueno de todas las cosas que nos ocurren, ¡y piensa en que a veces sólo habrá cosas 100% buenas! Conseguir ser una persona optimista es una cuestión de ejercitación diaria, no hay otra forma de ser optimista que mantenerse así día a día.

La confianza en uno mismo puede verse afectada por situaciones que hayamos atravesado y nos hayan traumatizado, pero al igual que el optimismo, es necesario ejercitarla para lograrla. Comencemos un día a sentir confianza en lo que somos, a aceptar sobre todo lo que somos y a partir de allí nos sentiremos distintos.

Paciencia: Por último, tenemos que entender que el proyecto de vida es un proceso que no se logrará de la noche a la mañana ni mucho menos, ya que como la propia frase lo dice, es necesario atravesar la vida para ir logrando cada objetivo. Lograr cada cosa que nos proponemos es cuestión de ser pacientes: este trayecto no es para ansiosos.

La pirámide de las necesidades que propone Maslow explica que cuando se superaron las necesidades básicas, surgen otras necesidades. Con el proyecto de vida se debe hacer lo mismo: Cuando se vaya logrando ciertas metas, se debería plantear otras que sean un poco más difíciles o que simplemente sean diferentes.

¿Cómo hacer un proyecto de vida?

1. El punto de partida: Mi situación

- a) Mis fortalezas.
- b) Mis debilidades.

2. Autobiografía

- ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
- ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
- ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
- ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

3. Rasgos de mi personalidad

Mencione 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

Aspecto físico

Relaciones sociales

Vida espiritual

Vida emocional

Aspectos intelectuales

Aspectos vocacionales

4. Quién soy

¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)?

¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)?

Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Es posible el cambio
- Es factible el desarrollo
- No es posible cambiar (justificar porque no)
- ¿Cuál será el plan de acción a seguir?

5. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

1. ¿Cuáles son mis sueños?

2. ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?

3. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños?
¿Cómo puede potenciar o enriquecer mis condiciones facilitadoras? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?

4. ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas a seguir?

6. Mi programa de vida

- El propósito de mi vida. es...

Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?

Esquema general del proyecto

PROYECTO: “Mi proyecto de vida: ¿Qué quiero ser?”

Grado: 1° grupo: A

Tiempo estimado: 15 sesiones

Tutoría y Educación Socioemocional. Secundaria 1°

Indicadores del logro de la educación socioemocional en 1er grado de secundaria

Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
Autoconocimiento	Conciencia de las propias emociones	Expresa motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica sus causas y efectos.
	Aprecio y gratitud	Aprecia las cualidades y oportunidades que tiene para aprender, cambiar, crecer y mejorar
	Bienestar	Expresa qué necesita para estar bien y propone estrategias para lograrlo a partir de distinguir entre el bienestar que depende de condiciones externas y el bienestar que proviene de una mente en balance y de relaciones sanas
Autorregulación	Metacognición	Identifica cuáles son las estrategias cognitivas y de regulación emocional que favorecen el aprendizaje
	Expresión de las emociones	Valora la importancia de expresar las emociones de forma auténtica, sin exagerar o valerse de estas para conseguir algo
	Perseverancia	Aplica estrategias para lograr sus objetivos, distinguiendo entre el placer inmediato y el bienestar a largo plazo.
Autonomía	Iniciativa personal	Analiza los antecedentes familiares, culturales y las normas sociales que influyen en la conformación de la identidad y en la toma de decisiones.

	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	Reflexiona de manera crítica en torno a las influencias o presiones externas que afectan su bienestar.
	Toma de decisiones y compromisos	Decide y pone en práctica principios que guían su actuar.
Empatía	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza	Promueve y colabora en acciones de cuidado hacia los animales y el medioambiente, tanto en el nivel local como en el global.
Colaboración	Responsabilidad	Realiza las tareas que le corresponden en un trabajo colaborativo en distintos ámbitos de su vida, y las cumple en el tiempo y forma establecidos.

Temáticas	ACTIVIDADES	ASPECTOS A INCIDIR	TIEMPO ESTIMADO
1. El proyecto de vida y su importancia	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el propósito de este proyecto, las actividades a realizar los materiales a utilizar, el tiempo de realización y las características del producto final. • Organizar los equipos de trabajo para el proyecto, planificar y definir las tareas a realizar en el tiempo propuesto. • Expresar qué saben del proyecto de vida. • Investigar y definir qué es un proyecto de vida y su importancia. Exponer el resultado de su investigación. • Redactar un texto en el que expresen qué es, para qué sirve, cuales son las características y cuál es la importancia del proyecto de vida? 	Conocer qué es un proyecto de vida, cómo se construye y valorar la importancia para la vida de un ser humano.	3 sesiones
2. Mi realidad personal: ¿Quién soy?	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar su cuál es su situación como estudiante, a través de un cuadro de valoración de desempeño académico. • Identificar sus defectos y virtudes con la técnica grupal. • Identificar fortalezas y áreas de oportunidad en cada asignatura. • Identificar su estilo de aprendizaje a través de un test. 	Identificar las características personales, valorando cuáles pueden ser fortalezas, debilidades	3 sesiones

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar sus características personales, gustos, preferencias, fortalezas y áreas de oportunidad. 		
3. Mi pasado: ¿De dónde vengo?	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar un guion de entrevista para aplicar a sus padres de familia con la intención de conocer aspectos que no recuerdan de su infancia. • Recopilar evidencias de su pasado que ayuden a redactar su autobiografía. • Redactar su autobiografía incluyendo imágenes de cada etapa de su vida. 	Reconocerse como parte de su grupo familiar y a su infancia que lo define e incide en su presente.	2 sesiones
4. Previendo mi futuro: ¿Hacia dónde voy?	<ul style="list-style-type: none"> • Enlistar los aspectos que les gustaría cambiar para mejorar su desempeño académico, su situación familiar y social. • Investigar y exponer uno de los factores de riesgo a los que se enfrentan los adolescentes. • Investigar los oficios y profesiones que existen en México, sus requerimientos para desempeñarlos, características, campo de trabajo y remuneración. • Establecer compromisos personales para cambiar cada uno de los aspectos que les gustaría cambiar de su persona, considerando las diversas dimensiones para el bienestar del ser humano: social, física, espiritual, emocional, intelectual- financiera, medio ambiente. • Completar el cuadro comparativo con los aspectos que les gustaría cambiar, con qué recursos cuentan y qué están dispuestos a hacer para cambiar y obtener aquello que quieren. • Construcción del proyecto de vida mediante el establecimiento de metas a largo plazo, de las cuales derivarán las metas a mediano y corto plazo. • Identificar qué recursos requieren para lograr sus metas y establecer el tiempo. • Diseñar de manera creativa el producto final de su proyecto de vida, incluyendo un apartado que responda a la pregunta ¿Quién soy? y ¿De dónde vengo? • Presentar su proyecto a sus padres de familia en una reunión de aula. 	Reflexionar acerca de la importancia de trazarse metas personales a corto, mediano y largo plazos, visualizando que el conjunto de decisiones sobre distintos aspectos y momentos de su vida presente impactarán en el logro de proyectos y propósitos a futuro.	7 sesiones

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M. (1995). Orientación profesional. Barcelona: CEDEC.
- CARBONERO, M. A y MERINO, E. (2004). Autoeficacia y Madurez Vocacional. Psicothema.
- D'ANGELO, H. O. (1997). Proyectos de vida y autorrealización de la persona. La Habana, De la Parra Paz, Eric, (2004). Herencia de vida para tus hijos. Crecimiento integral con técnicas PNL, Ed. Grijalbo, México.
- DIVERIO, I. S. (2001). La adolescencia y su interrelación con el entorno. Madrid-España: Instituto de la Juventud.
- LÓPEZ, F. Miranda, y Reynoso Angulo, R. (2006). La Reforma de la Educación Secundaria en México. Elementos para el debate. Revista Mexicana de Investigación Educativa.
- ROCA, M. A. (2014). Proyecto de vida en los jóvenes. Revista Salud y Vida.
- SEP, (2011) "Plan de Estudios 2011".
- SEP, (2011) Programa de Formación Cívica y Ética.
- SEP, (1933). Artículo 3° Constitucional.
- SEP, (1933). Ley General de Educación.
- SEP. Reforma de la Educación Secundaria (<http://www.reformasecundaria.sep.gob.mx/>)
- SEP, Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programa de estudio para la Educación Básica. Formación Cívica y Ética, 2107.
- SEP, Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programa de estudio para la Educación Básica. Educación Socioemocional y Tutoría, 2107.
- SEP. (1997), El proyecto escolar, Ed. Fondo mixto de cooperación técnica y científica México-España, México.
- RINCON. (2003). Perfil del estudiante que pretendemos formar en. Una institución educativa ignaciana. José Leonardo Rincón, S. J. Brasil.