



**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



# El proyecto de vida Planeando mi futuro

Autor(a): Paty Teresita Bernal Huerta  
Esc.Sec Of. No. 0602 “Juan Rulfo” 15EES0908A  
Ozumba, México  
08 de febrero del 2023



## INTRODUCCIÓN

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, habilidades que les permiten comprender, manejar sus emociones y construir una identidad personal.

Tiene como propósito general que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismo y hacia los demás, así como lograr que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

Los ámbitos de la acción tutorial

En los planes y programas de estudio para la educación básica del 2017 (SEP, 2017, págs. 531-532), mencionan 4 ámbitos de la acción tutorial,

*Tales ámbitos se relacionan unos con otros, pero es esencial distinguirlos para precisar el tipo de intervención que el tutor requiere llevar a cabo los ámbitos de la acción tutorial son los siguientes:*

- 1. integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela*
- 2. acompañamiento en el proceso académico de los estudiantes*
- 3. convivencia en el aula y la escuela*
- 4. orientación hacia un proyecto de vida*

El cuarto ámbito que refiere a orientación hacia un proyecto de vida está relacionado con las dimensiones de “autoconocimiento”, “autonomía” y “autorregulación”, debido a que se trabaja en el reconocimiento de intereses, capacidades y potencialidades personales, para trazarse un proyecto de vida articulado en torno a elecciones y decisiones que tomen para su futuro.

## PLANIFICACIÓN

**Orientador técnico** ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL NO. 0602 “JUAN RULFO”

**Espacio cocurricular:** educación socioemocional

**Zona escolar:** s113

**Modalidad de trabajo:** secuencia didáctica

**Tema: proyecto de vida:** planeando mi futuro

**Ámbito:** orientación hacia un proyecto de vida

**Propósitos** el reconocimiento de interés, capacidades y potencialidades personales, para trazar un proyecto de vida articulado en torno a elecciones y decisiones para su futuro

**Dimensiones** autorregulación, autonomía y autoconocimiento

**Interacción:** individual

### • 1. FASE: INICIO

Actividad 1.

El tutor realizara una serie de preguntas a cada uno de los alumnos:

- a) ¿cuál es tu sueño o ilusión que desea para el futuro?
- b) ¿tenías una idea desde más pequeño sobre lo que quieres a futuro?,
- c) ¿servirán los sueños como punto de partida, para formar objetivos y metas?

Actividad 2

- a) se indicará a los alumnos que describa con sus propias palabras algunos conceptos básicos considerando sus conocimientos previos ¿qué entiende por proyecto de vida, objetivo, meta y expectativa?
- b) con participación del grupo se retomarán las ideas principales de los escritos que generaron los alumnos sobre sus conceptos y construirán uno entre todos como conclusión.

### Actividad 3

a) el alumno reconocerá y valorará las cualidades, fortalezas y capacidades que posee, con el de satisfacer su existencia. se les pedirá a los alumnos que definan con sus propias palabras su forma de ser en los siguientes aspectos:

1. físicamente
2. emocionalmente
3. psicológicamente
4. socialmente

b) se pedirá a los alumnos escriban cinco cosas que más le guste de si y cinco cosas que menos les agraden.

c) se les pedirá a los alumnos que anoten como pueden cambiar los aspectos que no les gustan.

d) a nivel grupal se analizarán como se deben considerar aquellos aspectos que no les gustan pero que no se pueden cambiar y enfatizar que se debe aprender a vivir y aceptarse tal y como es.

### Actividad 4

a) nos enfocaremos a hablar de la relación que guarda la libertad con la responsabilidad por lo que se les pide a los alumnos den respuesta por escrito a las siguientes cuestiones ¿cómo asumen su responsabilidad?, ¿y por qué la responsabilidad va muy de la mano de la libertad?

b) se les pedirá a los alumnos comente sobre las decisiones que a diario toman y cuáles de ellas les han dejado resultados positivos y otros negativos y hasta dónde ha llegado su libertad.

c) los alumnos escribirán en un cuadro cuales podrían ser las consecuencias de que no asuman las responsabilidades y cuáles de que si las a suman

### Actividad 5

- a) nos enfocaremos en la parte de los valores para la convivencia. se pide a cada alumno anote los principales puntos para tener una buena relación con los demás (familia, compañeros, autoridades).
- b) comente como se relacionan los valores con la relación entre personas.
- c) anote las siguientes respuestas y comente ¿cuáles serían los principales valores que intervienen en la relación con los demás? ¿cómo se ponen en práctica?
- d) escriba la siguiente pregunta y describa alguna experiencia de ese tipo ¿alguna vez has tenido que cambiar de opinión acerca de alguna persona porque no era como tú la imaginabas?
- e) la parte de la amistad tiene que ver en nuestra vida ya que forman parte de la afectividad y culmina con nuestras emociones, por lo que en grupo analizaremos que la elección de un amigo, compañero o amista no es fácil. ¿por qué crees que sea así?
- f) en un cuadro anoten lo que tú defines como amigo, compañero, y conocido.
- g) encuentra las similitudes y diferencias que existen entre los elementos que tú tomas en cuenta para elegir a tus amigos, realiza un cuadro.

#### Actividad 6

- a) el amor es la sensibilidad que poseemos los seres humanos, que nos caracteriza y distingue del resto de los seres vivos. se pide a los alumnos escriban en su libreta que significa el amor en este momento para cada uno de ellos.
- b) en la actualidad es muy común confundir el amor con una relación sexual: sin embargo, se trata de conceptos diferentes, aun cuando están muy vinculados entre sí. se pide a cada alumno defina que es para él una relación sexual en este momento y describa que pasa cuando en una relación sexual sin amor lleva un vacío, ¿por qué crees que esto, sucede?
- c) los alumnos elaboraran un esquema ilustrado con recortes de revista o periódico en el que manifiesten qué implicaciones encuentran para el ejercicio de su sexualidad, tanto en este momento de su vida como en el futuro.
- d) los alumnos trabajaran en equipo donde elaboren un cartel y lo ilustren enfocándose bajo la siguiente temática para ejercer responsablemente la

sexualidad, debe considerar tanto aspectos de salud como de sentimientos. argumente la importancia de cada ámbito.

- emocional:
- salud
- social
- económico

e) comenten la siguiente cuestión a nivel grupal, ¿qué tipo de relación sexual y en qué momento de sus vidas sería en su opinión la más apropiada? ¿por qué?

#### Actividad 7

- a) respecto a los hábitos y actitud ante el estudio es necesario comentar lo siguiente con los alumnos y hacer una reflexión, si la voluntad es el esfuerzo que cada uno pone para alcanzar sus ideales, entonces ¿por qué la mayoría de las personas no logran sus metas?, ¿a qué creen que se deba?
- b) respecto a los propósitos que te propusiste alcanzar al término de la secundaria, ¿en cuáles has tenido mayor dificultad? ¿por qué?

### FASE: DESARROLLO

#### Actividad 1

- 1) el orientador indicara a los alumnos cerrar los ojos, pedirá que se relajen que sientan sus respiración pausada y tranquila. les pedirá que imaginen cómo será su futuro, solo proyectando sus sueños e ilusiones, dentro de 12 años o más.
- 2) escucharan una voz que estará diciendo: imagina que pintas una puerta en tu pared, la abres y cuando cruzas el umbral, de repente te encuentras en el futuro. eres invisible, nadie te puede ver ni oír, pero tú sí puedes ver y escuchar todo lo que sucede. lo primero que ves es a ti mismo dentro de 12 años o más. ves cómo eres físicamente, como es tu ropa, en qué sitio estás, cómo es ese sitio; fíjate si trabajas, si estudias o si haces ambas cosas; observa qué estás haciendo, quienes te acompañan, qué te dicen, qué colores ves, a qué huele. trata de ver cómo es la casa donde vives y con quien lo compartes, quiénes son tus amigos, si tienes pareja, si ya te casaste, si eres feliz, etc.
- 3) el tutor dará la indicación cuando abrir los ojos.

- 4) los alumnos darán respuesta a las siguientes preguntas.
- a. ¿qué piensas acerca de lo que visualizaste de ti mismo?
  - b. ¿lo que imaginaste te da miedo o confías en el futuro?
  - c. ¿por qué?
  - d. ¿qué aspectos de tu vida desearías que hubiesen desaparecido?
  - e. ¿cuál es tu mayor aspiración o sueño por lograr dentro de 12 años o más?  
considera los siguientes aspectos: (esferas de logro)
    - a) personal (¿cómo quieres que te vean los demás)
    - b) familiar
    - c) de pareja
    - d) estudios
    - e) trabajo
    - f) amigos
    - g) económicos
- 5) ¿qué obstáculos ves que existen en tu vida para lograr aquello que sueñas?
- 6) ¿cómo puedes disminuir los obstáculos o eliminarlos?
- 7) ¿qué puedes hacer para lograr tus sueños?

## Actividad 2

- a) cada alumno elaborará un collage de cómo se visualiza en sus metas a largo plazo en cada una de las esferas ya antes mencionadas.
- b) en la escuela se montará una exposición de los diferentes trabajos que los alumno realizaron en collage y los alumnos seleccionaran a un compañero para que de una pequeña explicación de los trabajos realizados a nivel grupal se harán las siguientes reflexiones:
  - a) ¿tienes un conocimiento realista de ti mismo y tus condiciones personales? (habilidades, valores, conocimientos, ambiciones, expectativas y posibilidades socioeconómicas.)
  - b) fíjate metas claras, objetivas, alcanzables, realistas y oportunas

- c) plantea metas para todas las esferas de desarrollo (estudio, trabajo, familia, amigos, crecimiento personal, salud, recreación, economía y sexualidad) de tu vida y especifica las actividades y tiempos necesarios para alcanzarlas
- d) identifica los obstáculos que se opongan a su realización (limitaciones de tiempo, económicas, personales, sociales y culturales) y planea como enfrentarlos.
- e) escribe tus conclusiones personales sobre las reflexiones realizadas.

### Actividad 3

- a) el tutor pedirá a los alumnos se acomoden en su butaca de tal modo se sientan cómodos y cierran los ojos e imaginen que están viendo una película de su vida. empiecen con el recuerdo más lejano que tengan de cuando eran niños, como fueron creciendo, que hacen, sus logros, las dificultades que enfrentaron, que otras personas aparecen para quererte y apoyarte; tu escuela, tus maestros, tus amigos, el día que salieron de la primaria, su primer día de secundaria, el día de la clausura de tu primer año. ahora ubícate al momento actual que estás haciendo, con quien y en donde estas. de aquí en adelante, imagina la parte que corresponde a tu futuro, hasta la edad de 30 años, visualiza cuadro por cuadro como vas alcanzando tus metas diarias, tus metas trimestrales, del año escolar, Como llegas a tercer grado, imagina diferentes momentos como el día de tu graduación o tu primer día de trabajo. Ya tienes 30 años; ¿A qué te dedicas?, ¿cómo son tus amigos, tu familia, tu casa, eres feliz, estás sano, ¿cuál es tu aspecto físico, te sientes satisfecho con tu vida?
- b) cada uno de los alumnos escribirá sus metas a largo plazo en cada una de las siguientes esferas: **estudio, trabajo, amigos, pareja, familia, salud, recreación, sexualidad y economía.**
- c) el alumno elaborará una tira de papel simulando un rollo de película en donde dibujará en cada uno de los cuadros que aparece en su material de apoyo la escena final que visualizo a **largo plazo** en las diferentes esferas antes mencionada
- d) se pide a cada alumno dibuje los tres momentos principales en que alcanza sus metas intermedias o **mediano plazo** (terminar secundaria, prepa y universidad).

e) posteriormente se pide dibuje tres momentos principales en que alcanza sus **metas a corto plazo** (actividades escolares, exámenes y documento por recibir al término del grado)

### **3. FASE DE CIERRE.**

Actividad:

1. en esta fase se hará un resumen de todo lo que involucra el proyecto de vida como parte del cierre de la actividad.

## EVALUACIÓN

En el programa de la educación socioemocional se propone una evaluación cualitativa y formativa, ya que permite atender los procesos de aprendizaje de los alumnos, apoyar y realimentar los conocimientos, habilidades y actitudes, reformular estrategias de enseñanza y aprendizaje, replantear o fortalecer proyectos y programas de estudio, así como explorar formas más creativas de interacción pedagógica entre profesores y alumnos.

En este sentido, la evaluación formativa se concibe como un proceso de valoración continua y permanente del curso de los alumnos para intervenir oportunamente, ofrecerles la ayuda y el apoyo necesario en el momento apropiado y hacer los ajustes necesarios a la práctica pedagógica.

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

La evaluación de esta actividad se realiza con portafolios que reporten el tipo de actividades realizadas junto con algunas evidencias de los logros más significativos alcanzados, sea a nivel grupal o individual de parte de los estudiantes.



*Ilustración 1 Collage de evidencia, plan de vida*

## CONCLUSIONES

Trabajar el proyecto de vida en secundaria es fundamental para que los estudiantes se hagan conscientes de quienes son y para donde van, crear un plan con misión y visión personal y a su vez aporte la adquisición de habilidades por lo que es necesario que logren el autoconocimiento (¿qué me gusta?, ¿qué me disgusta?, ¿mis sueños?, ¿mis habilidades?; estar convencidos de sus metas propuestas para saber si este ¿es mi proyecto de hoy o de cuando era niño?, si ¿es mi proyecto o es el de otras personas?, es vital planear las metas propias en base a sus valores para saber manejar la tolerancia a la frustración, la resiliencia, optimismo, autoconfianza y paciencia.

Considerando que un proyecto de vida se construye tras un proceso de análisis, reflexión, decisión y acción, es preciso trabajar en este ámbito desde primer grado de secundaria, dando continuidad en segundo y tercer grado con algunas variantes en las actividades y procesos que demande los intereses del alumno.

## ANEXO ESTRUCTURA DEL PROYECTO DE VIDA

### ¿Qué es un proyecto de vida?

Es un conjunto de ideas, alternativas y experiencias que permiten planear aspectos o metas futuras que a su vez podrían estar orientadas, teniendo en cuenta usos personales, valores o habilidades.

### ¿De qué se trata?

Se trata de la posibilidad de ir proyectando lo que haremos a corto plazo, mediano plazo y largo plazo

Corto plazo: metas alcanzables de forma rápida

Mediano plazo: objetivos o metas que requieren mayor esfuerzo personal

Largo plazo: exigen una madurez personal que posibilite definir y construir aquello que nos proponemos

### Características centrales de un proyecto de vida

¿Cuáles son las características centrales de un proyecto de vida?

1. surge de la realidad.
2. se desarrolla de acuerdo con el interés personal.
3. se plantea en el campo de la imaginación y la creatividad.
4. puede presentar variaciones de acuerdo a los factores económicos, sociales o de tiempo.
5. posibilita la concentración y determinación de las personas

### ¿Qué implica construir un proyecto de vida?

1. autoconocimiento
2. proyección al futuro
3. esfuerzo
4. definir metas y objetivos claros
5. desarrollo personal

### ¿Por qué trabajar el proyecto de vida en los estudiantes?

El objetivo principal se fundamenta en que los estudiantes se hagan conscientes

- . De quienes son y para donde van
- . Crear un plan con misión y visión personal
- . A su vez aporte la adquisición de habilidades

Para planear un proyecto de vida es necesario

1. autoconocimiento (¿qué me gusta?, ¿qué me disgusta?, ¿mis sueños?, ¿mis habilidades?, estar convencido de las metas propuestas, revisar las metas para saber si este ¿es mi proyecto de hoy o de cuando era niño?, si ¿es mi proyecto o es el de otras personas?, es vital planear las metas propias.)
2. valores:
  - tolerancia a la frustración
  - resiliencia
  - optimismo
  - autoconfianza

A cada alumno se le hace llegar un esquema sobre el proyecto de vida para que integre y forme su proyecto.



**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



## Referencias

SEP. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral, plan y programas de estudio para la educación básica*. Mexico: SEP.

Pérez, Martín (2023) Collage de evidencia, Plan de Vida [Ilustración 1]