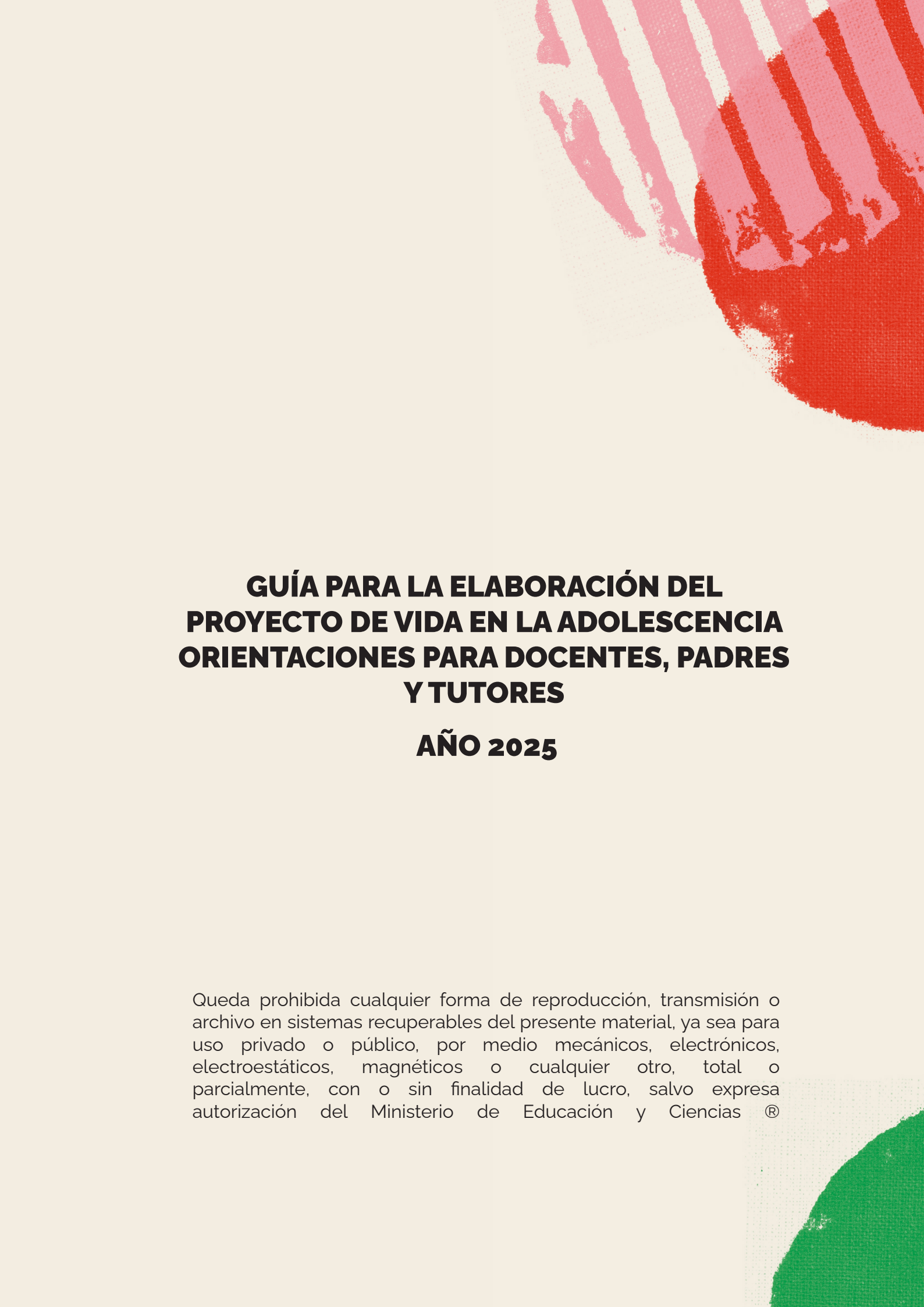


GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA

ORIENTACIONES PARA DOCENTES,
PADRES Y TUTORES





GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA ORIENTACIONES PARA DOCENTES, PADRES Y TUTORES

AÑO 2025

Queda prohibida cualquier forma de reproducción, transmisión o archivo en sistemas recuperables del presente material, ya sea para uso privado o público, por medio mecánicos, electrónicos, electroestáticos, magnéticos o cualquier otro, total o parcialmente, con o sin finalidad de lucro, salvo expresa autorización del Ministerio de Educación y Ciencias ®

AUTORIDADES

Santiago Peña Palacios
Presidente de la República del Paraguay

Luis Fernando Ramírez
Ministro de Educación y Ciencias

David Velázquez Seiferheld
Viceministro de Educación Básica

Felicia González
Directora General de Desarrollo Educativo



FICHA TÉCNICA

Dirección de Orientación Educativa

Leda Rossana Palmerola Insfrán, **directora de Orientación Educativa**

Mirna Elizabeth Viveros Rotela, **jefa Departamento de Desarrollo Personal y Social**

Richard Edgardo Martínez Fleitas, **jefe Departamento de Psicología Educativa**

Sara Alfonsina Escobar, **jefa Departamento de Desarrollo de Competencias de la vida**

Equipo elaborador

Sonia Rocío Fernández González

Gricelda Beatriz Lozantos de Jiménez

Ruth Carolina Acosta Ocampos

Gloria María Báez de Ávila

Victoria Beatriz Melgarejo Prieto

Lucía Otilia Barreto Domínguez

Nilda Vargas González

Leda Rossana Palmerola Insfrán

Revisión técnica y corrección

Nancy Oilda Benítez Ojeda

Leda Rossana Palmerola Insfrán

Sonia Rocío Fernández González

Victoria Beatriz Melgarejo Prieto

Mirna Elizabeth Viveros Rotela

Tirada:

Primera Edición (2025): 3.000 ejemplares

Esta publicación ha sido corregida en ortotipografía y estilo, diagramada y diseñada por el Ministerio de Educación y Ciencias e impresa con apoyo de Children Believe Paraguay. Su contenido es responsabilidad del Ministerio de Educación y Ciencias y en ningún caso se debe considerar que refleja la opinión oficial de Children Believe Paraguay.

Para facilitar la lectura y por economía lingüística, en este material se ha utilizado la forma masculina de los sustantivos y sus modificadores en la mayoría de los casos para referirse tanto a varones como a mujeres, respetando la disposición de la Real Academia Española.

CONTENIDO

Presentación	8
Introducción	9
Capítulo I: La adolescencia. Conceptos sobre la adolescencia	10
Adolescencia	11
Crecimiento	11
Cambios psicológicos	11
Cambios cognitivos	11
Pensamiento abstracto	11
Desarrollo del pensamiento crítico	12
Cambios sociales	12
Capítulo II: El proyecto de vida	13
¿Qué es un proyecto de vida?	14
La importancia de un proyecto de vida	14
Área Desarrollo Personal y Social	15
Capacidades del Tercer Ciclo de la E.E.B y Nivel Medio vinculadas al Proyecto de Vida	15
Capacidades a ser desarrolladas a nivel nacional. Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica	15
Capacidades a ser desarrolladas a nivel nacional. Educación Media	16
Procesos en la planificación de clases en relación con el proyecto de vida	17
Promoción del proyecto de vida	18
Promoción del proyecto de vida desde la institución educativa	18
Promoción del proyecto de vida desde el rol de la familia	19
Aspectos a tener en cuenta en el relacionamiento familia y escuela	20
Participación del estudiante en su proyecto de vida	21
Capítulo III: Estrategias pedagógicas para la construcción del proyecto de vida	22
Paso 1: Mi proyecto de vida	23
Sugerencias para el docente	24
Recomendaciones para la familia	25

Paso 2: Autoevaluación de aspectos relevantes de la vida e intereses	26
Sugerencias para el docente	27
Imagen de la Rueda de la Vida	30
Recomendaciones para la familia.....	32
Paso 3: Identificación de habilidades, intereses y valores éticos	33
Identificación de habilidades	33
Identificación de intereses	34
Recomendaciones para el docente	34
Recomendaciones para la familia.....	38
Paso 4: Toma de decisiones para un proyecto de vida	39
Para tener en cuenta.....	39
Pasos para la toma de decisiones en un proyecto de vida	40
Tabla para la toma de decisiones.....	40
Recomendaciones para el docente	41
Recomendaciones para la familia.....	41
Paso 5: Establecer metas a corto, mediano y largo plazo.....	43
Ejemplos de metas a corto plazo.....	43
Ejemplos de metas a mediano y largo plazo	44
Recomendaciones para docentes.....	44
Recomendaciones para la familia.....	44
Paso 6: Desarrollo de habilidades sociales	45
Habilidades sociales que los estudiantes necesitan desarrollar.....	45
Estrategias pedagógicas para promover el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes.....	46
Recomendaciones para la familia.....	47
Paso 7: Planificación y organización del tiempo	48
Estrategias para la gestión del tiempo.....	48
Estrategias sugeridas para los docentes.....	48
Recomendaciones para las familias.....	49
Consejos adicionales para la familia.....	49

Paso 8: Identificación de habilidades para el logro académico.....	50
Habilidades que el docente y la familia deben desarrollar con sus estudiantes para el logro académico.....	50
Actividades pedagógicas que el docente puede implementar para el desarrollo de habilidades para el logro académico.....	51
Recomendaciones para la familia.....	52
Paso 9: Planificación financiera	53
Conceptos básicos de planificación financiera que los adolescentes deben comprender	53
Pasos para elaborar un plan financiero personal.....	54
Recomendaciones para manejar las finanzas	55
Abordaje desde el aula	55
Recomendaciones para trabajar la educación financiera con los hijos.....	55
Paso 10: Exploración académica y profesional	56
Recomendaciones para docentes.....	56
Orientaciones para las familias.....	56
Capítulo IV: Guiones propuestos para el desarrollo de talleres	57
Primer taller.....	58
Segundo taller.....	59
Tercer taller.....	61
Cuarto taller.....	62
Quinto taller.....	64
Sexto taller	65
Séptimo taller.....	66
Cómo prepararte para una entrevista de trabajo.....	66
Preguntas frecuentes en una entrevista de trabajo.....	67
Capítulo V: Evaluación de contenidos actitudinales.....	68
Sugerencias de estrategias que el docente puede implementar	69
Glosario	72
Referencia bibliográfica	73
Webgrafía	75

PRESENTACIÓN

El documento "Guía para la elaboración del Proyecto de Vida en la adolescencia. Orientaciones para docentes, padres y tutores del Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica y Educación Media, se enmarca en la política educativa del Ministerio de Educación y Ciencias, a través del Programa del Mejoramiento de la Educación Paraguaya 2023-2028 Ñamombarete Tekombo'e.

La guía integra el sustento teórico y práctico basado en el currículo nacional con enfoque integral, desarrollando ejes relacionados al autoconocimiento, valores, ética y habilidades sociales a fin de acompañar al estudiante a descubrir y desarrollar sus potencialidades para la correcta toma de decisión en la elaboración e implementación de su proyecto de vida.

Este material pretende ser un documento orientador de carácter instructivo que conduzca a docentes, padres y tutores en el acompañamiento a los adolescentes, brindando herramientas sencillas y prácticas a fin de contribuir con acciones reflexivas y conscientes a la toma de decisiones de los estudiantes. Y más que nada, se busca que todos los adolescentes de este país se sientan acompañados en este proceso de construir su proyecto de vida.

Ministerio de Educación y Ciencias

INTRODUCCIÓN

La “Guía para la elaboración del Proyecto de Vida en la adolescencia. Orientaciones para docentes, padres y tutores del Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica y Educación Media, es un documento diseñado para orientar en el acompañamiento a los estudiantes del Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica y Educación Media en el proceso significativo de autoconocimiento, reflexión y toma de decisiones ante la desafiante tarea de planificar su vida.

El proyecto de vida va más allá de una simple planificación del futuro profesional, implica un proceso dinámico y transformador integral que exhorta al adolescente a la reflexión profunda de sus valores, intereses, habilidades y destrezas para alcanzar sus deseos personales y profesionales. Implica además apoyar a los estudiantes a entender y descubrir quiénes son, qué desean lograr y cómo pueden alcanzar sus metas.

Alentamos así a acompañar a los estudiantes, desde lo pedagógico y familiar con acciones concretas e informaciones útiles y prácticas sobre los ejes pedagógicos vinculados al proyecto de vida que se hallan desarrollados en los cinco capítulos que contiene la Guía Proyecto de Vida:

En el Capítulo I: informaciones que ayudarán a volver a descubrir y comprender al adolescente que tenemos en la casa y en el aula, a partir de definir y caracterizar esa etapa tan importante de la vida.

En el Capítulo II: la vinculación del proyecto de vida con el currículo nacional, se hace mención al rol del docente y la colaboración de la familia en la construcción y desarrollo del proyecto de vida, así como la participación del propio adolescente en esta tarea.

En el Capítulo III: en este apartado se podrá comprender qué es un proyecto de vida, su importancia y los pasos que llevan a la construcción e implementación, así como informaciones adicionales referentes al desarrollo de habilidades personales para la toma de decisiones oportunas, la planificación y la gestión del tiempo.

En el Capítulo IV: con la intención de enriquecer los procesos de enseñanza y aprendizaje se pone a disposición del docente una serie de talleres vivenciales para el desarrollo de temas que hacen al autoconocimiento, la historia de vida, elaboración de currículum vitae y preparación para una entrevista de trabajo.

En el Capítulo V: se presentan estrategias que ayudarán al docente a realizar una evaluación de contenidos actitudinales de los estudiantes.

Se pretende que la Guía se convierta en un material de apoyo que oriente a referentes educativos y a las familias en el acompañamiento a los estudiantes del Tercer ciclo de la Educación Escolar Básica y Educación Media en la construcción de un futuro significativo basado en valores, aspiraciones y habilidades sociales que los mantenga motivados y comprometidos con sus metas y que redundará en beneficios para su vida personal, profesional y social.

CAPÍTULO I

LA ADOLESCENCIA

CONCEPTOS SOBRE LA ADOLESCENCIA



ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, comprendido entre 10 a 19 años de edad; es una etapa de la vida valiosa y llena de oportunidades intrínsecas para la adquisición de nuevos conocimientos y el desarrollo individual y social.

Al ser una etapa de transición entre la niñez y la edad adulta, caracterizada por una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales en el proceso de la construcción de la identidad del adolescente, le ofrece innumerables posibilidades para aprender y adquirir hábitos y valores, practicar sus derechos, responsabilidades, así como el autocuidado, para ir formando un estilo de vida que le prepare para la edad adulta.

CRECIMIENTO

Se entiende como crecimiento el incremento en estatura, tamaño, peso, así como otros cambios corporales, que pueden ser medibles y cuantificables. Entre los cambios físicos más resaltantes están: la aceleración y desaceleración del crecimiento óseo y de órganos internos, cambios de la composición corporal y maduración sexual.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Los cambios psicológicos implican las variaciones en la forma de pensar, sentir, actuar y relacionarse con la sociedad. En la adolescencia, los cambios pueden ser profundos y desafiantes, ya que comienza a desarrollar su propia identidad, a separarse y depender menos de sus padres, tutores y docentes y a experimentar altibajos en sus emociones, estados de ánimo, cambios bruscos de humor, irritabilidad y sentimientos de vulnerabilidad.

CAMBIOS COGNITIVOS

Los cambios cognitivos refieren al proceso por el cual van adquiriendo nuevos conocimientos. El adolescente puede realizar operaciones lógicas formales en las tareas escolares, así es capaz de entender, resolver y explicar problemas o ejercicios más complejos. Desarrolla la capacidad de generar sus propios pensamientos y puntos de vista sobre una variedad de temas. Cuestiona a la autoridad y las normas sociales.

PENSAMIENTO ABSTRACTO

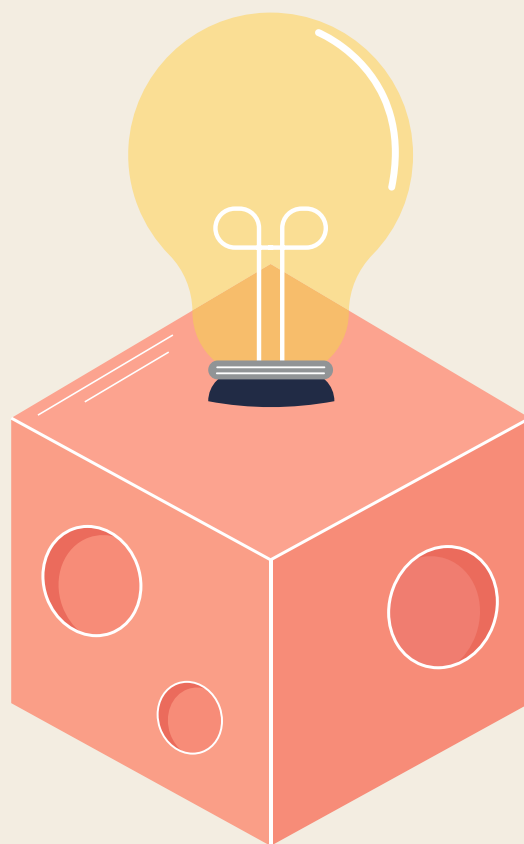
El pensamiento abstracto se refiere a ideas, sentimientos o procesos puramente mentales, que no podemos percibir por nuestros sentidos, no podemos tocar (imaginar, planificar, proyectarse al futuro...). El adolescente es capaz de pensar de manera más abstracta y compleja. Puede entender conceptos y procesar ideas abstractas y realizar razonamientos lógicos más sofisticados.

DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

El pensamiento crítico es la capacidad que tiene una persona para analizar y tener una opinión sobre la información que recibe. En la adolescencia se cuestionan con mayor fuerza las informaciones que se reciben, se organizan y ordenan las ideas y conocimientos y se forman opiniones basadas en la reflexión.

CAMBIOS SOCIALES

El adolescente se caracteriza por la búsqueda de la independencia y pertenencia a un grupo, pasa más tiempo con sus amigos y menos con su familia. También comienza a explorar su sexualidad y su identidad social.



CAPÍTULO II

EL PROYECTO DE VIDA

EL PROYECTO DE VIDA EN LA VIDA DEL ADOLESCENTE



¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?

El proyecto de vida es la definición de un plan que la persona elabora para trazar y alcanzar sus metas personales, profesionales y sociales, así como para visualizar el camino o acciones que debe realizar para alcanzar las mismas. Implica identificar tres aspectos fundamentales: la misión, visión y metas que pueden girar alrededor de ejes como la elección de una carrera, la educación continua, el desarrollo de habilidades sociales, relaciones saludables, el cuidado de la salud integral, la educación financiera y el trabajo comunitario.

Desde el ámbito educativo se elabora a través de un proceso de reflexión, planificación y acción, donde se conjugan diversos aspectos de la vida del estudiante, incluyendo la historia de vida, valores, intereses, habilidades, aspiraciones y relaciones interpersonales, va más allá de la simple planificación de la carrera y aplicación de cuestionarios.

LA IMPORTANCIA DE UN PROYECTO DE VIDA

La importancia de contar con un proyecto de vida radica en:

- El desarrollo del autoconocimiento al ofrecer a los estudiantes un espacio para reflexionar sobre su vida, sus características personales y realidad social;
- Planificar la vida, identificar metas (corto, mediano y largo plazo), definir procesos para alcanzar esas metas y hacer frente a los desafíos que se puedan presentar;
- El desarrollo del pensamiento crítico que se va generando en la medida en que se practican habilidades en la toma de decisiones y resolución de problemas con una actitud proactiva hacia su propio crecimiento y desarrollo personal;

- Crea y fortalece valores que llevan a tener criterios propios y motivar al adolescente para realizar o dejar de hacer ciertas acciones. Y, por, sobre todo, le ayuda a prepararse para la vida adulta y tener un propósito en la vida.

Por tratarse de un tema que abarca diversos aspectos de la persona del adolescente y conlleva la adquisición de habilidades y conocimientos, se recurre a una serie de técnicas y estrategias para el abordaje participativo y el acompañamiento; se ve así la gran necesidad de involucrar en este proceso educativo a padres, docentes y a los propios estudiantes, buscando un trabajo conjunto entre la institución educativa y la familia.

ÁREA DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

CAPACIDADES DEL TERCER CICLO DE LA E.E.B Y NIVEL MEDIO VINCULADAS AL PROYECTO DE VIDA

Existen múltiples razones que justifican la necesidad e importancia de integrar el desarrollo personal y social, especialmente el Proyecto de Vida, en el ámbito educativo como un componente clave de la formación integral del estudiante.

El Proyecto de Vida se aborda en el currículum nacional desde el nivel inicial hasta la educación media mediante la implementación de contenidos secuenciados que se trabajan de manera transversal en diversas áreas pedagógicas. Este enfoque proporciona herramientas

prácticas y accesibles que permiten al estudiante descubrir y fortalecer sus potencialidades, habilidades y conocimientos a medida que desarrolla su propio Proyecto de Vida.

En este sentido, se propone un enfoque sistemático y gradual que se basa en experiencias personales y grupales. Este proceso ayuda a los estudiantes a fortalecer su autoestima, crecer y madurar de manera progresiva, así como a desarrollar competencias esenciales (Ministerio de Educación y Ciencias, 2014).

CAPACIDADES A SER DESARROLLADAS A NIVEL NACIONAL

Tercer Ciclo de la Educación Escolar Básica

SÉPTIMO GRADO	OCTAVO GRADO	NOVENO GRADO
UNIDAD TEMÁTICA	UNIDAD TEMÁTICA	UNIDAD TEMÁTICA
AUTOCONOCIMIENTO	AUTOCONOCIMIENTO	AUTOCONOCIMIENTO
Reconoce sus fortalezas, debilidades, intereses, habilidades y/o oportunidades para construir su proyecto de vida: - Autoconocimiento. - Técnicas y procesos. - Autoestima. - Autovaloración. - Asertividad.	Descubre características psicológicas y emocionales de su persona según la etapa evolutiva Características del adolescente: físicas, psicológicas, emocionales y sociales.	Reconoce la importancia de conocerse a sí mismo, sus intereses, sus habilidades, sus potencialidades y sus preferencias Autoconocimiento: importancia de un análisis interno objetivo
Expresa su habilidad de sentir, pensar y actuar como elementos que se observan en el proceso de autoconocimiento Pensamiento crítico y objetivo.	Toma conciencia de su individualidad y singularidad para lograr conocimiento y aceptación de sí mismo - Autoestima. Concepto, tipos. - Personalidad - carácter. - Potencialidades, fortalezas y debilidades. - Intereses y aptitudes. - Actitud personal. Identifica habilidades para la construcción de su identidad personal - Identidad personal. - Habilidades sociales. - Formas de comunicación. - Asertividad. - Factores que influyen en la construcción de su identidad personal.	Interpreta lo positivo de una Orientación Vocacional para la acertada elección del bachillerato (ofertas educativas posteriores al tercer ciclo) - Orientación Vocacional - Concepto. - Diferencia entre vocación y profesión. - Aplicación del test vocacional. - Intereses. - Inteligencia. - Personalidad. - Aptitudes.

Educación Media

2° curso

Capacidad: Aplica estrategias que permitan definir un plan de vida de acuerdo con las capacidades y limitaciones.

- Delimitación de expectativas, prioridades y alternativas.
- Áreas para construir un plan de vida.
- Toma de decisiones.
- Motivación.
- Roles actuales, futuros, funciones, exigencias.

Capacidad: Analiza las opciones educativas y laborales del país para una asertiva elección vocacional.

- Factores que influyen en la decisión de una carrera
- Opciones laborales: Ventajas y desventajas.
- Toma de decisiones para la carrera profesional.
- Ética profesional en el mundo del trabajo.
- Deberes y derechos del trabajador.

Capacidad: Investiga la oferta y la demanda laboral en nuestro país.

3° curso

Capacidad: Diseña su proyecto de vida de acuerdo con sus intereses y sus posibilidades.

- Metas personales a corto y a largo plazo en orden consecutivo.
- Fechas y tiempos para el logro de las metas.
- Estrategias y pasos por seguir para el logro de las metas.
- Plan emergente según obstáculos y dificultades que se presenten.

PROCESOS EN LA PLANIFICACIÓN DE CLASES EN RELACIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA

- **Reflexión y análisis:** Descubrir y trabajar los intereses personales, las expectativas, prioridades y alternativas. Para ello, se pueden realizar ejercicios de autoconocimiento, conversar con los padres, tutores, docentes y orientadores educativos, trabajar en investigaciones sobre las opciones y oportunidades disponibles en el contexto, lo que llevará a definir y redactar las metas que desee alcanzar en la vida.
- **Definición de acciones:** Trazar la ruta de vida, acerca de sus expectativas, prioridades y alternativas. Para ello, debe considerar qué factores influyen en la toma de decisiones en sus intereses, habilidades, aptitudes, valores, factor económico y circunstancias personales, además de investigar las ofertas educativas que se ofrecen en la comunidad, esto ayudará a elaborar un listado de acciones que se deben realizar para alcanzar las metas trazadas.
- **Toma de decisiones:** Proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones y las formas para resolver diferentes situaciones que se presentan en la vida, decidir sobre su educación y futuro profesional.



PROMOCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

La promoción es el impulso y la fuerza que se necesita para que el proyecto de vida pueda ser una realidad, considerando que tanto el diseño como la implementación no son tareas fáciles de trabajar (por afectar el comportamiento y las actitudes del estudiante). Se necesita del apoyo y acompañamiento de todos los actores que participan en la vida del estudiante, y sobre todo el involucramiento de él mismo por tratarse de un plan personal donde entran en juego sus gustos personales, aspiraciones, valores y habilidades, así como el compromiso y responsabilidad de trabajar y perseverar en la implementación de las actividades propuestas para el logro de sus metas y objetivos.

PROMOCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA DESDE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

La institución educativa es el lugar donde el estudiante va a aprender a conocer, aprender a hacer y aprender a ser, haciendo uso activo del conocimiento adquirido en las prácticas educativas de las diferentes áreas. De allí que la institución educativa, a través de los docentes vinculados a las materias de Desarrollo Personal y Social, Formación Ética y Ciudadana, Educación para la Salud, entre otros, deben acompañar, guiar y brindar informaciones pertinentes a los estudiantes para la construcción de su proyecto de vida, trabajando a través de los programas de estudio y actividades extracurriculares con base en los siguientes ejes:

Desarrollo del autoconocimiento y autoestima:

El autoconocimiento consiste en conocerse uno mismo, conocer el mundo interno, mientras que la autoestima es la valoración que una persona se tiene de sí mismo (Mejía, Pastrana, & Mejía, 2011). El estudiante necesita identificar y comprender sus fortalezas, debilidades, intereses y valores para tomar decisiones acertadas sobre su futuro, en este proceso es importante recurrir al autoconocimiento. La institución educativa, además de acompañar el proceso enseñanza-aprendizaje, debe guiar al estudiante a desarrollar

su autoconocimiento y fortalecer su autoestima mediante actividades como el reconocimiento de habilidades y barreras personales, la exploración de intereses y la reflexión personal de las oportunidades que tenga. Cabe mencionar que los sentimientos de autovaloración y seguridad del estudiante, serán de gran ayuda para el cumplimiento de las acciones trazadas en el plan.

Desarrollo de habilidades de planificación y toma de decisiones:

La institución educativa también debe acompañar y apoyar al estudiante en el proceso de elaboración de

su proyecto de vida, brindando metodologías, informaciones y presentando ejemplos de estrategias para la toma de decisiones acertadas, para alcanzar sus metas (ya sea a corto, mediano o largo plazo) y para desarrollar sus habilidades.

Trabajo con la familia: La institución educativa trabajará coordinadamente con la familia para una comunicación recíproca y alineada de las acciones desarrolladas con los adolescentes, ya sea desde las instituciones o

desde las familias; para ello debe generar espacios de diálogo y formación para padres y tutores, brindándoles informaciones y apoyo para acompañar a sus hijos en la maravillosa experiencia de la construcción de su proyecto de vida, descubrir la importancia de esa participación y acompañamiento que necesitan sus hijos y en este momento importante de su vida.

PROMOCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA DESDE EL ROL DE LA FAMILIA

Considerando la importancia del papel que tiene la familia en la construcción de valores, costumbres, pautas de conducta y en la trayectoria de vida de los hijos, y reconociendo el grado de influencia de las familias en las experiencias vividas y en el futuro, en quién es o lleguen a ser, en las fortalezas y debilidades personales, así como las expectativas que se tenga de la vida (aspectos fundamentales en la elaboración del proyecto de vida), se ve la necesidad de coordinar acciones conjuntas entre las instituciones educativas y las familias para ayudar a los estudiantes a visualizar, definir y perseguir sus objetivos en la vida.

La relación familia y escuela es fundamental para el desarrollo del estudiante. Ambos contextos están interrelacionados y el potencial se desarrolla cuando trabajan juntos con un mismo propósito: promover el desarrollo físico, emocional e intelectual del estudiante. En este marco, se recomendará a los padres conversar con sus hijos y realizar actividades en cuanto a:

Autoconocimiento y fortalecimiento de valores y adquisición de estilo de vida: Realizando actividades que lleve a los hijos a explorar sus intereses, habilidades y valores personales. Esto les permitirá tomar decisiones más informadas sobre su futuro.

Proyecto de vida personal como proceso: Conversando con los hijos desde pequeño sobre qué quieren ser o hacer cuando sean grandes; aunque esas respuestas vayan cambiando a medida que adquieren nuevos conocimientos y se desarrollan, especialmente en la adolescencia, cuando surge la autonomía (capacidad para tomar decisiones o realizar actividades por su propia cuenta). Los hijos deben identificar metas y acciones que les permitan potenciar sus capacidades y alcanzar sus objetivos.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL RELACIONAMIENTO FAMILIA Y ESCUELA

Comunicación asertiva y trabajo colaborativo: Buscar espacios y medios accesibles para viabilizar y potenciar la comunicación fluida y respetuosa y la información entre familia y escuela (reuniones presenciales, virtuales, chat de WhatsApp, Facebook, carteles, actividades extracurriculares, entre otros). Alentarlos y animarlos con comentarios positivos y constructivos.

Espacios de formación: La institución educativa deberá contar con un plan de capacitación a fin de ofrecer a los padres de familias espacios de formación sobre diversos temas, en especial crianza positiva y proyecto de vida, los que podrían desarrollarse en diferentes modalidades como:

- Desarrollo de talleres tanto presencial como virtual.
- Envío de informaciones, reflexiones o videos útiles para la familia de desarrollo personal, crianza, vida saludable y otros.
- Habilitar carteles para padres con informaciones y exhibirlos en los pasillos de la institución educativa.
- Desarrollo de actividades recreativas, proyección de videos debate, jornadas de arreglo y limpieza de la institución educativa, y otras practicadas en la comunidad.





PARTICIPACIÓN DEL ESTUDIANTE EN SU PROYECTO DE VIDA

Por tratarse de un proyecto personal donde se analizan e integran el pasado, presente y futuro de la persona, es fundamental asegurar el involucramiento y autonomía del estudiante (quien debe ser el protagonista principal) en la elaboración de su propio proyecto de vida, ya que este proyecto orientará y dará sentido a su vida, será el eje alrededor del cual se estarán fortaleciendo sus valores, potenciando sus habilidades y girando tanto sus acciones como sus inacciones.

El docente, en su rol de orientador, acompaña el proceso y respeta las características individuales del estudiante y su toma de decisión enmarcado en su proyecto de vida, en tanto que a las familias les interpela la obligación de cumplir con calidad y calidez el rol que tienen como padres en la crianza de sus hijos.

Sabiendo que el adolescente se halla en un proceso de desarrollo en un contexto determinado por cambios, es comprensible que varias de las metas establecidas irán cambiando a medida que pasan de una etapa a otra, también porque haya superado objetivos trazados (lo que les debe llevar a visualizar otras nuevas).

Lo ideal en este proceso es orientar al estudiante para fortalecer su persona y sea capaz de actuar con autonomía, de regular sus emociones, actuar con mirada crítica, a partir de la construcción y desarrollo de un proyecto de futuro (ocupar su tiempo presente para concretar el futuro deseado).

CAPÍTULO III

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PARA LA CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA



La elaboración de un proyecto de vida comprende un proceso que implica tiempo y una serie de acciones, queda a criterio de cada docente la secuencia de las actividades, sin embargo, a modo de sugerencia se presentan en el siguiente orden:

PASO 1: MI PROYECTO DE VIDA

Tener un norte que oriente nuestra vida es una necesidad de todas las personas, más aún en la adolescencia, cuando se van adquiriendo nuevos conocimientos, aumenta la conciencia sobre el mundo que les rodea, y tienen criterios sobre lo que sucede (adquieren el pensamiento operatorio formal), generando en ellos deseos de cambiar estructuras y la sociedad e idealizar un mundo y una vida mejor incluso para ellos mismos.

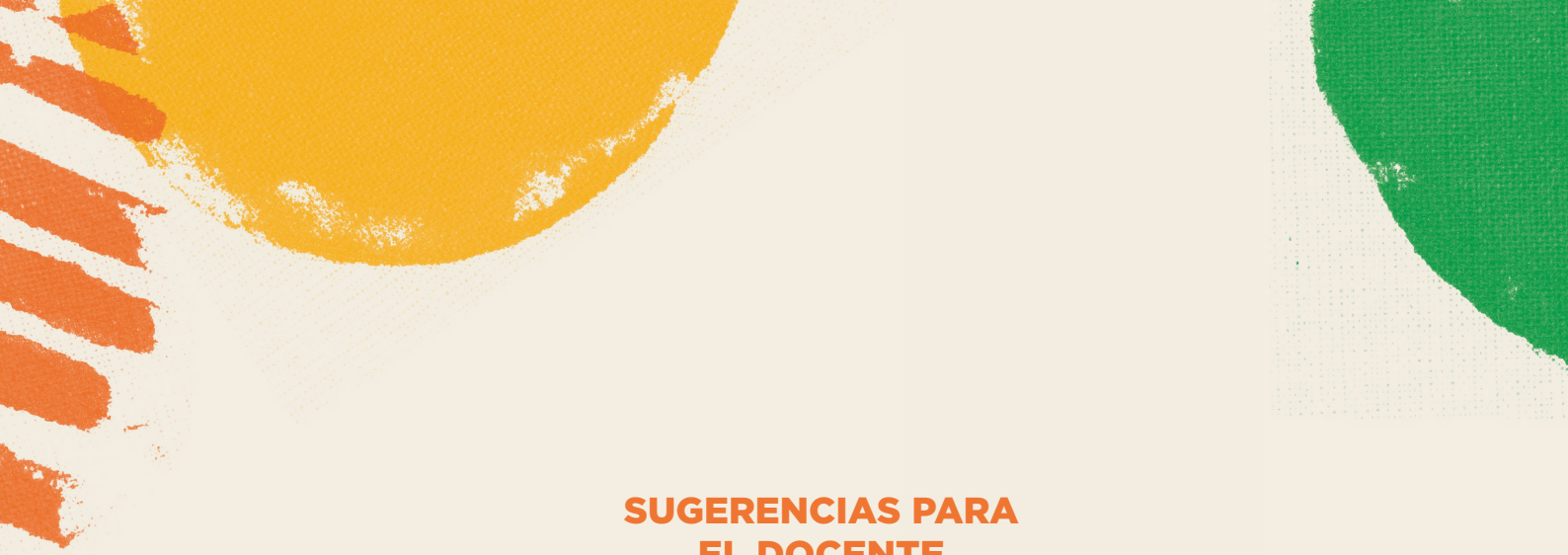
En un momento en el que el estudiante atraviesa significativos cambios físicos, sociales y psicológicos, acompañarles en este proceso de proyectar su vida en el futuro, se constituye para la familia y las instituciones educativas en una obligación moral, brindarles informaciones, escucharles, ayudarles a reflexionar sobre su propio pensamiento, y sobre todo alentarles a trazar metas y seguir el camino que les lleve a concretizar sus sueños, a partir de un proyecto de vida y de fortalecer su voluntad y perseverancia.

El Proyecto de vida es “un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos” (Arboccó, 2014).

Elaborar un proyecto de vida será de gran importancia para la construcción presente y futura de la vida del adolescente; para el presente porque al orientar su vida hacia una meta positiva, ayuda a fortalecer valores, a darle sentido y control a la vida, desvía la atención de malos ejemplos y búsqueda de experiencias dañinas. Prepara para el futuro al facilitar herramientas para afrontar desafíos, tener seguridad en las acciones que realiza y ayuda a alcanzar metas; de ahí la necesidad de conocer la importancia del proyecto de vida y los pasos que le lleven a elaborarlo.

Se pedirá a cada estudiante que cuente con un **cuaderno de proyecto de vida** o elabore él mismo una agenda donde pueda ir registrando cada paso trabajado en el proceso de construcción de su proyecto de vida.

En este apartado se trabajará para que los estudiantes conozcan **qué es un proyecto de vida, su importancia y los pasos a seguir para su elaboración.**



SUGERENCIAS PARA EL DOCENTE

Conversar e incentivar al estudiante para trabajar el tema explicando que es el inicio de un proceso que llevará a la elaboración de un proyecto de vida; explique en forma sencilla las actividades que van a realizar y genere espacios para desarrollar técnicas (dinámicas y participativas) para vivenciar la importancia del proyecto de vida en las personas

Inicie el tema conceptualizando ¿Qué es un proyecto de vida?, puede recurrir a la técnica "Lluvia de ideas" para presentar luego los pasos que contiene un Proyecto de Vida.

Invite a los estudiantes a dibujar en el cuaderno o diario de su vida una carátula creativa, y anotar el concepto y los pasos que se van a seguir a lo largo del proceso.

Algunas técnicas son:

Diario personal: Se trata de ir registrando en un cuaderno o diario, situaciones o experiencias más significativas que les toca vivir en el día a día y reconocer aquellas situaciones que le hacen sentir bien y ayudan a crecer; facilita la reflexión personal diaria sobre experiencias, metas y emociones permitiendo el seguimiento del progreso personal a lo largo del tiempo.

Proyecto de Portafolio "Mi historia personal": Guiar al estudiante en la construcción de un portafolio sobre su Proyecto de Vida donde plasme, de manera creativa, ejemplos de aspectos positivos a nivel personal y familiar, datos relevantes, trabajos académicos, proyectos creativos, certificaciones y otras evidencias de habilidades. Esto le permitirá reflexionar sobre sus logros y el proceso que ha realizado para alcanzarlo.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

- Tener un momento cada día para conversar con sus hijos sobre sus actividades del día.
- Escuchar con atención lo que los hijos manifiestan.
- Compartir de manera respetuosa sus puntos de vista y analizar juntos los puntos de vista de ambos.
- Hacer siempre comentarios positivos y alentar las iniciativas y el esfuerzo, destacando sus cualidades y logros personales.
- Ayudar a los hijos a pensar en sus intereses y habilidades, dialogando con ellos sobre: ¿Qué les gusta hacer?; ¿Cuáles son sus habilidades?; ¿Qué le gustaría hacer en la vida?; ¿Qué le apasiona y le gustaría lograr?
- Conversar sobre situaciones que viven en la familia, pedirles su opinión sobre la situación, contarles sus experiencias de cuando ustedes tenían su edad.

Recuerda

Ser paciente: el proyecto de vida es un proceso que lleva tiempo. No espere que los adolescentes tengan todas las respuestas de inmediato.

Ser flexible: las metas y los planes pueden cambiar a medida que el adolescente crece y madura.

Ser positivo: anime al estudiante a creer en sí mismo y en sus posibilidades. Para ello debe ser el primero en valorar y creer en él.

Ser afectuoso: es la mejor arma para trabajar con un adolescente, esto hará que se convierta en una persona segura, con mayor autocontrol, buena autoestima, mejora la conducta, entre otros.



PASO 2: AUTOEVALUACIÓN DE ASPECTOS RELEVANTES DE LA VIDA E INTERESES

Se espera que el estudiante pueda enfocarse en sí mismo, conocer quién es y tomar conciencia de los aspectos más resaltantes de su vida (sus experiencias de vida). La autoevaluación personal se constituye en el punto de partida en la construcción del proyecto de vida, ya que pensar sobre sus experiencias vividas (buenas o malas) en los diferentes contextos en los que interactúa (familiar, comunitario, escolar u otros), le ayudará a crear imágenes mentales y sociales futuras a fin de visualizar sus aspiraciones y metas personales.

Se entiende como Meta “aquello que una persona se esfuerza por conseguir” (Locke, 1968), se caracterizan por:

- Ser específico sobre lo que se desea alcanzar.
- Ser alcanzable (realista, factible de realizar).
- Ser medible (poder medirse a partir de un punto inicial).
- Realizarse en un tiempo definido. Ejemplo: Terminar el colegio con buenas calificaciones; Encontrar un trabajo al terminar el colegio.

En este marco, el docente deberá orientar y acompañar al estudiante para comprender la importancia de trazarse metas y alentarlos a trabajar su propio proyecto de vida a partir de tomar conciencia de **cómo está y cómo quiere estar**, reconociendo sus principales necesidades de cambio y aspiraciones; las herramientas de autoevaluación facilitan al estudiante ser consciente de sus logros, sus barreras, aspiraciones y el modo de superar sus debilidades.

Muy importante

En el momento de implementar, recordar que estas estrategias deberán adaptarse a la realidad y necesidad del estudiante considerando que cada adolescente es único, cada uno tiene su propio proceso y realidad en el que se desenvuelve y que a su vez influyen en él, de allí la importancia de presentarlas en formas sencillas y prácticas para evaluar su situación personal.

SUGERENCIAS PARA EL DOCENTE

Presente al estudiante el tema a desarrollarse y explique qué se va a hacer; es importante que recuerde que está en un proceso de elaboración de un proyecto de vida, mencione la importancia que tiene mirar nuestra vida y las experiencias en el proyecto de vida.

En este apartado se invitará al estudiante a realizar una autoevaluación sobre diferentes aspectos de su vida; para ello el docente elegirá la mejor técnica que se adapte a las necesidades y la realidad del estudiante. Deben identificar ¿Cómo estoy?, y ¿Cómo quiero estar? (estos intereses y aspiraciones se convertirán en sus metas).

Rueda de la Vida: es una técnica de autoanálisis de las áreas que compone nuestra vida, ayuda a visualizar el equilibrio o desequilibrio que hay en nuestra vida y dónde hacer fuerza para mejorar, reconocer lo que necesitamos alcanzar. Se trabaja en cinco momentos:

1º) Se invita al estudiante a dibujar en una hoja de su cuaderno un círculo grande (semejante a una rueda) que contenga un punto en el centro mismo (será el eje de la rueda), luego desde el punto del medio trazar líneas hasta el borde del círculo para dividirlo en 5 segmentos o partes (cada línea se convierte en una regla que estará medida del 1 al 5), cada parte del círculo representa un área importante de la vida: FAMILIA, AMIGOS, ESTUDIO, DIVERSIÓN, SALUD.

2º) En cada división se escribirá (por fuera del círculo) el nombre de cada área;

3º) Luego se reflexionará cómo está su vida en cada aspecto y se otorgarán un puntaje (del 0 al 5), se marca con un punto bien visible esa calificación en la línea del área evaluada. Al calificar, tener en cuenta que el cero corresponde al puntaje más bajo y el 5 al puntaje más alto, por ejemplo, si mi vida social con mis amigos me gusta, me hace bien y hace que me sienta feliz, puedo valorar poniendo un 4 o 5, pero si mi salud pasa por un momento delicado, puedo valorar poniéndome 3 o 2; las calificaciones dependerán de las vivencias y realidad del estudiante.

Algunas preguntas que pueden ayudar a analizar cada área (el docente puede ir leyendo lentamente cada área con las preguntas propuestas):

Familia: ¿Te sientes feliz estando con tu familia?; ¿Se ayudan y demuestran cariño?; ¿Cómo es la relación con tus hermanos y con tus padres?; ¿Te sientes parte de tu familia o están separados, incomunicados?; ¿Cuánto califico?

Amistad: ¿Tienes amigos o te sientes sólo?; ¿Los amigos que tienes te apoyan y ayudan cuando los necesitas?; ¿Tus amigos te llevan a actuar bien o te llevan a vicios y actividades malas?; ¿Cuánto califico?

Salud: ¿Te sientes fuerte, con energías o cansado?; ¿Sentís frecuentes dolores físicos?; ¿Necesitas consultar con un médico a menudo?; ¿Otorgas tiempo a tu cuidado e higiene personal?; ¿Cuánto califico?

Estudio: ¿Te resulta fácil sentarte a estudiar o te distraes con otras cosas?; ¿Te es fácil aprender o te cuesta entender lo que explica el profesor?; ¿Sos responsable en la presentación de tareas o preparación para los exámenes?; ¿Cuánto calificas?

Diversión: ¿Tus momentos de diversión te hacen feliz?; ¿Tus momentos de diversiones te hacen sentir mal por lo que haces?; ¿Tus momentos de diversiones son constantes o casi nula?; ¿Te concentras más en mirar tu celular que salir con tus amigos o familia?; ¿Cuánto califico?

4º) Una vez calificado todos los aspectos (y puesto un punto sobre la recta de puntaje), se unen un punto con otro obteniendo una figura circular. Observar detenidamente la figura formada, relacionarla con una rueda de bicicleta sobre el cual se halla nuestra vida y luego reflexionar ¿Qué me dice esto sobre mi vida actual si sobre esta rueda va mi vida?; ¿Cómo está mi vida, puedo avanzar así?; ¿Qué áreas necesito mejorar?

El docente puede ayudar a la reflexión mencionando: "si tuviéramos una bicicleta con una rueda como la que se ha dibujado, ¿cómo iría esa bicicleta?, ¿cómo va mi vida? Si es una bicicleta más o menos estable, podremos deducir que nuestra vida también tiene cierta armonía y

orden, lo que nos permitirá avanzar con equilibrio en nuestro día a día. Si lo que abunda en "la rueda" son las formas irregulares, es probable que nuestra bicicleta ni consiga avanzar o avance a tropezones, tendremos que parar un rato, ver cuáles son los aspectos menos estables y diseñar un plan para cambiar lo que no está bien".

5º) Teniendo en cuenta los aspectos que no están bien en su vida y en aquellas situaciones que han vivido hasta ahora, se invita al estudiante a dibujar en su cuaderno una tabla de tres columnas con los títulos: Áreas – ¿Qué debo mejorar? – ¿Cómo me gustaría estar? 1º En la columna de Áreas escribir las áreas trabajadas y la calificación asignada – 2º En la

columna de ¿Qué debo mejorar?, escribir al lado del área el aspecto específico que llevó al puntaje más bajo (Ejemplo, en Familia, ...) 3º En la columna de ¿Cómo me gustaría estar?, escribir lo que quiero lograr en cada área en mi vida, si se completó "lo que debo mejorar", algún área, tener en cuenta esta observación para completar la 3º columna (ver ejemplo)

Áreas	¿Qué debo mejorar?	¿Cómo me gustaría estar?
FAMILIA: 3	- Mejorar mi trato con mis padres y hermanos. - Pasar más tiempo con mi celular en mi cama, sin ayudar en nada.	Mejorar mi trato con mi familia y arreglar mi dormitorio cada día y la limpieza del jardín cada fin de semana.
AMIGOS: 2	Mis amigos me llevan a hacer cosas que hacen mal a otros.	Tener nuevos amigos que me hagan sentir bien después de estar con ellos.
ESTUDIO: 5	La asistencia diaria a clase y realizar las tareas asignadas.	Terminar el colegio y buscar beca para estudiar en la facultad.
DIVERSIÓN: 2	Cuando salgo abuso siempre con el alcohol.	Evitar grupos que toman bebidas alcohólicas y ponerme límites.
SALUD: 4	Me cuesta digerir rápido, como mucha fritura.	Consumir más frutas y verduras.

6º) Finalizada la actividad se les invita a leer detenidamente la lista de cómo me gustaría estar, y mencionar que esta es la lista de las metas, es lo que quieren lograr.

IMAGEN DE LA RUEDA DE LA VIDA



Tablero de Proyección:

1º El docente invita al estudiante a crear un tablero o un cuadro utilizando materiales reciclados (cartones, calendarios viejos, cartulina...), por el cual dibujarán o pegarán imágenes, palabras o cosas creativas que representen sus metas.

2º Cuando pasen a socializar sus metas, sus pares podrán dar sugerencias positivas para llegar a cumplir sus metas.

3º Se les invita a llevar sus tableros a sus casas y colocarlos en un lugar donde puedan leer y recordar así sus metas cada día.

Así soy yo (mi presente) y Así seré (mi ideal):

1º Se solicita al estudiante que dibujen en su cuaderno de proyecto de vida un cuadro de tres columnas y seis filas. En las columnas escriben de título: 1ª columna "Aspectos"; en la 2ª "Así soy yo (mi presente)", y en la 3ª columna: "Así seré (mi ideal)" en cada fila se escribe un aspecto a analizar (Familia, Salud, Diversión, Estudio, Amistad).

2º Se les invita a cerrar los ojos y pensar cómo son en cada uno de los aspectos mencionados y lo escriben en la 2ª columna (al lado del aspecto analizado); concluido el análisis se comparte con el compañero de al lado para contrastar con su mirada y escuchar la opinión del compañero.

3º Luego, teniendo en cuenta su autopercepción, pensar en "Así seré (mi ideal)", es lo que nos gustaría ser, serán las aspiraciones que tenemos en cada área de nuestra vida.

Algunos ejemplos pueden ser:

Aspectos	Así soy yo (mi presente)	Así seré (mi ideal)
Familia	En casa duermo mucho y no ayudo en las tareas	Me pondré un horario y me comprometeré a realizar algunas tareas como limpiar el patio, poner las ropas sucias en la lavarropa, limpiar lo que uso.
	Hablo muy poco con mis padres y hermanos	Buscaré momentos para conversar con mi familia. Les avisaré adónde voy...
Salud	Prefiero comer sólo frituras	Me alimentaré más con frutas, verduras, huevos...
	Duermo muy tarde	Me organizaré, apagaré el celular y dormiré a las 22 h
Diversión	Me gusta cantar y bailar	Me pondré horarios para practicar cada día
Estudio	Me cuesta sentarme a estudiar o hacer mis tareas	Me pondré horario para estudiar y buscar técnicas para concentrarme y terminar la tarea.
Amistad	A mis amigos les gusta más ir de fiestas y tomar tragos, dejan de lado el estudio	Buscaré nuevos amigos que quieran trabajar, estudiar y también divertirse sanamente.

4° Finalizada la actividad, se invita a los que deseen a socializar su trabajo, para concluir finalmente que lo que hemos escrito en la columna de Así seré (mi ideal) serán sus metas a alcanzar.

Fortalecimiento del Desarrollo Personal: Ayudará al estudiante a adquirir y fortalecer habilidades para identificar y lograr metas que den sentido a su vida. Una de las habilidades fundamentales es la de adquirir y fortalecer la capacidad de dominar la voluntad, de esto dependerá la perseverancia en sus objetivos.

El desarrollo de temas relacionados a

- **Fortalecimiento socioemocional:** lleva al estudiante a fortalecerse como persona, reconocer y manejar sus emociones, así como reconocer, comprender y respetar el estado emocional de los otros, es fundamental para elaborar sus metas. Se trabajarían las habilidades para la vida como la empatía, asertividad, resiliencia, resolución de conflictos, así como el desarrollo de la autoestima y fortalecimiento de la voluntad;

- **Fortalecimiento y práctica de valores:** estas actividades ayudarán al estudiante a actuar, comportarse e interactuar proyecto de vida. Trabajar valores como la responsabilidad, el respeto, la honestidad, tolerancia, colaboración, entre otros;
- **Desarrollo del pensamiento crítico:** lleva a analizar y evaluar una situación dada para entender qué es lo conveniente o qué evitar; ayuda a tomar decisiones propias y elaborar metas. **En este marco se sugiere:**
 - 1) **Practicar ejercicios de toma de decisiones;** Al finalizar cada materia prever al menos 5 minutos para pensar y analizar con los estudiantes: ¿Qué hicimos? y ¿Qué aprendimos?.
 - 2) **Se sugiere el abordaje de los temas a través de talleres** (facilitan el análisis, participación, cohesión grupal, creatividad, la opinión y experiencia del grupo enriquecen el tema, son más dinámicas...)
 - 3) **Para el desarrollo de los temas propuestos, se puede solicitar acompañamiento** de referentes de la institución educativa (orientadores, psicólogos) o de otras instancias (puestos de salud, universidades...)

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

El tiempo compartido en familia es el tiempo mejor invertido, ya que influye en el desarrollo personal y en la conducta de toda la familia, genera sensación de bienestar, fortalece lazos afectivos, mejora la comunicación, y fortalece la autonomía (facilidad para actuar por cuenta propia) para hacer frente a los desafíos de la vida y, sobre todo, ayuda a conocer mejor a los hijos.

- Fijar cada día un tiempo para compartir como familia (hacer alguna tarea juntos, ya sea cocinar, poner la mesa, lavar cubiertos, limpiar la casa o el patio juntos...) y aprovechar esos momentos para conversar y hacer preguntas sobre sus intereses, metas, sueños y aspiraciones.
- **Posibles preguntas sobre sus habilidades:** ¿Qué te gusta hacer?

- ¿Qué te interesa aprender? ¿En qué te sentís hábil o te resulta más fácil hacer?

- **Posibles preguntas sobre la familia:** ¿Cuáles son los mejores recuerdos en familia? - ¿Qué es lo que más te gusta de nuestra familia? - ¿Qué es lo que debemos mejorar como nuestra familia?
- **Posibles preguntas sobre sus metas y aspiraciones:** ¿Qué quieres hacer en el futuro? - ¿Qué te gustaría hacer toda tu vida? - ¿Qué quieres lograr?

Importante

Sobre todas las cosas, lo que debe quedar en la memoria y sentimientos de cada hijo son los momentos en que sus padres pudieron: escucharle, darle seguridad, estimularle, abrazarles y besarles (recibir y dar abrazos y besos a sus padres), acompañarle cuando necesitaban emocionalmente o tuvieron que ir a algunos lugares, hacer cosas juntos, preguntarles cómo les va en sus cosas. Esto ayudará a los hijos a ser autónomos, a ser personas optimistas y seguras de sí mismas.



PASO 3: IDENTIFICACIÓN DE HABILIDADES, INTERESES Y VALORES ÉTICOS

El proceso que permite al estudiante descubrir o fortalecer sus ideas sobre sus metas en la vida requiere que reconozca cuáles son sus valores y sea consciente de sus habilidades, fortalezas, debilidades e intereses, esto es reconocer sus características personales, así como las características de su entorno, con las que deberá lidiar o capitalizar en el momento de implementar su proyecto de vida. Analizar estos aspectos le ayudará a identificar las acciones y técnicas que necesitará para trabajar su proyecto de vida.

Se define Habilidades como la "capacidad de transformar el conocimiento en acción, que resulta de un desempeño deseado" (Gordon, 1997), su importancia está en que las habilidades ayudan a las personas a elaborar, transformar, crear, resolver situaciones problemas, autorregularse, entre otras cosas. Por Intereses se entiende "el valor que otorgamos a algo, el cual nos motiva a llevar a cabo acciones que persiguen en todo momento el beneficio personal" (Smith, 1780), y Valores Éticos como las guías que dirigen nuestra forma de comportarnos y relacionarnos con los demás, nos

ayudan a reconocer lo que está correcto y lo que no es correcto, son importantes para reglamentar la convivencia en la sociedad y definir en un proyecto de vida qué acciones realizar y qué vida es mejor llevar, son el resultado de las relaciones sociales que se establecen a partir de la relación con las demás personas.

El docente deberá acompañar al estudiante para que pueda identificar las habilidades que tiene para alcanzar las metas trazadas trabajando por medio de:

IDENTIFICACIÓN DE HABILIDADES:

- **Habilidades técnicas**
(desarrolladas a partir del desarrollo de los contenidos y actividades curriculares y extracurriculares como programación, diseño gráfico, idiomas, manejo de herramientas tecnológicas...);
- **Habilidades blandas**
(habilidades interpersonales como: comunicación, liderazgo, resolución de problemas, entre otras).

IDENTIFICACIÓN DE INTERESES:

- **Reconocimiento de actividades que disfruta:** identificar y reflexionar sobre las actividades que le generan bienestar en este marco reconocer ¿qué actividades me gustan y por qué? Por ejemplo: ¿Disfruta pasar tiempo al aire libre, trabajar con números, o crear contenido visual?
- **Reflexión sobre temas que le interesan:** invite a reflexionar sobre los temas o asignaturas que disfruta aprender y conversar. ¿Le apasiona la tecnología, la salud, educación, arte?
- **Análisis de valores y creencias personales:** reconocer cuáles son sus valores más importantes y cómo estos se relacionan con sus intereses ¿Cuáles son los valores que más prácticas en tu día a día, el respeto, la justicia, la responsabilidad, la colaboración u otro?
- **Conversación sobre sus metas y aspiraciones:** preguntar qué le gustaría hacer o lograr en la vida. La escucha activa es una buena herramienta ya que los adolescentes, por las características propias, requieren ser escuchados por sus adultos de referencia.
- En este momento se trabajará con el estudiante actividades que le lleven a reconocer los valores y recursos personales que tienen.
- **Proponga actividades que les permitan explorar sus intereses y habilidades:** esto puede incluir proyectos comunitarios, actividades extracurriculares y visitas a lugares de trabajo o instituciones de nivel terciario.

RECOMENDACIONES PARA EL DOCENTE

Existen varias técnicas que pueden desarrollarse con el estudiante para el análisis de sus experiencias y la identificación de sus valores, habilidades e intereses por medio de:

Identificar mis valores:

1º) Presentar el tema a desarrollarse e invitar al estudiante a trabajar con el compañero de al lado sobre lo que la idea que viene en su mente al escuchar la palabra Valor, conceptualizar luego a partir de la técnica "Lluvia de ideas" y mencionar ejemplos.

2º) Cada estudiante elabora una lista de sus valores.

3º) Se pide que lea de nuevo las metas que trazó en el primer encuentro, que lo transcriba (uno debajo de otro) en una tabla de dos columnas y en la columna de al lado escriba los valores que se relacionan con esas metas.

Ejemplo

Metas	Valores
Mejorar mi trato con mi familia	Respeto, Tolerancia, Armonía, Paciencia
Colaborar con quehaceres de la casa	Empatía, Responsabilidad, Justicia

Análisis FODA Personal: FODA es el acrónimo de Fortalezas (F), Oportunidades (O), Debilidades (D) y Amenazas (A). En el caso del proyecto de vida, es una herramienta muy importante que ayuda a identificar las fortalezas y oportunidades que pueden ayudarte a lograr metas, así como las debilidades y amenazas que pueden interponerse en el cumplimiento de las metas trazadas.

Las Fortalezas y Debilidades se refieren a aspectos internos de la persona; en el caso de las Fortalezas son virtudes, cualidades, habilidades para realizar cosas o afrontar situaciones (persistencia, inteligencia, compromiso, proactividad...) en cuanto a las Debilidades, se refieren a aspectos negativos que retrasan el desarrollo y se interponen para el logro de metas como la irresponsabilidad, desorganización, procrastinar, dificultad para poner límites....

Las Oportunidades y Amenazas se refieren a factores externos a las personas, como Oportunidades se puede mencionar tener una familia unida, buenos amigos, docentes que acompañan y orientan, mientras que las Amenazas podrían ser tener una familia violenta, padres incomprensibles, amigos adictos al celular, vivir en un barrio donde hay mucha violencia o adictos, ...). Se trata de factores que cada persona puede capitalizar o interponer en el momento de llevar a cabo su proyecto de vida.

Los pasos a trabajar son:

1º) En el cuaderno de proyecto de vida dibujar una tabla de dos columnas y dos filas (la hoja quedará dividida en cuatro espacios o cuadrantes (ver ejemplo). Escribir en una esquina de cada cuadrante las palabras: Fortalezas, Debilidades, Oportunidades, Amenazas.

2º) Teniendo en cuenta la elaboración de un proyecto de vida, se invita a los estudiantes a preguntarse:

- ¿Cuáles son mis cualidades personales, que hago o me salen sin mucho esfuerzo?
- ¿Cuáles son mis debilidades que pueden impedir que yo logre mis metas?
- ¿Cuáles son las oportunidades que tengo para realizar mi plan de vida?
- ¿Cuáles son las amenazas que podrían atrasar o poner en peligro la implementación del proyecto de vida?

A partir del análisis FODA es posible mapear los problemas y oportunidades para crear un plan estratégico que hará posible tomar decisiones para mejorar ámbitos de la vida.

Ejemplo de una matriz FODA

Aspectos internos de las personas	FORTALEZAS: • Soy Responsable • Habilidadoso para hacer cosas • Bueno para comunicarme con las personas...	DEBILIDADES: • Soy Perezoso • Distráido • Desganado, me falta voluntad • Impaciente para explicar o enseñar
Factores externos de las personas	OPORTUNIDADES • Mi familia me apoya para estudiar; • Tengo compañeros que están interesados en estudiar una profesión; • Hay oportunidad de becas para estudiar en la facultad; • Puedo hacer un curso virtual	AMENAZAS • No puedo dejar de mirar el celular; • Vivo en un barrio muy peligroso; • Iré a trabajar y no podré continuar el colegio; • Mis amigos prefieren ir a fiestas y dejan de lado el estudio...

3º) Se concluye mencionando que estos factores debemos tener en cuenta en el momento de elaborar un proyecto, ellos podrán ayudar o detener la implementación de las acciones que debemos realizar para alcanzar nuestras metas.

El escudo de los valores:

1º Se inicia la actividad presentando al estudiante la actividad que va a realizar.

2º A través de la técnica lluvia de ideas, definen qué es un escudo y se concluye mencionando que un escudo sirve para identificar a un grupo, equipo o familia (se puede escribir palabras claves en la pizarra como: arma – protegerse – atacar – identificar).

3º Se pide uno o dos voluntarios a pasar a dibujar en la pizarra un escudo (en el diseño pueden intervenir los demás estudiantes desde sus lugares).

4º Se menciona que también hoy en día todos necesitamos tener nuestros escudos de valores que nos orienten y defiendan de los antivalores que nos muestra el mundo a través de las propagandas, músicas, películas, etc. Pregunte qué valores necesitamos crear o fortalecer. Después de mencionar algunos ejemplos invite a todos a dibujar en sus cuadernos de proyecto de vida sus escudos y escribir por él los valores que le protegerán en la vida.

5º Se concluye la actividad mencionando: El escudo diseñado será el símbolo que le representará y caracterizará como persona. Y estos valores que ha escrito, serán los que orientarán su vida, lo motivarán a actuar correctamente y a vivirlos en cada momento en que deba tomar una decisión, dar un consejo, opinar o realizar una acción.

Practicar en la vida cotidiana valores que se espera que el estudiante desarrolle: cada estudiante aprende de los adultos que lo rodea, el docente y la familia son referentes importantes.

Enseñar al estudiante a tomar decisiones éticas: es importante que entienda qué son los principios éticos y que el docente genere oportunidades para que practiquen la toma de decisiones basadas en componentes éticos (respeto, justicia, responsabilidad, honestidad y libertad).

Conversar sobre valores y ética: puede crear oportunidades para hablar sobre valores y la ética en el aula. Por ejemplo, el docente puede llevar a plenaria temas o situaciones actuales de la sociedad o artículos que aborden temas relacionados con los valores, a través de la técnica del juego de roles o el estudio de casos.

Generar actividades y espacios para la práctica de valores: trabajar con sus pares puede proporcionar oportunidades para que el estudiante practique valores que está aprendiendo. Los docentes pueden asignar proyectos comunitarios que requieran que el estudiante tome decisiones éticas o que trabaje en equipo de manera respetuosa.

Mapa de habilidades: crear un mapa visual que represente sus habilidades. Puede utilizar colores, collage o íconos para destacar las habilidades en diferentes áreas como: académicas, deportivas, creativas, sociales etc. Llevar a sus casas para tenerlos a la vista cada día ayudará a perseverar en ellos y fortalecerlos.

Lista de logros personales: preparar una lista de logros personales que destaquen las habilidades, cualidades personales y comentar los pasos seguidos para alcanzarlos. Esto puede incluir logros académicos, deportivos, culturales, personales entre otros que el estudiante considere.

Entrevistas o dinámicas de habilidades: organizar sesiones de entrevistas o dinámicas de demostración de habilidades entre los estudiantes, donde cada uno destaque las habilidades y cualidades positivas que percibe en el otro, promueve la autoconciencia, autoestima y la capacidad de reconocer fortalezas en los otros.

Cuestionario de habilidades, intereses y personalidad: aplicar cuestionario de habilidades, intereses y personalidad para que el estudiante identifique campos de estudio o carreras que podrían alinearse con sus intereses. Recordar que la aplicación de cuestionarios solo constituye una de las tantas opciones y no la única en el proceso de construcción del proyecto de vida y debe estar guiado por orientadores, psicólogos o psicopedagogos.

Actividades de Autoevaluación: realizar actividades donde el estudiante se autoevalúe en diferentes habilidades utilizando escalas (por ejemplo, del 1 al 5). Esto puede incluir habilidades como comunicación, resolución de problemas, trabajo en equipo, responsabilidad, habilidades de socialización, empatía etc. Con esta actividad el estudiante puede obtener una visión más clara de sus habilidades, intereses y áreas de mejora, le permitirá tomar decisiones informadas sobre los aspectos educativos y profesionales.

Smart Goals: La técnica "Metas SMART" permite medir los resultados de su trabajo (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con Tiempo). Antes de iniciar esta actividad es conveniente que el estudiante conozca los conceptos, a partir de ello solicitar que escriban sus metas SMART. Ejemplo: Metas específicas (culminar el año con buenas notas), Medibles (establecer un progreso de calificaciones) Relevantes (promocionarme de grado o curso) Tiempo (alcanzar esos resultados a un plazo de seis meses). Se puede socializar la actividad y realizarla varias veces dentro del ciclo lectivo a fin de evaluar la evolución.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

Ser modelos para seguir. Los niños y adolescentes aprenden observando a los adultos que los rodean. Los padres que viven de acuerdo con los valores que quieren que sus hijos desarrollen envían un mensaje poderoso. Por ejemplo, si los padres quieren que sus hijos sean respetuosos, deben ser respetuosos.

Hablar sobre valores. Los padres pueden hablar con sus hijos sobre los valores que son importantes para ellos. Pueden discutir historias, películas o noticias que aborden temas relacionados con los valores.

Escuchar y respetar las emociones y punto de vistas de los hijos, incluso si difieren de las suyas (en estos casos compartir de manera respetuosa sus puntos de vista y analizar juntos, las conveniencias). Esto fomenta la confianza y apertura en la comunicación.

Hacer comentarios positivos y alentar el esfuerzo, destacando sus cualidades y logros personales.

Ayudar a sus hijos a pensar en sus intereses y habilidades dialogando

con ellos sobre: ¿Qué les gusta hacer?; ¿Cuáles son sus habilidades?; ¿Qué le gustaría hacer en la vida?; ¿Qué le gustaría lograr? Cuando sus hijos reconozcan sus intereses y habilidades, podrán pensar en metas alineadas con ellos. Escuche con atención y respeto sus respuestas.

Contarles sus experiencias de su resiliencia ante situaciones vividas.

Evitar presionar o influir según su historia personal en la toma de decisiones de su hijo.

Durante la adolescencia, los estudiantes están explorando sus valores. Los padres deben brindar a sus hijos adolescentes un espacio seguro para explorar sus valores y tomar sus propias decisiones, por ejemplo, escuchar a sus hijos con atención, respetar sus opiniones y ofrecer orientación cuando sea necesario.

Importante

Usted es el mejor ejemplo para su hijo y los valores que practique en su vida diaria incidirán en la escala de valores de su hijo.



PASO 4: TOMA DE DECISIONES PARA UN PROYECTO DE VIDA

La elección correcta es una habilidad fundamental en el proyecto de vida porque ayuda a trazar las metas y otorga la seguridad necesaria para definir las actividades y técnicas que implementará en el desarrollo del proyecto.

No es un proceso sencillo, ya que cada persona tiene su forma de abordar el desafío que implica tomar la decisión correcta y cada situación tiene sus propias características, pero el autoconocimiento, trazarse metas, estar informado para analizar e identificar riesgos, son recursos que facilitan la toma de decisiones.

Toma de decisiones implica “un proceso que consiste en hacer un análisis y elegir entre varias opciones un curso de acción” (Chiavenato, 2009).

La toma de decisiones implica el trabajo constante en la mejora continua, esto es elaborar un conjunto de acciones que lleven a mejorar el proceso de implementación del proyecto de vida, debe incluir propuestas de mejora, revisión continua del desarrollo de las actividades y otros aspectos que lleven a mejorar y facilitar las acciones propuestas para dar respuestas al proyecto de vida. Las áreas de mejora pueden estar dirigidas a la construcción de la autoestima, gestión de emociones, al autoconocimiento, fortalecimiento de la voluntad y perseverancia, entre otros.

Una vez abordado con el estudiante los temas relacionados con sus intereses, habilidades y metas personales, pasará a definir las acciones necesarias para el logro de las metas trazadas.

PARA TENER EN CUENTA

Como en la elaboración de un proyecto de vida se deben tomar decisiones correctas, se proponen los siguientes pasos que pueden ayudar a una buena toma de decisión en el momento de definir las actividades a realizar.

Se abordará con el estudiante la identificación de las mejores actividades que se convertirán en el camino para llegar a la meta. Debe establecer actividades para cada meta y analizar el nivel de riesgos, ¿Qué actividades son las más riesgosas, y cuáles las más seguras o fáciles de realizar?

PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES EN UN PROYECTO DE VIDA

1º) Invitar al estudiante a trazar en sus cuadernos de proyecto de vida una tabla de 4 columnas, escribir como título en cada columna: Metas – Actividades – Riesgos – Puntaje (ver ejemplo).

2º) Escribir en la columna de Metas las metas que ya han elaborado (una debajo de otra).

3º) En la columna de Actividades al lado de cada meta se escriben las actividades que permitirán alcanzar esa meta. Respondiendo a la pregunta ¿Qué debo hacer para lograr esta meta, este deseo? Se escriben todas las actividades posibles.

4º) Cuando todas las metas tengan sus actividades, se analiza cada actividad y visualiza (a partir de preguntas), los riesgos que puedan surgir e impedir que la actividad se realice, posibles preguntas: ¿Qué recursos necesito para realizar esta actividad?; ¿Tengo los recursos para realizarlo?; ¿Quién me puede apoyar para realizarlo?; ¿Puedo realizar esta actividad?

Al lado de la actividad analizada se escriben los Riesgos (en la columna de Riesgos) Aquí se quiere ver ¿Qué situaciones pueden impedir que realice mis metas?, y ¿Cuáles son las que tienen mayor posibilidad de realizarlo?

5º) Calificar en escala del 1 al 5, (en la columna de Puntaje) el nivel de riesgo en el cumplimiento (ponderando con 5 el de mayor riesgo y 1 al de menor riesgo).

Visualizar qué actividades tienen mayor posibilidad de ser realizadas y cuáles tienen más dificultades, para incorporar al proyecto de vida o desecharlas. Optar por la alternativa que sea más realista, fácil de realizar y esté acorde a los principios y recursos de la persona, la que resulte más segura y genere tranquilidad. Las que tienen menos niveles de riesgos son las que quedarán en el Proyecto de Vida.

TABLA PARA LA TOMA DE DECISIONES

METAS	ACTIVIDADES	RIESGOS	PUNTAJE

RECOMENDACIONES PARA EL DOCENTE

Para facilitar una buena toma de decisiones se necesita:

Promover el autoconocimiento: el estudiante necesita conocerse a sí mismo para tomar decisiones acertadas. El docente orienta el proceso de autoconocimiento a través de actividades que además de explorar sus intereses y habilidades, le permitan reconocer valores y fortalezas.

Ofrecer información y orientación: informar sobre las diversas opciones que tienen disponibles para su futuro, proporcionarle información sobre las diferentes carreras, profesiones, oportunidades educativas y laborales considerando la realidad del contexto, se puede recurrir a charlas con profesionales invitados, visitas a universidades y centros de recursos para estudiantes, utilizando metodologías activas que presente múltiples formas de llegar a la información y mostrar opciones variadas.

Fomentar el pensamiento crítico y la toma de decisiones: desde el ámbito pedagógico, afianzar en el estudiante la capacidad de razonamiento, mediante actividades relacionadas con la realidad que les rodea y situaciones emergentes. Puede ser a través de debates, ensayos escritos, clubes o grupos de estudio para analizar información, evaluar opciones y tomar decisiones e incluso presentar alternativas para resolver conflictos.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

Crear un entorno de apoyo y acompañamiento: los hijos necesitan sentirse seguros y acompañados para tomar decisiones informadas. Los padres pueden crear un entorno de apoyo y seguimiento a través de su comunicación, su actitud y su comportamiento.

Hablar con sus hijos sobre sus metas y deseos: preguntar qué les gustaría hacer en la vida, qué les apasiona, qué quiere lograr. Escuche con atención y respeto las respuestas.

Ayudar a sus hijos a explorar sus intereses y habilidades: fomentar sus actividades favoritas, invítelos a tomar nuevos desafíos y a participar en actividades comunitarias y familiares.

Acompañar a su hijo a crear un plan de acción para alcanzar sus metas: ¿Qué acciones necesitan realizar para alcanzar las metas? ¿Qué recursos necesita? ¿Cómo piensan alcanzar sus metas?

Hablar con sus hijos sobre sus valores. Conversar sobre los valores importantes para usted y para su familia. Inculque valores en sus hijos mediante el ejemplo.

Investigar con sus hijos información sobre diferentes opciones educativas y laborales: analizar con su hijo las ofertas educativas que se encuentran en la web, visitar universidades o centros de educación terciaria no universitaria para conocer la malla curricular y la salida laboral de dicha carrera.

Ayudar a tomar decisiones a los hijos: analizar con ellos sobre las consecuencias de tomar malas decisiones. Ayudar a reflexionar sobre las consecuencias a largo plazo de sus decisiones, por lo que es importante que los padres les ayuden a pensar en ellas.

Enseñarles a pensar críticamente: aprender a analizar información, evaluar opciones y tomar decisiones informadas. Es necesario que formen su propia opinión y puedan expresarla en un ambiente de respeto.

Ofrecerles apoyo y animarlos: saber que pueden contar con el apoyo de sus padres o tutores, EVITE presionar a los hijos para que ellos tomen decisiones apresuradas, es importante que descubran sus destrezas naturales como persona, y cuales se utilizan para ejercer o llevar a cabo actividades determinadas.





PASO 5: ESTABLECER METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO

Luego de que en el proceso de construcción del proyecto de vida se hayan trazado las metas y definido las actividades, es preciso establecer el tiempo aproximado de culminación de cada actividad; esto se convierte en incentivo y ayudará a ordenar y organizar la vida del estudiante, a reforzar sus esfuerzos y fortalecer la constancia en la realización de las actividades propuestas.

En este marco, es importante conceptualizar y conocer a qué hacen referencia los diferentes plazos que se pueden establecer en las metas. Así se tienen metas a corto plazo: son las metas que se pueden alcanzar en cuestión de uno, dos, tres meses..., (menos de un año); metas a mediano plazo los realizables en 1 a 4 años y metas a largo plazo de 5 a más años, aunque se menciona que la temporalidad se puede asignar dependiendo de la urgencia y condiciones para hacerlas realidad.

En este momento se invitará al estudiante a **establecer tiempos o plazos para el desarrollo de cada actividad.**

EJEMPLOS DE METAS A CORTO PLAZO

- Obtener buenas calificaciones en la escuela.
- Unirse a un club o equipo extracurricular.
- Usar menos el celular (sólo al terminar las tareas escolares).
- Leer un libro por semana.
- Ser más responsable.
- Ayudar con las tareas en el hogar.
- Mejorar el relacionamiento con los demás.
- Consumir más alimentos saludables (menos gaseosa, dulces, más frutas)

EJEMPLOS DE METAS A MEDIANO Y LARGO PLAZO

- Ingresar a la facultad.
- Estudiar para tener una profesión (maquillaje, peluquería, electricidad).
- Aprender a ejecutar un instrumento.
- Empezar su propio negocio.

RECOMENDACIONES PARA DOCENTES

1º) Es fundamental comenzar explicando al estudiante los conceptos referentes a los tipos de metas de acuerdo a su alcance en el tiempo y a la importancia de poner plazos al cumplimiento de las actividades propuestas.

2º) Invita al estudiante a trazar en sus cuadernos un nuevo cuadro de tres columnas, en la que escriban de título: Metas, Actividades y Tiempo. Luego, escriben una debajo de otra las metas y las actividades escogidas y en la siguiente columna definir para cada actividad el tiempo aproximado en el que deberá culminar esa actividad.

METAS	ACTIVIDADES	TIEMPO

Cartas al futuro: El estudiante escribe una carta a su Yo pensando en su futuro, describiendo sus metas a corto, mediano y largo plazo. Se establece una fecha específica para que vuelva a abrir la carta que escribió y reflexionar sobre el alcance de lo propuesto para llegar a su meta.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

Alentar y motivar a su hijo: educando con palabras positivas (implica utilizar palabras positivas, con amabilidad, calidez, pero sin perder la firmeza), resaltando los aspectos relevantes en positivo lo ayudará a mantenerse motivado, aceptado y a asegurarse de que está en el camino correcto por ejemplo: "Puedes lograr si te propones"; "Cada día es una oportunidad para aprender algo nuevo"; "Eres único y especial, te quiero como eres"; "Nunca dejes de soñar, los sueños pueden cumplirse"; "Cuando te caigas, levántate, sigue adelante"; "Estoy orgulloso de ti"...



PASO 6: DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

Las personas, como seres sociales se hallan en una dinámica de interacción constante, de allí la importancia de contar con habilidades sociales fortalecidas para generar relaciones sanas y positivas con los que le rodean. Entendemos aquí habilidades para la vida o competencias psicosociales como la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria (OMS); estas habilidades se aprenden a través de una enseñanza directa o por observación, mediante una interacción con otros individuos, aunque la fuente principal de adquisición es la familia.

Estas habilidades ayudan al estudiante a tener éxito en la escuela, en el trabajo y en la vida. Los docentes y familias deben crear un ambiente de confianza y respeto, modelar las habilidades sociales positivas, ofrecer oportunidades para la práctica y proporcionar retroalimentación positiva.

HABILIDADES SOCIALES QUE LOS ESTUDIANTES NECESITAN DESARROLLAR

- **Comunicación:** capacidad para expresar ideas de manera clara, respetuosa y comprensible, así como para escuchar activamente a los demás.
- **Trabajo en equipo:** habilidad para colaborar y contribuir de manera positiva en un grupo, compartiendo responsabilidades y objetivos comunes.
- **Resolución de problemas:** capacidad para identificar, analizar y resolver problemas de manera eficiente y creativa.
- **Adaptabilidad:** disposición y flexibilidad para ajustarse a cambios y nuevos desafíos, manteniendo un enfoque positivo.
- **Empatía:** capacidad para comprender y compartir los sentimientos de los demás, mostrando consideración y compasión.
- **Pensamiento crítico:** habilidad para analizar, evaluar y sintetizar información de manera reflexiva, tomando decisiones fundamentadas.

- **Liderazgo:** capacidad para influir positivamente en otros, motivar y guiar un grupo hacia el logro de metas comunes.
- **Gestión del tiempo:** habilidad para organizar y priorizar tareas de manera eficiente, cumpliendo con plazos y objetivos.
- **Resiliencia:** capacidad para recuperarse y adaptarse frente a situaciones difíciles o fracasos, manteniendo una actitud positiva.
- **Autoconciencia:** habilidad para comprender y reconocer las propias emociones, fortalezas y áreas de desarrollo.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PARA PROMOVER EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES

Actividades que fomenten el trabajo cooperativo y la empatía:

diseñar proyectos que requieran trabajo en equipo y colaboración con una mirada comunitaria para que el estudiante conozca las necesidades de la comunidad, pueda integrarse a su comunidad y contribuir a mejorarla y cuidarla por medio de un plan de mejora.

Asignar roles diversos para que aprendan a trabajar juntos y apreciar las fortalezas individuales del grupo como experiencia para el mundo del trabajo y una vida con salud mental.

Debates y discusiones en clase:

proponer al estudiante tema de su interés (libros, películas, situaciones del país) para fomentar debates y desarrollar la capacidad de expresar respetuosamente su punto de vista en público.

El debate es una estrategia que desarrolla habilidades de escucha activa y respeto por las opiniones de los demás, así como mostrar interés y practicar la empatía, etc.

Actividades para la resolución de conflictos grupal e individual:

generar oportunidades para que el estudiante practique la resolución de conflictos de manera constructiva y comunitaria por medio de análisis de situaciones cotidianas en las que ellos, en grupo busquen cómo manejar situaciones conflictivas de manera pacífica y empática, buscar soluciones que beneficien a ambas partes.

Juego de roles: desarrollar juegos de roles que simulen situaciones sociales que permita al estudiante practicar habilidades de comunicación y empatía a fin de que puedan tomar conciencia de lo que implica estar del otro lado de la discusión o dilema.

Incluir como cierre de la actividad lecturas, películas o discusiones que destaquen la importancia de la empatía.

Liderazgo estudiantil: fomentar programas que permitan al estudiante asumir roles de liderazgo en diferentes ambientes (escuela, familia, comunidad).

Toma de decisiones: brindar oportunidades para la toma de decisiones, formando parte en espacios de participación dentro de las instituciones educativas. Al integrar estas estrategias en el entorno educativo, los docentes contribuyen significativamente al desarrollo de habilidades sociales en el estudiante, preparándolo para enfrentar los desafíos sociales de la vida diaria y construir relaciones saludables.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

¿Cómo fomentar habilidades de manera efectiva?

Modelado de comportamiento: es importante que los adultos muestren habilidades sociales positivas, como el respeto, la empatía y la comunicación efectiva, para que los hijos puedan imitar estos comportamientos.

Crear espacios y tiempos para un diálogo fluido con los hijos: establece un ambiente en el que los hijos se sientan cómodos expresando sus pensamientos y sentimientos. Escucha atentamente cuando hablan y fomenta el diálogo abierto sobre diferentes temas evitando las críticas o recriminaciones.

Enseñar empatía: estimular a los hijos a entender las emociones de los demás. Conversen sobre situaciones cotidianas, lean libros que aborden temas emocionales o simplemente preguntándoles cómo creen que se sienten los demás o ellos mismos en determinadas situaciones y cómo deberían actuar o quisieran que los otros actúen con ellos.

Establecer límites y normas: elaborar un conjunto claro de límites y normas para que los hijos entiendan cómo comportarse en diferentes situaciones sociales. Esto les brinda seguridad y les ayuda a desarrollar un sentido de respeto hacia los demás.

Promover la resolución de conflictos: promover el diálogo y la búsqueda de soluciones pacíficas de situaciones conflictivas en lugar de recurrir a la agresión o la confrontación.

Participar en actividades extracurriculares: permitir que el estudiante opte por actividades que fomenten la interacción social, como deportes, clases de arte o música. Estas actividades ofrecen oportunidades naturales para internalizar habilidades sociales.

Fomentar la responsabilidad: asignar tareas y responsabilidades que fomenten la colaboración y la contribución al bienestar de la familia. Esto ayuda a desarrollar un sentido de responsabilidad, cooperación y conexión con los demás.

Recuerde que: cada hijo es único, y es importante adaptar estas estrategias según sus necesidades y personalidad. Además, el desarrollo de habilidades sociales es un proceso continuo que se refuerza a lo largo del tiempo con la práctica, el ejemplo y el apoyo constante de los padres o tutores.

PASO 7: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

La planificación y organización del tiempo es una habilidad importante para ayudar al estudiante a tener éxito en la escuela, en el trabajo y en la vida. Aunque no es una tarea fácil, requiere de mucha voluntad y autoeducación, considerando la variedad de entretenimientos que se convierten en distractores, y en muchos casos adicciones que vencer como los juegos electrónicos, el acceso a videos musicales, espacios de chateos, álbumes de fotos y otros espacios de redes sociales digitales, que se convierten en fuertes tentaciones de acceso y largas horas de ocio, por lo que vale la pena trabajar este aspecto, del cual dependerá la perseverancia y el éxito en la ejecución del proyecto de vida.

ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO

1. **Identifica** en qué pierdes el tiempo.
2. **Aprende a distinguir** entre acciones urgente e importante.
3. **Elabora un plan** de actividades diarias.
4. **Establece límites** de tiempo para las tareas.
5. **Ordena y organiza** tu entorno.
6. **No pospongas** las tareas.
7. **Enfócate** en realizar y terminar una tarea por vez, no intentes ser multitarea.
8. **Aprende a moderar** el uso del celular o Internet.

ESTRATEGIAS SUGERIDAS PARA LOS DOCENTES

Elaboración de un calendario semanal: invitar a los estudiantes a elaborar un calendario semanal detallado que incluya clases, estudios, actividades extracurriculares y tiempo libre. Utilizar herramientas como agendas físicas (cuaderno de proyecto de vida) o aplicaciones en los celulares para la gestión del tiempo.

Planificar tiempo para el autocuidado y autoconocimiento: incluir en el calendario de tareas, tiempo para el autocuidado, como descanso, ejercicio y actividades recreativas, así también la alimentación adecuada. Ayuda a mantener un equilibrio que contribuya a la salud mental y el bienestar general.

Priorización de Tareas: enseñar al estudiante a identificar y priorizar tareas según su importancia y plazos de entrega. Utilizar técnicas como la matriz de Eisenhower, una herramienta de gestión de tareas que ayuda a distinguir entre las tareas

urgentes e importantes para que se pueda organizar el trabajo de forma eficaz.

Desglose de Tareas en Pasos Pequeños: sugerir al estudiante dividir las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables. Esto facilita la gestión y reduce la sensación de abrumo. Esta estrategia se aplica a diferentes áreas de la vida.

Técnica de los 21 días: invitar al estudiante a identificar en su proyecto de vida, actividades que necesita convertirlas en hábitos y realizarlos durante 21 días consecutivos, de allí en más esas actividades lo van a realizar en forma automática, ya que el cerebro asimila cambios de forma gradual, así en 21 días, a partir de la repetición constante de una conducta, el cerebro tomará como aprendizaje y finalmente lo registrará como un hábito (según el psicólogo William James).

Técnica Pomodoro: introducir la técnica Pomodoro, que consiste en trabajar intensamente durante 25 minutos y luego tomar un breve descanso. Ayuda a mantener la concentración y evita la fatiga mental.

Agrupación de Actividades Similares: entrenar al estudiante en agrupar actividades similares para aprovechar la concentración en un tema específico antes de cambiar a otro.

Revisión Semanal: promover una revisión semanal para evaluar el progreso, ajustar el plan según sea necesario y planificar la próxima semana.

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

Elaborar con los hijos un calendario semanal que incluya tiempo para la escuela, las actividades extracurriculares, el trabajo, descanso y el tiempo libre es una buena forma de aprovechar el tiempo.

Acompañar a los hijos a establecer metas para el corto, mediano y largo plazo.

Ayudar a desarrollar estrategias para cumplir con sus compromisos.

Alentar y recordar el cumplimiento del horario.

CONSEJOS ADICIONALES PARA LA FAMILIA

Sé flexible: los adolescentes están en constante cambio, por lo que es importante mostrar flexibilidad con sus horarios y planes.

Ofrece apoyo: pueden necesitar ayuda para planificar y organizar su tiempo, así que ofréceles apoyo cuando lo necesita.

Respeta el proceso y tiempo que necesita su hijo para lograr metas, cada persona es única y diferente a las demás.



PASO 8: IDENTIFICACIÓN DE HABILIDADES PARA EL LOGRO ACADÉMICO

El futuro académico y profesional del estudiante depende de una serie de factores que incluyen habilidades, conocimientos y actitudes, así como del apoyo familiar y de la institución educativa; en este marco el docente desempeña un rol importante en el desarrollo de habilidades al orientar al estudiante a autogestionarse (organizarse) y reflexionar sobre lo aprendido, esto ayuda a conocer su realidad, identificar sus éxitos y fracasos y reconocer qué estrategias usar.

HABILIDADES QUE EL DOCENTE Y LA FAMILIA DEBEN DESARROLLAR CON SUS ESTUDIANTES PARA EL LOGRO ACADÉMICO

Habilidades cognitivas: potenciar el pensamiento crítico, resolución de problemas, creatividad y capacidad de aprender de los errores. Promover el desarrollo de estas habilidades a través de actividades relacionadas con la realidad cotidiana escolar y familiar.

Habilidades sociales: promover habilidades que ayuden a vivir y relacionarse mejor con los demás. La familia y la escuela deben promover el desarrollo de estas habilidades a través de actividades colaborativas, desarrollar la empatía, comunicación efectiva y resolución pacífica de conflictos.

Habilidades de aprendizaje autónomo: capacidad de aprender por sí mismos, gestionar el tiempo y establecer metas. El docente puede promover el desarrollo de estas habilidades haciendo que los estudiantes investiguen, desarrollen proyectos y se establezcan metas. **Habilidades digitales:** el uso adecuado y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para investigar, informarse, comunicar y colaborar. El docente puede promover el desarrollo de estas habilidades a través de actividades que lleven a capitalizar las potencialidades de las TIC y al uso y manejo responsable de las herramientas tecnológicas para aprender, trabajar y colaborar. Y la familia debe abordar el uso consciente de los medios digitales apoyando de esta forma el trabajo del docente.

ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS QUE EL DOCENTE PUEDE IMPLEMENTAR PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL LOGRO ACADÉMICO.

Promover el desarrollo de actitudes: a través del ejemplo en la vida cotidiana, de actividades para conocer testimonios de vida, exhibición de películas y lecturas que lleven al debate, y otras actividades que enseñen a enfrentar desafíos y superar obstáculos.

Incorporar actividades de pensamiento crítico y resolución de problemas en el desarrollo de los temas curriculares: por ejemplo, pedir al estudiante que analice un problema, plantee soluciones y las pruebe por medio del trabajo cooperativo con sus pares.

Orientar a los estudiantes cómo aprender: proporcionar recursos para la investigación y la autoevaluación, técnicas de estudio que promuevan la autogestión pedagógica.

Introducir a los estudiantes a las tecnologías de la información y la comunicación: trabajar cómo usar responsablemente y sacar provecho de los recursos tecnológicos disponibles con fines de investigación, comunicación y cooperación. Orientar sobre los riesgos que implica el uso de las tecnologías.

Fomentar actitudes positivas: valorar y resaltar los esfuerzos del estudiante, respetando las diferencias individuales. La motivación del docente siempre será una fuente de incentivo personal para el estudiante.

Resiliencia, Adaptabilidad y Gestión del Estrés: desarrollar la capacidad de gestionar el estrés, de adaptarse a cambios y nuevas circunstancias, a recuperarse de pérdidas y desafíos profesionales y personales.

Habilidades de Comunicación Efectiva: comunicar ideas de manera respetuosa, clara y eficaz tanto en forma escrita como oral.

Gestión del Tiempo y Organización: priorizar tareas, manejar plazos y mantener una gestión eficiente del tiempo.

Colaboración y Trabajo en Equipo: crear oportunidades para el trabajo conjunto, asignar proyectos grupales u organizar actividades extracurriculares que requieran cooperación de todos los miembros del grupo.

Emprendimiento: fomentar la mentalidad y habilidades para identificar oportunidades, innovar y llevar a cabo proyectos de manera autónoma.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

Los adolescentes necesitan el apoyo y acompañamiento de sus familias para desarrollar las habilidades que le permitan alcanzar las metas trazadas a nivel personal, académico y profesional, en este marco los padres pueden ayudar a sus hijos a partir de:

Observar y elogiar: acompañar y observar las actividades en las que los hijos se destacan, elogiar sus logros y esfuerzos. Identificar las habilidades específicas que descubren en sus hijos durante diversas actividades cotidianas.

Acompañar a sus hijos: a diferentes actividades y entornos que les ayuden a descubrir nuevas habilidades y talentos.

Ser un ejemplo: para los hijos es una estrategia válida para fomentar en ellos el autodescubrimiento de sus habilidades e intereses.





PASO 9: PLANIFICACIÓN FINANCIERA

Establecer lo que se puede gastar y en qué, implica elaborar un plan financiero que **permita descubrir cuánto se puede ahorrar**. Entendemos como **Planificación Financiera** la elaboración de un plan que lleve a lograr objetivos económicos, a partir de registrar en forma organizada y detallada los ingresos, gastos, plazos que se tiene para pagos, así como los recursos que se necesita para crecer y alcanzar objetivos económicos; y Metas Financieras a trazar objetivos o metas que lleven a cumplir planes en el futuro o mejorar el aspecto financiero de las personas.

A medida que el estudiante comienza a manejar dinero o pensar en su futuro, debe comprender los conceptos básicos de la planificación y planificar sus finanzas, para ello necesita ser consciente de su realidad (recursos, necesidades y límites que tiene). Tomar decisiones informadas sobre sus finanzas, le ayudará a saber administrar el dinero o recurso que tiene, a direccionar y realizar sus gastos en forma responsable y alcanzar sus metas financieras.

CONCEPTOS BÁSICOS DE PLANIFICACIÓN FINANCIERA QUE LOS ADOLESCENTES DEBEN COMPRENDER

Ingresos y gastos: los ingresos son los recursos financieros que recibe una persona, mientras que los gastos es el uso de un dinero que dispone para obtener un bien o servicio. Es importante que el estudiante comprenda sus ingresos y gastos para crear un presupuesto.

Presupuesto: es un plan que describe cómo se utilizarán los ingresos. Los presupuestos ayudan al estudiante a ahorrar dinero, pagar sus deudas y alcanzar sus metas financieras.

Ahorro: es el dinero que se guarda para usarlo en el futuro. Este hábito es importante para el estudiante porque le ayuda a crear disciplina, a ser prudente y consciente en sus gastos, entre otros, además ayuda a disponer de un monto de dinero para usarlo en caso de emergencias o para alcanzar sus metas financieras a largo plazo.

Inversión: la inversión es el proceso de poner dinero en algo que se espera que genere ganancias.

Deuda: la deuda es el dinero que una persona está obligada a devolver o pagar a otra persona por un servicio o adquisición. Es importante que el estudiante comprenda los riesgos de la deuda y cómo pagarla de manera responsable.

El estudiante puede aprender y conocer sobre conceptos básicos de planificación financiera a través de recursos, como libros, artículos, sitios web y clases de educación financiera. También puede hablar con sus padres, tutores o consejeros financieros.

PASOS PARA ELABORAR UN PLAN FINANCIERO PERSONAL

1° Evalúa tu situación financiera: escribe tus ingresos y gastos (egresos). Compara tus ingresos y tus egresos (semanal y mensual).

2° Elabora tu meta financiera: el ahorro o el producto que desees lograr; puede ser a corto plazo (mensual) o mediano plazo (anual).

3° Crea tu plan de acción: compara tu meta con tu situación financiera para analizar si necesitas hacer ajustes a tu meta o identificar áreas en las que se pueden reducir gastos.

4° Ajusta y revisa tu plan financiero: al menos una vez al año o ante cambios significativos que pueden afectar, para ver si hubo desvíos y ver áreas que ajustar.

EJEMPLO DE PLAN FINANCIERO

METAS FINANCIERAS (ahorro que necesito realizar – compra que deseo hacer):

Corto plazo (a 1 mes): Ahorrar 70.000 Gs. por mes

Mediano plazo (1 año): Ahorrar 800.000 Gs. (Comprar 1 bicicleta)

PRESUPUESTO SEMANAL			PRESUPUESTO MENSUAL	
Nombre	Ingresos	Gastos	Ingresos	Gastos
Semanal	120.000 Gs.		100.000 X 4semanas= 400.000 Gs.	
Pasaje		3.400GsX2X5días= 34.000 Gs.		34.000Gs. X 4semanas = 136.000 Gs.
Recreo		10.000Gs.X5días= 50.000 Gs		50.000Gs. X 4semanas = 200.000 Gs.
Total	120.000 Gs.	84.000 Gs.	400.000 Gs.	336.000 Gs.
Ahorro mensual: 64.000 Gs.				
PLAN DE ACCIÓN (pasos para alcanzar la meta):				
Pasajes	Ver una compañera cerca de mi casa para irme al colegio con ella cada día (ahorro pasaje)			
Recreo	Preparar algo en mi casa y llevar para mi recreo (ahorro en recreo)			

RECOMENDACIONES PARA MANEJAR LAS FINANZAS

- Fija metas financieras.
- Evita endeudarte.
- Haz un plan financiero.
- Ahorra para el futuro.
- Nunca gastes más de lo que ganas o tienes.

ABORDAJE DESDE EL AULA

Comience a educar temprano. La educación financiera debe comenzar temprano en la vida del estudiante, al aprender sobre finanzas a una edad temprana estarán mejor preparados para tomar decisiones financieras informadas a lo largo de su vida.

Ser práctico. La educación financiera debe ser práctica. El estudiante necesita oportunidades para practicar las habilidades financieras que están aprendiendo. Los docentes pueden proporcionar estas oportunidades a través de proyectos, actividades o simulaciones.

RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN FINANCIERA CON LOS HIJOS

La educación financiera es un proceso que debe comenzar en la familia. Los padres y otros miembros de la familia desempeñan un papel importante en el desarrollo de las habilidades financieras de los niños y adolescentes.

Hablar sobre dinero: es importante que los niños y adolescentes aprendan sobre el valor del dinero hablando sobre él. Entender que el dinero sirve para calcular cuánto valen los diferentes bienes y servicios que se tienen en la casa. Los padres pueden hablar sobre sus propios hábitos financieros, comentar cómo pagan las facturas, cómo ahorran para el futuro y cómo toman decisiones de compra.

Ofrecer oportunidades para la práctica: los niños y adolescentes necesitan oportunidades para practicar las habilidades financieras que están aprendiendo. Los padres pueden generar estas oportunidades al asignarles como tarea realizar compras de la despensa, darles un dinero para sus gastos personales o ayudarlos a abrir una cuenta de ahorros.

Desarrollar en sus hijos la cultura del ahorro: al trabajar la educación financiera desde la familia, los padres pueden ayudar a sus hijos a ir desarrollando habilidades y conocimiento necesario para tomar decisiones financieras informadas.

Al seguir estos consejos, los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar las habilidades financieras que necesitan para tener éxito en la vida. El hábito del ahorro es un pilar fundamental en el éxito financiero.

PASO 10: EXPLORACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

La exploración académica y profesional es un conjunto de acciones planificadas y realizadas en forma sistemática de información, ayuda y asesoramiento al estudiante para analizar y determinar cuál sería la mejor opción en la elección de su vida profesional, acorde a su perfil (intereses, habilidades, valores y preferencias). En este proceso, es fundamental el autoconocimiento y el conocimiento del mundo que le rodea, así como demandas y ofertas laborales y académicas existentes.

Docentes y familias juegan un papel importante en la exploración de opciones académicas y profesionales del estudiante. A continuación, se ofrecen algunas orientaciones para que docentes y familias puedan apoyar a los estudiantes en este proceso:

RECOMENDACIONES PARA DOCENTES

Incluir la orientación vocacional y profesional como un eje de trabajo desde el inicio del ciclo escolar.

Explorar diferentes carreras y opciones

educativas: puede hacerse a través de entrevistas con profesionales, charlas informativas, invitación a profesionales y/o ex alumnos a hablar sobre su profesión y contar su experiencia de vida, investigación de sitios web oficiales y otros eventos.

Desarrollar habilidades de autoconocimiento a través de actividades que les permitan reflexionar sobre sus intereses, habilidades, valores y preferencias.

Pruebas de intereses y aptitudes: buscando el apoyo de psicólogos de la comunidad.

Conocer la labor de los diferentes profesionales: realizar visitas a universidades, empresas y fábricas.

Participar en ferias vocacionales.

Desarrollar proyectos y actividades relacionados con diferentes carreras.

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS

- Hablar con sus hijos sobre sus intereses y aspiraciones.
- Ofrecer a sus hijos apoyo y aliento en su exploración de opciones académicas y profesionales.
- Involúcrese en el proceso de orientación vocacional y profesional de sus hijos.
- Respetar la decisión vocacional.

CAPÍTULO IV

GUIONES PROPUESTOS PARA EL DESARROLLO DE TALLERES



A continuación, se presentan propuestas de actividades pedagógicas que los docentes pueden desarrollar, modificando y ajustando de acuerdo a la realidad de los estudiantes y necesidades pedagógicas. Estas actividades se presentan en forma de talleres, el objetivo es desarrollar los contenidos presentados en la guía.

PRIMER TALLER

TEMA: Reconociéndome

Objetivo: Crear un espacio para fortalecer la autoestima (Mi símbolo).

Recursos: Cuaderno de proyecto de vida y lápices.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1º Se solicita a los estudiantes que dibujen en su cuaderno de proyecto de vida algo con lo que ellos se identifiquen, su símbolo.

2º Seguidamente, se les pide que escriban por la figura cinco cualidades y características más resaltantes que se relacionen con las características del dibujo y sus cualidades personales. Ej.: Me identifico con un caballo porque es fuerte, es leal, alegre...

3º Al finalizar la actividad la docente invita a los estudiantes, que pasen al frente a presentar su trabajo (de a uno), al terminar de exponer, los compañeros pueden aportar mencionando otras cualidades que caracterizan al dueño del dibujo.

Se concluye: Preguntando a los estudiantes cómo se sintieron al realizar la actividad y al escuchar

los aportes de sus compañeros. Mencionar que somos seres únicos (en todo el mundo no existen dos personas que tengan la misma huella digital), somos irrepetibles (nadie puede vivir nuestra vida) e inigualables (cada uno tenemos una forma de ser, sentir, actuar), que es importante conocernos para poder enfrentar la vida de una manera diferente y así descubrir más fácilmente nuestra vocación.

OTRAS TÉCNICAS PARA DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO

- Aumenta tu vocabulario emocional.
- Reconecta con tu cuerpo.
- Encuentra el vínculo entre emociones y acciones.
- Identifica tus detonadores.
- Lleva un diario de emociones.
- Identifica el efecto de tus emociones en los demás.

SEGUNDO TALLER

TEMA: Mi historia de vida

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a conocerse mejor y a valorar los momentos únicos de su historia.

Recursos: Cuaderno de proyecto de vida y bolígrafo para escribir.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1º Iniciar la actividad con música relajante antes de dar las orientaciones.

2º El docente guía la actividad explicando que en la vida todos tenemos aspectos resaltantes que nos ayudan a crecer como persona, solicita luego que cada estudiante reflexione sobre su historia y escriba una breve historia de vida personal o completar el cuadro resaltando los aspectos positivos, aquello que le hace feliz recordar (que pasó en su niñez, que está pasando en este momento y lo que espera pasar en el futuro).

QUÉ PASÓ EN SU NIÑEZ	QUÉ ESTÁ PASANDO EN ESTE MOMENTO	LO QUE ESPERA PASAR EN EL FUTURO

Puede ayudarles a escribir su historia de vida haciendo las siguientes preguntas:

Infancia (Pasado): ¿Qué recuerdos tienes de tu niñez? ¿Cuáles fueron los momentos más felices o significativos? Pueden incluir vivencias con sus padres, familiares, amigos y compañeros de escuela.

Adolescencia (Presente): escribir sobre su experiencia actual. ¿Qué está viviendo en este momento? ¿Cuáles son sus intereses, desafíos y logros? Pueden ser sobre amistades, estudios, hobbies, considerando siempre el aspecto positivo.

Futuro: escribir sobre sus expectativas y sueños para el futuro. ¿Qué quieren lograr? ¿Cómo se ven en unos años? Ser creativo y pensar en su vida adulta, profesión, viajes, etc.

Al finalizar el tiempo asignado se invita a los estudiantes a socializar sus reflexiones.

Recuerda que esta dinámica es flexible y puedes adaptarla según el tiempo disponible y las preferencias de tus estudiantes y los aspectos positivos de su vida.

Se concluye: preguntando a los estudiantes ¿Cómo se sintieron al recordar los mejores momentos de su vida y al pensar qué vida queremos? Señalando luego que reconocer y valorar nuestra historia personal nos ayuda a entender de dónde venimos, quiénes somos, y lo que queremos para nuestra vida, nos ayuda a conocernos mejor, a reconocer los valores que nos orientan.





TERCER TALLER

TEMA: Reconociendo mis valores.

Objetivo: Reconocer las cualidades de los demás y las propias.

Materiales: hojas, cinta adhesiva, cuaderno de proyecto de vida, bolígrafos, música.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1° Se forman dos círculos con la misma cantidad de estudiantes, uno de los círculos queda dentro del otro.

2° Se entrega a cada estudiante una hoja y una cinta que pegarán en la espalda del compañero de la derecha (que está en su mismo círculo) y le escribirán una cualidad positiva por su hoja.

3° Al son de la música y sus pausas, el círculo del medio, irá rotando hacia la derecha y con el compañero del círculo que se halla en frente se escribirán mutuamente una cualidad positiva, así seguirá rotando hasta que todos hayan podido escribir una cualidad a los compañeros.

4° Finalmente, cada estudiante regresa a su lugar, despegua la hoja de su espalda y lee lo que le han escrito sus compañeros. Luego, pega la hoja en su cuaderno de proyecto de vida.

5° Se invita a los que desean, socializar en plenaria lo que le escribieron.

Se concluye: Preguntando a los estudiantes ¿Cómo se sintieron al leer lo que le escribieron sus compañeros? Enfatizar luego que cada persona es un tesoro valioso con cualidades y potencialidades. Aprender a ver el lado positivo de la vida y de las personas refleja el verdadero valor y grandeza de una persona, refleja su bondad, amor, respeto, esto también nos permite a conocernos y buscar ser mejores personas.

CUARTO TALLER

Tema: El mundo del trabajo

Objetivos: Orientar a los estudiantes en el proceso de la búsqueda del primer empleo.

Materiales: computadora o celular con acceso a internet, cuaderno de proyecto de vida (los recursos se ajustan según la disponibilidad del contexto educativo)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1º El docente presenta el tema a desarrollarse, luego invita a los estudiantes a conversar con el compañero de al lado sobre "¿Qué idea viene a nuestra mente cuando escuchamos la palabra trabajo?" y "La importancia del trabajo".

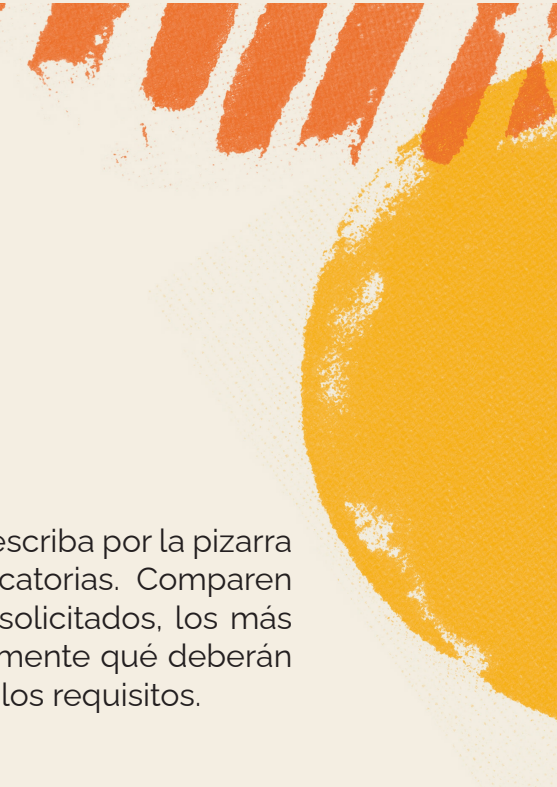
2º Con la técnica "Lluvia de ideas" conceptualizan qué es el trabajo y su importancia. En este marco, refuerza las ideas de los estudiantes mencionando: Trabajo es la actividad física o intelectual que las personas realizan para alcanzar un objetivo o satisfacer una necesidad, mediante la producción de bienes y servicios (Etecé, 2023). Su importancia radica en que a través del trabajo las personas pueden expresar su humanidad (Max Weber), dignifica a las personas, los hace sentir importante y productivo, es la forma en que las personas contribuyen con la sociedad.

3º Seguidamente preguntar: ¿Cómo podemos conseguir trabajo?, luego de escuchar a los estudiantes mencionar que existen diferentes formas de conseguir trabajo, una de ellas es a través de Internet, las páginas seguras son las que alzan del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social que cuenta con dos programas:

- El Servicio Público de Empleo (SPE), que es de fortalecimiento personal y capacitación para el empleo (<https://www.snpp.edu.py/busca-empleo-con-nosotros.html>).
- **Vidriera de empleo:** se trata de una bolsa de trabajo, donde se ofrecen empleos y se mencionan los requisitos para el acceso, se puede ingresar a través de los siguientes links (emplea.mtess.gov.py) o al (<https://www.mtess.gov.py/noticias/vidriera-de-empleo-del-ministerio-de-trabajo-cuenta-con-132-puestos-laborales-para-el-sector-privado>).

Invite a los estudiantes a tomar nota en su cuaderno de proyecto de vida, de los puntos que sean de su interés, sobre todo de los links donde recurrir para encontrar trabajo.

4º Si puede, ingrese a la página y lea algunas de las ofertas de trabajo y los



requisitos para la postulación. A medida que va leyendo, escriba por la pizarra palabras claves de los requisitos de diferentes convocatorias. Comparen y comenten brevemente cuáles son los requisitos más solicitados, los más fáciles de presentar y los más difíciles. Analicen seguidamente qué deberán hacer o cómo pueden prepararse para reunir algunos de los requisitos.

Se concluye mencionando que:

- El trabajo dignifica a las personas, hace que el hombre pueda crear, producir, transformar;
- Es necesario prepararse para la vida laboral, no se puede improvisar;
- Existen muchas oportunidades para capacitarse y fortalecer sus habilidades para los diferentes tipos de trabajo;
- Deben guardar en lugares seguros y en forma ordenada los certificados de cursos o voluntariados que hagan, ya que deberá presentar al postularse a un trabajo y
- Que todos los trabajos son dignos cuando hay respeto, salario justo, condiciones ambientales adecuadas, acceso a protección social (atención médica y apoyo económico para casos de enfermedad, embarazo...).

QUINTO TALLER

TEMA: Elaborando mi currículum vitae

Objetivo: Conocer, valorar y elaborar un currículum vitae

Materiales: Pizarra o sulfito, tiza o marcadores, cuaderno de proyecto de vida.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1º A partir de la técnica “Lluvia de ideas” se construye la definición de “Currículum vitae”. Luego de que los estudiantes hayan manifestado sus ideas, se concluye que Currículum vitae es un documento que presenta, en una empresa o institución, una persona para postularse y acceder a un trabajo, es un breve resumen que contiene informaciones sobre el postulante.

2º Seguidamente el docente menciona las siguientes informaciones que debe contener un currículum vitae (a medida de presentar, escribir por la pizarra o sulfito palabras claves):

- Los datos de la persona (nombres, apellidos, fecha y año de nacimiento, número de documento de identidad, dirección, barrio, ciudad donde vive, teléfono para contactar);
- Las experiencias de trabajo que se tiene (en qué se trabajó, dónde, en qué año, logros o productos más importantes);
- Formación académica (estudios o cursos realizados, la institución y el año);
- Las habilidades que se tiene para realizar el trabajo al cual se postula;
 - Idiomas que se habla y se escribe;
 - Nombre y número de teléfono de una persona que pueda dar información o referencia sobre tu persona.

Se consideran aquellos puntos que deben ser resaltados dentro del currículum.

3º Se invita a los estudiantes, con ayuda del docente, a elaborar su currículum vitae en su cuaderno de proyecto de vida. Culminada la tarea, se invita a los que desean pasar a socializar su currículum.

Se concluye es fundamental prestar atención a ciertos detalles al elaborar el currículum vitae, ya que estos reflejan la calidad del candidato y facilitan el acceso a oportunidades laborales como: La buena redacción y presentación del currículum vitae (sin faltas ortográficas, hojas limpias sin arrugas), Incluir copias de certificados de cursos de capacitaciones o voluntariado realizados (aprovechar cursos gratuitos que se brindan en diferentes lugares: SNPP y otros); y las informaciones que contiene tu currículum vitae deben ser ciertas.

SEXTO TALLER

Tema: Búsqueda efectiva de oportunidades laborales

Objetivo: Orientar a los estudiantes a prepararse de manera efectiva para la búsqueda de su primer empleo.

Materiales: cuaderno de proyecto de vida.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

El docente en plenaria analizará con los estudiantes los siguientes ejes:

- Dónde buscar empleo: plataformas online, ferias de empleo.
- Cómo investigar empresas y oportunidades.
- Redes sociales y su rol en la búsqueda de empleo.

Los estudiantes forman grupos e investigan según el tema que les corresponde los ejes citados en el punto anterior.

Presentan en plenaria sus conclusiones.

Cada estudiante en forma individual deberá elaborar un plan para la búsqueda del primer empleo en base al siguiente cuadro

EMPRESA	CORREO/ DIRECCIÓN	CONTACTO	PERFIL REQUERIDO	HORARIO LABORAL	SALARIO

SÉPTIMO TALLER

TEMA: Una entrevista exitosa.

Objetivo: Analizar y reconocer los aspectos que hacen a una entrevista exitosa.

Materiales: cuaderno de proyecto de vida, bolígrafos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1º El docente presenta el tema a desarrollar y los pasos que hacen a la técnica juego de roles (consiste en dramatizar o simular una situación que representa la vida real);

2º Solicite 4 voluntarios para dramatizar una entrevista de trabajo (1 será el entrevistador de una gran empresa y los 3 restantes serán postulantes que se presentan para solicitar un empleo). Pidan a los voluntarios que pasen con sus cuadernos simulando sus currículums;

3º Coloque sillas en un lugar visible para todos, donde simular un ambiente de entrevista; entregue al "entrevistador" una hoja con 5 o 6 preguntas típicas de entrevistas de trabajo (considere las presentadas al final del guion) e invite a los voluntarios a pasar de a uno a la silla de entrevista a responder las preguntas.

4º Los demás compañeros, desde sus lugares escuchan las repuestas, observan la expresión corporal, toman nota de lo que les llama la atención y presentan ideas para mejorar las respuestas.

5º Al terminar las entrevistas, se despide a los actores con aplausos, se aclara que las observaciones que se harán no son a la persona sino al personaje que se interpretó. Se pasa a analizar primero las respuestas y luego la expresión corporal.

6º El docente puede ir anotando por la pizarra palabras claves de las observaciones y de las sugerencias, para luego leer algunos tics sobre:

CÓMO PREPARARTE PARA UNA ENTREVISTA DE TRABAJO:

- Busca más información sobre el trabajo que solicitará y sobre la empresa.
- Sé puntual, lleva tu currículum y léelo bien antes de la entrevista (las preguntas que te harán se basan en su contenido).

- Cuida tu aspecto personal: Higienízate; peina tu cabello; lleva ropa limpia, planchada y adecuada (evita ropas muy transparentes, rotas, provocativas).
- Lleva contigo un cuaderno o agenda y un bolígrafo para anotar puntos que necesites investigar más a fondo o sugerencias que recibas. Asegúrate de silenciar el celular.
- Sé sincero, si no conoce una respuesta diga que no conoce y que tomará nota para investigar.
- Al llegar, saluda al entrevistador (Buenos días señor... Buenas tardes señor) con una sonrisa, mirándole a los ojos, con voz serena y modulada (sin levantar mucho la voz ni voz muy baja). Si le extiende la mano saluda tomando la mano de la persona con firmeza (no muy lánguido ni extremadamente fuerte).
- Espera a que te inviten a sentarte y luego siéntate erguido, usando toda la silla (no al borde) y sin cruzar los brazos (demuestra que está cerrado a lo que dice).
- Deja que el entrevistador tome la iniciativa para conversar y sea moderado al hablar (no hable mucho ni sea muy silencioso). No tutee ni interrumpa cuando habla el entrevistador.
- No hable mal de la empresa ni de directores con quienes ha trabajado.
- Respira profundo cada tanto (sin que se note), ayuda a oxigenar el cerebro y bajar la tensión y ansiedad.

PREGUNTAS FRECUENTES EN UNA ENTREVISTA DE TRABAJO:

- ¿Por qué debería contratarte?
- ¿Qué conoces de la empresa?
- ¿Qué puedes aportar a la empresa?
- ¿Por qué elegiste este trabajo o esta profesión?
- ¿Cómo te describes a ti misma/o?
- Dime 3 virtudes y 3 defectos que tienes

Se concluye que es importante prepararse antes de ir a una entrevista de trabajo, ensayando respuestas y posturas, ya que el que entrevista también lo hará. De la imagen que des en el momento de la entrevista, al responder preguntas y aclarar detalles de las informaciones que contiene tu currículum (recordar los datos que se hallan en el currículum vitae y brindar más detalles), dependerá que acepten.

CAPÍTULO V

EVALUACIÓN DE CONTENIDOS ACTITUDINALES



La evaluación de contenidos actitudinales relacionados a cambios de conducta, actitudes y adquisición de valores en los estudiantes implica un proceso complejo con aplicación de estrategias específicas, observación objetiva del logro de los objetivos propuestos traducida en el desenvolvimiento conductual y actitudinal del estudiante en un periodo de tiempo.

Entendemos contenidos actitudinales a un conjunto de tendencias a comportarse y enfrentarse de una determinada manera ante las personas, las situaciones, los acontecimientos, los objetivos y los fenómenos (Gargallo, 2000)

SUGERENCIAS DE ESTRATEGIAS QUE EL DOCENTE PUEDE IMPLEMENTAR

1- Observación directa: Consiste en:

- Observar el comportamiento del estudiante en situaciones específicas, en el aula, durante actividades grupales o en eventos escolares.
- Utilizar rúbricas o listas de verificación para documentar observaciones específicas de comportamiento.

Instrumento de evaluación: Rúbrica, lista de cotejo

2- Entrevistas: Consiste en:

- Realizar entrevistas individuales al estudiante para obtener información sobre las percepciones sobre su propio comportamiento.
- Entrevistar a padres o tutores para obtener información adicional sobre el comportamiento fuera del entorno escolar.

Instrumento de evaluación:

- Cuestionario de entrevistas
- Registro de entrevista.

3- Autoevaluación: consiste en:

- Invitar al estudiante que reflexione sobre su propio comportamiento y que evalúe su progreso a lo largo del tiempo.
- Utilizar diarios o registros personales para que el estudiante documente y reflexione sobre su comportamiento.

Instrumento de evaluación: Cuestionario de auto informe (abierto o cerrado)

4- Portafolios de trabajo: consiste en:

- Recopilar muestras del trabajo del estudiante a lo largo del tiempo para evaluar cambios en la calidad y la presentación de sus trabajos.
- Incluir reflexiones escritas por parte del estudiante sobre cómo ha mejorado en aspectos específicos de su comportamiento.

Instrumento de evaluación: Portafolio de evidencias.

5- Evaluación entre pares: consiste en:

- Implementar evaluaciones entre compañeros donde el estudiante proporcione retroalimentación sobre el comportamiento de sus pares.
- Fomentar la comunicación abierta y constructiva entre los estudiantes para ayudarles a comprender y abordar los cambios de comportamiento.

Instrumento de evaluación: Entrevista estructurada o semi estructurada

6- Estudio de casos: consiste en:

- Presentar un caso para ser analizado por el estudiante.
- Examinar la capacidad del estudiante para analizar el caso desde diversas perspectivas.
- Observar si se han considerado diferentes soluciones o enfoques y se han evaluado sus ventajas y desventajas.
- Evaluar si el estudiante puede aplicar conceptos teóricos relevantes al caso.
- Observar la conexión entre la teoría y la práctica de valores y actitudes en la resolución del problema.

Instrumento de evaluación: Uso de escala de actitudes, rúbrica y portafolio de evidencias.

7- Registro de incidentes: consiste en:

- Mantener un registro de incidentes conductuales o cambios significativos en el comportamiento, identificando patrones a lo largo del tiempo.
- Utilizar esta información para identificar factores desencadenantes y estrategias de intervención efectivas.



Instrumento de evaluación: Cuaderno anecdótico.

8- Proyectos socio comunitario y trabajos grupales: consiste en implementar proyectos socio comunitario que permitan evidenciar la práctica de habilidades sociales (compañerismo, solidaridad, empatía, etc.).

- Evaluar.

Instrumento de evaluación:

- Rúbrica de evaluación
- Pruebas o exposiciones orales.

9- Participación en clase: consiste en:

- Registrar la participación de los adolescentes en discusiones, preguntas y respuestas.
- Evaluar la actitud de los estudiantes hacia la participación y el compromiso con el contenido académico.

Instrumento de evaluación:

- Registro de observación
- Lista de cotejo

10- Análisis de trabajos escritos: consiste en:

- Analizar ensayos, proyectos u otros trabajos escritos para identificar la expresión de actitudes y valores.
- Evaluar la forma en que los estudiantes abordan temas relacionados con valores y actitudes en sus escritos.

Instrumento de evaluación: Rúbrica

Es importante adaptar estas estrategias según las necesidades específicas de los estudiantes y el contexto educativo. Además, la comunicación abierta y la colaboración con otros profesionales, como orientadores escolares, docentes de otras áreas pueden enriquecer el proceso de evaluación.

GLOSARIO

Adolescencia: etapa de transición entre la niñez y la edad adulta, caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales que contribuyen a la formación de la identidad del individuo.

Cambio Cognitivo: desarrollo del ensamiento abstracto, crítico y la capacidad de tomar decisiones de manera más compleja y reflexiva durante la adolescencia.

Proyecto de Vida: construcción que implica misión, visión y metas que guían a los adolescentes en la definición de sus objetivos personales, profesionales y sociales para el futuro.

Autoconocimiento: proceso de comprensión de las propias habilidades, intereses, valores y limitaciones que ayuda a los adolescentes a tomar decisiones informadas sobre su proyecto de vida.

Planificación: acción de establecer objetivos específicos y desarrollar estrategias para alcanzarlos, integrando aspectos como la educación, carrera, relaciones interpersonales y desarrollo personal.

Toma de Decisiones: proceso mediante el cual se elige entre varias opciones para resolver situaciones y alcanzar metas, siendo fundamental en la construcción del proyecto de vida.

Habilidades Sociales: conjunto de competencias que permiten a los adolescentes interactuar eficazmente

con otras personas, desarrollar relaciones saludables y trabajar en equipo.

Educación Financiera: adquisición de conocimientos y habilidades para administrar eficientemente los recursos económicos, planificar el presupuesto y tomar decisiones financieras responsables.

Trabajo Comunitario: participación en actividades y proyectos que benefician a la comunidad, fomentando el sentido de responsabilidad social y contribuyendo al bienestar colectivo.

Colaboración Familia-Escuela: trabajo conjunto entre padres, tutores y educadores para apoyar el desarrollo y el éxito académico y personal de los adolescentes, incluyendo la orientación sobre el proyecto de vida.

Metas SMART: metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y limitadas en el tiempo que guían la planificación y el seguimiento del progreso hacia los objetivos del proyecto de vida.

Autoevaluación: evaluación individual de habilidades, fortalezas y áreas de mejora que permite a los adolescentes reflexionar sobre su progreso y ajustar su plan de vida según sea necesario.

Rueda de la Vida: herramienta de evaluación que permite a los adolescentes identificar áreas clave de su vida, establecer metas y equilibrar sus esfuerzos para lograr una vida satisfactoria y plena.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Álvarez, M., & López, M. (2019). El proyecto de vida en la adolescencia: un estudio exploratorio.

(Arboccó, 2014

Benítez, J., & Galeano, M. (2019). Expectativas educativas de los estudiantes de nivel medio en Asunción, Paraguay. Revista Paraguaya de Educación, 2(2), 13-24.

Bisquerra, R., & Pérez, M. (2015). El proyecto de vida en la adolescencia. Revista de Psico didáctica, 20(1), 11-23. doi: 10.1016/j.psicod.2014.04.001

Bisquerra, R. (2017). El proyecto de vida: una herramienta para la educación. Madrid: Pirámide.

Bruce, S. y Pepitone, J. (2002). Tenga a su equipo Motivado. 1 edición. España:McGraw-Hill

Cano, M., & Pérez, I. (2018). El proyecto de vida en la adolescencia: un estudio exploratorio.

Chiavenato, I. (2009). Gestión del Talento Humano. México: Mc Graw Hill

Duque, J. (2010). Orientación educativa y socio laboral. Madrid, España: Pearson.

García, J., & López, M. (2020). Factores que influyen en las expectativas educativas de los estudiantes de nivel medio en Asunción, Paraguay. Revista de Investigación Educativa, 13(1), 19-32.

Gargallo B. (2000) Procedimientos. Estrategias de aprendizaje. Su naturaleza, enseñanza y evaluación. Valencia, España. Editorial Tirant Lo Blanch.

González, M., & Rodríguez, M. (2017). Orientación educativa: una perspectiva integradora. Madrid, España: Pirámide.

Gordon, Judith R. (1997). Comportamiento Organizacional. México: Prentice-Hall Hispanoamericana.

Locke, E. (1968). Teoría del establecimiento de metas u objetivos. Estados Unidos

López, M. (2016). El proyecto de vida en la adolescencia: un estudio exploratorio. Tesis doctoral, Universidad de Granada, Granada, España.



Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay (MEC). (2020). Plan de Educación 2020-2025. Asunción, Paraguay: MEC.

Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay (MEC). (2022). Orientaciones para la orientación educativa y socio laboral en el nivel medio. Asunción, Paraguay: MEC.

Ministerio de Educación y Ciencias de Paraguay (MEC). (2022). Desarrollo Personal y Social Tercer Curso de la Educación Media. Asunción, Paraguay: MEC.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2017). Orientaciones para el desarrollo del proyecto de vida en la escuela. Bogotá: MEN.

Molina, C. (2018). El proyecto de vida en la adolescencia: una experiencia educativa. Madrid: Síntesis.

Nava-Preciado, J. M. (2022). Proyecto de vida en adolescentes. Revista Latinoamericana de

Filosofía de la Educación Volumen 9 - Número 17, 95-117.

Revista de Investigación Educativa, 37(1), 187-207. doi:10.6018/rie.37.1.332291

Revista de Investigación en Educación, 16(1), 1-18. doi:10.22201/fes/reie.2018.1.1827

Secretaría de Educación Pública de México. (2019). Programa de Educación Secundaria. Ciudad de México: SEP

WEBGRAFÍA

Baltodano Enríquez, M. (abril de 2018). Researchgate. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/324833739_Libro_aulas_en_red_un_Modelo_para_aprender_en_forma_colaborativa

Ciencias, M. d. (2014). <https://www.mec.gov.py/>. Obtenido de https://www.mec.gov.py/cms_v2/adjuntos/19179?1671800260

Collantes, B. (s.f.). STODUCO. Obtenido de <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-privada-san-juan-bautista/psicologia-general/toma-de-desiciones-y-pro-actividad/40122854>

Digital, E. E. ((s.f)). Piensa digital. Obtenido de <https://piensadigital.net.co/programas-de-orientacion-y-apoyo-estudiantil-para-instituciones-educativas/#estrategias-para-la-orientacion-vocacional-en-la-institucion>

El valor de la voluntad – VALMORAL. Obtenidos de https://valmoral.org/site/wp-content/uploads/2020/12/valor_voluntad_boletin.pdf

Etecé, E. E. (5 de febrero de 2024). Concepto.de. Obtenido de <https://concepto.de/toma-de-decisiones/>

IMPULSO, E. r. (s.f.). IMPULSO o6 FORMACIÓN Y FUTURO. Obtenido de <https://impulsoo6.com/como-ser-un-lider-coach-y-desarrollar-el-potencial-de-tu-equipo/>

La importancia de tener un proyecto de vida. Obtenido de https://www2.trabajo.gob.pe/archivos/dnpefp/sovio/articulos/1_Importancia_Proyecto_Vida.pdf

Microsoft Copilot. (2024, marzo 6). Concepto actual y positivo sobre la adolescencia. Recuperado de <https://www.¿Qué es la adolescencia? | UNICEF>

Microsoft Copilot. (2024, marzo 19) HERRAMIENTAS DE AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN PARA EL PROYECTO DE VIDA. Recuperado de: <https://www.bing.com/chat?q=Promocion%20del%20proyecto%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20desde%20la%20familia&q=ds&form=ATCVAJ>

Molina, C., & López, M. (2020). El proyecto de vida en la adolescencia: una experiencia educativa. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 22(2), 1-15. doi:10.24320/redie.2020.22.2.2119

Morlan S. Flores M. Pérez M. Nava M. López J.(2002). YO, mi proyecto de vida. Panorama Editorial. México. Recuperado de: <http://cutly.in/pyEzt5>

Muelas, B. (4 de Febrero de 2020). Me gusta como escribes. Obtenido de <https://megustacomoescibes.com/comunicacion-familia-escuela/>

Nava-Preciado, J. M. (2022). Proyecto de vida en adolescentes. Revista Latinoamericana de Filosofía de la Educación Volumen 9 - Número 17, 95-117.

Panesso Giraldo, K., & Arango Holguín, M. J. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. Revista Electrónica Psyconex, 9(14), 1-9. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>

Rojas Wilches, S. B y otros. Representaciones sociales sobre proyecto de vida, construida por jóvenes en el municipio de Zipaquirá. Obtenido de file:///C:/Users/MEC/Downloads/Administrador,+1_Articulos_de_psicolog%C3%ADa_Representaci%C3%B3nes_sociales_sobre_proyecto_de_vida_construidas_por_j%C3%B3venes_en_el_municipio_de_zipaq%20(1).pdf

Sonríe, E. r. (s.f.). Sonríe. Obtenido de Habilidades sociales en la adolescencia: <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/habilidades-sociales-en-la-a>

"Trabajo". Autor: Equipo editorial, Etecé. De: Argentina. Para: Concepto de. Disponible en: <https://concepto.de/trabajo/>. Última edición: 23 de noviembre de 2023. Consultado: 07 de mayo de 2024



PARAGUÁI
TEKOMBO'E
HA TEMBIKUAA
MOTENONDEHA

