

# Construyendo mi camino: El aplazamiento en el proyecto de vida

*Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Proyectos*

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria (12-15 años) y tiene como propósito que comprendan la importancia de establecer un proyecto de vida claro, así como identificar y clasificar las metas que forman parte de este proyecto. Además, los estudiantes aprenderán a procesar las fases y momentos que atraviesa un proyecto de vida, entendiendo que su construcción es un proceso dinámico y en constante formación.

El contenido es relevante porque ayuda a los jóvenes a reflexionar sobre sus sueños y aspiraciones, fomentando una toma de decisiones consciente y responsable en su presente para construir un futuro con sentido. A través de actividades colaborativas basadas en proyectos reales, los estudiantes podrán visualizar cómo el aplazamiento o la postergación afectan sus objetivos y cómo pueden gestionar mejor sus tiempos y prioridades.

Este plan conecta con la vida cotidiana de los adolescentes al relacionar sus intereses, emociones y retos personales con la planificación y ejecución de sus metas, promoviendo habilidades socioemocionales que fortalecerán su autonomía y autoconocimiento.

## Objetivos de Aprendizaje

- Describir la importancia de establecer un proyecto de vida como horizonte que guía nuestras decisiones.
- Clasificar metas personales en corto, mediano y largo plazo dentro de un proyecto de vida.
- Procesar y reconocer las fases y momentos que se viven durante la formación de un proyecto de vida.

## Recursos Necesarios

- Hojas blancas y de colores (al menos 3 por estudiante).
- Marcadores o plumones de colores (1 por estudiante o grupo).
- Cartulinas grandes para trabajo en equipo (1 por grupo).
- Proyector y computadora para mostrar videos y presentaciones.
- Video corto sobre proyectos de vida y aplazamiento (3-5 minutos).
- Cuaderno o libreta para anotaciones personales.
- Plantillas impresas para clasificar metas (corto, mediano y largo plazo).
- Acceso a pizarrón o rotafolio para registro grupal.

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre metas personales y toma de decisiones.
- Habilidades iniciales para trabajar en equipo y expresar ideas oralmente.
- Experiencia previa en reflexionar sobre objetivos personales o escolares.

## Actividades

### Sesión 1: Descubriendo el valor de un proyecto de vida

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

##### Propósito de la sesión:

**Docente:** Explica que hoy exploraremos qué es un proyecto de vida, por qué es importante y cómo nos ayuda a guiarnos en nuestras decisiones y metas.

**Estudiantes:** Escuchan y se preparan para participar activamente.

##### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** Pregunta: "¿Alguna vez han pensado en qué quieren lograr en su vida? ¿Cuáles son algunas metas que tienen?"

**Estudiantes:** Responden en voz alta con ejemplos de metas personales o escolares.

##### Motivación y enganche:

**Docente:** Presenta un dato curioso: "¿Sabían que muchas personas aplazan sus sueños y metas hasta que es muy tarde para lograrlas? Hoy vamos a aprender cómo evitar eso."

##### Contextualización:

**Docente:** Conecta el tema con sus vidas: "Ustedes están en una etapa clave para planear su futuro. Entender el proyecto de vida les ayudará a tomar mejores decisiones ahora."

**Estudiantes:** Reflexionan y se motivan para participar.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 45 minutos**

##### Presentación del contenido:

**Docente:** Introduce el concepto de proyecto de vida mediante un video corto que muestra ejemplos de metas y cómo algunas personas aplazan sus proyectos.

**Estudiantes:** Observan el video y toman nota de ideas importantes.

## Actividad 1: "Mi horizonte personal"

- **Objetivo específico:** Describir la importancia de un proyecto de vida como guía.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Pide que cada estudiante escriba en una hoja tres metas que tienen para su vida (pueden ser de cualquier área: personal, escolar, familiar).
  - Luego, que piensen y escriban por qué creen que esas metas son importantes para ellos.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Lista personal de metas y justificación.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Circula apoyando con preguntas como: "¿Qué te motiva a tener esta meta?" o "¿Cómo te ayudaría lograrla en tu futuro?"

## Actividad 2: "Clasificando mis metas"

- **Objetivo específico:** Clasificar metas personales en corto, mediano y largo plazo.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Entrega una plantilla con tres columnas tituladas: corto plazo, mediano plazo y largo plazo.
  - Los estudiantes colocan sus metas anteriores en la columna que corresponde según el tiempo estimado para lograrlas.
- **Organización:** Individual, luego en parejas para comparar y discutir.
- **Producto:** Plantilla con metas clasificadas.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Apoya en la clasificación y fomenta la discusión entre parejas: "¿Por qué consideras que esta meta es a corto plazo?"

## Actividad 3: "Mapa colaborativo de metas"

- **Objetivo específico:** Procesar fases y momentos del proyecto de vida.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Forma grupos de 4 estudiantes y entrega una cartulina y marcadores.
  - Solicita que elaboren un mapa mental o esquema visual que muestre las fases que creen que existen en un proyecto de vida (por ejemplo: sueños, planificación, acción, revisión, ajuste).
  - Posteriormente, que compartan un ejemplo de aplazamiento que conozcan y cómo afectó ese proyecto.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Mapa mental grupal y breve explicación oral.
- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol docente:** Observa la participación, hace preguntas guía como: "¿Qué pasa cuando aplazamos una meta?" o "¿Cómo podemos retomar un proyecto si lo aplazamos?"

### **Diferenciación:**

- Para estudiantes que terminan antes: Pueden elaborar una pequeña reflexión escrita sobre cómo evitar aplazar sus metas personales.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: El docente ofrece ejemplos personalizados y acompañamiento cercano durante las actividades.

### **Transición:**

**Docente:** Resume que la próxima sesión profundizaremos en cómo reconocer y manejar el aplazamiento para avanzar en nuestro proyecto de vida.

## **Fase de Cierre**

### **Tiempo estimado: 5 minutos**

#### **Síntesis:**

**Docente:** Solicita que cada estudiante escriba en una tarjeta tres ideas importantes que aprendieron hoy sobre el proyecto de vida y el aplazamiento.

**Estudiantes:** Escriben y entregan sus tarjetas.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?
- ¿Cómo puedo identificar mis metas y clasificarlas?
- ¿Qué efecto tiene aplazar mis metas?

#### **Retroalimentación:**

**Docente:** Lee algunas respuestas en voz alta, destaca aciertos y motiva a seguir trabajando en su proyecto personal.

#### **Transferencia:**

**Docente:** Invita a los estudiantes a observar durante la semana si ellos o alguien cercano aplaza alguna meta y cómo se sienten por eso.

## **Sesión 2: Profundizando en el aplazamiento y sus efectos**

### **Fase de Inicio**

#### **Tiempo estimado: 10 minutos**

#### **Propósito de la sesión:**

**Docente:** Explica que en esta sesión exploraremos qué es el aplazamiento, por qué sucede y cómo afecta nuestro proyecto de vida.

### **Activación de conocimientos previos:**

**Docente:** Pregunta detonadora: "¿Alguna vez han dejado para después una tarea importante? ¿Cómo se sintieron y qué pasó con esa tarea?"

**Estudiantes:** Comparten experiencias breves en plenaria.

### **Motivación y enganche:**

**Docente:** Presenta un reto: "Vamos a descubrir juntos formas para evitar aplazar y avanzar en nuestros sueños."

### **Contextualización:**

**Docente:** Conecta el tema con su vida diaria: "El aplazamiento afecta desde tareas hasta decisiones grandes como nuestro proyecto de vida."

## **Fase de Desarrollo**

### **Tiempo estimado: 45 minutos**

#### **Presentación del contenido:**

**Docente:** Explica brevemente, con apoyo visual, qué es el aplazamiento, causas comunes (miedo, distracciones, falta de motivación) y consecuencias.

#### **Actividad 1: "Identificando aplazamientos personales"**

- **Objetivo específico:** Describir situaciones propias donde se aplaza un proyecto o meta.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Solicita que escriban en su cuaderno una situación reciente donde aplazaron una tarea o meta y cómo se sintieron.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Texto breve personal.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Brinda apoyo emocional y fomenta la honestidad.

#### **Actividad 2: "Causas y efectos del aplazamiento"**

- **Objetivo específico:** Clasificar causas y efectos del aplazamiento en un proyecto de vida.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** En grupos, discuten y crean una tabla en la cartulina que contenga causas y efectos del aplazamiento.
  - Luego presentan sus conclusiones al grupo grande.

- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Tabla en cartulina y presentación oral.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita, pregunta: "¿Qué emociones acompañan el aplazamiento?" y "¿Cómo afecta avanzar o no en nuestras metas?"

### Actividad 3: "Plan de acción para evitar aplazamientos"

- **Objetivo específico:** Proponer estrategias personales para evitar aplazar el proyecto de vida.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Pide que cada estudiante diseñe un plan sencillo con tres acciones concretas para no aplazar sus metas.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Plan de acción escrito.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Revisa y sugiere mejoras.

### Diferenciación:

- Estudiantes con rapidez pueden ayudar a otros en la elaboración del plan de acción.
- Quienes requieran apoyo recibirán ejemplos concretos y acompañamiento individual.

### Transición:

**Docente:** Resume que en la siguiente sesión veremos cómo integrar todo lo aprendido para fortalecer nuestro proyecto de vida y evitar aplazamientos.

### Fase de Cierre

#### Tiempo estimado: 5 minutos

#### Síntesis:

**Docente:** Solicita un "ticket de salida": escribir en una tarjeta una causa del aplazamiento y una estrategia para evitarlo.

#### Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué causas del aplazamiento reconozco en mí?
- ¿Cómo puedo usar mi plan de acción para avanzar en mis metas?

#### Retroalimentación:

**Docente:** Lee algunas tarjetas, felicita las ideas y motiva a aplicar las estrategias.

**Transferencia:**

**Docente:** Pide observar durante la semana si aplican alguna estrategia para no aplazar tareas.

**Sesión 3: Fortaleciendo y proyectando mi proyecto de vida****Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

**Propósito de la sesión:**

**Docente:** Explica que hoy integraremos lo aprendido y proyectaremos un plan para nuestro proyecto de vida que considere evitar aplazamientos.

**Activación de conocimientos previos:**

**Docente:** Pregunta: "¿Qué aprendimos sobre metas, aplazamiento y cómo enfrentarlo?"

**Estudiantes:** Responden en plenaria.

**Motivación y enganche:**

**Docente:** Propone un reto final: "Vamos a crear un producto que refleje nuestro compromiso con nuestro proyecto de vida."

**Contextualización:**

**Docente:** Explica que el compromiso con el proyecto de vida es clave para alcanzar sueños y evitar aplazamientos.

**Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado: 45 minutos**

**Presentación del contenido:**

**Docente:** Recuerda las fases del proyecto de vida y la importancia de la autoevaluación y ajustes.

**Actividad 1: "Mi mural del compromiso"**

- **Objetivo específico:** Procesar y expresar las fases de su proyecto de vida y el compromiso para evitar aplazamientos.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Forma grupos de 4 y entrega una cartulina para que elaboren un mural donde plasmen:
    - Las metas clasificadas.
    - Las fases del proyecto de vida.
    - Las estrategias para evitar aplazar.

- Un compromiso grupal para apoyarse mutuamente.
- **Estudiantes:** Trabajan en equipo diseñando el mural con dibujos, palabras y frases motivadoras.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Mural grupal.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa la colaboración, pregunta sobre decisiones y refuerza conceptos clave.

## Actividad 2: "Presentación y reflexión grupal"

- **Objetivo específico:** Compartir y reflexionar sobre el proyecto de vida y el aplazamiento.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Cada grupo presenta su mural y compromiso.
  - **Estudiantes:** Explican su trabajo y escuchan a los demás.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación oral y diálogo reflexivo.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Modera y destaca aprendizajes comunes y valiosos.

## Diferenciación:

- Estudiantes rápidos pueden apoyar a compañeros en la expresión oral o en el diseño del mural.
- Estudiantes con dificultades reciben acompañamiento para expresar ideas o usar materiales.

## Transición:

**Docente:** Agradece el trabajo y anuncia la reflexión final y cierre para consolidar aprendizajes.

## Fase de Cierre

### Tiempo estimado: 5 minutos

### Síntesis:

**Docente:** Solicita que cada estudiante escriba en su cuaderno tres compromisos personales para avanzar en su proyecto de vida sin aplazar.

### Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido para no aplazar mis metas?
- ¿Qué fases de mi proyecto de vida debo fortalecer?
- ¿Qué compromiso asumo hoy para mi futuro?

### Retroalimentación:

**Docente:** Da retroalimentación oral destacando compromisos significativos y motivando a la acción.

### **Transferencia:**

**Docente:** Invita a compartir con familia y amigos sus compromisos y a revisar periódicamente su proyecto de vida.

### **Tarea o reto:**

Observar durante la semana si aplican su plan de acción para evitar aplazar metas y registrar en su cuaderno los avances o dificultades.

## **Evaluación**

### **Tipo de evaluación:**

- Diagnóstica: Activación de conocimientos previos en la sesión 1 al inicio.
- Formativa: Observación y revisión de actividades individuales y grupales durante las tres sesiones.
- Sumativa: Evaluación del producto final (mural grupal y compromisos personales) y reflexión escrita en la sesión 3.

### **Criterios de evaluación:**

- Describe claramente la importancia de un proyecto de vida (Objetivo 1).
- Clasifica adecuadamente metas en corto, mediano y largo plazo (Objetivo 2).
- Identifica y procesa las fases del proyecto de vida y reconoce el impacto del aplazamiento (Objetivo 3).
- Propone estrategias concretas para evitar el aplazamiento y se compromete a aplicarlas.

### **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para participación y clasificación de metas.
- Rúbrica para evaluar el mural grupal y presentaciones.
- Portafolio con actividades individuales y planes de acción.
- Autoevaluación y coevaluación durante las presentaciones.

### **Evidencias de aprendizaje:**

- Listas y justificaciones personales de metas.
- Plantillas clasificando metas.
- Mapas mentales y tablas grupales sobre fases y aplazamiento.
- Planes de acción individuales para evitar aplazamientos.
- Mural grupal y compromisos personales escritos.
- Respuestas escritas en reflexiones y tickets de salida.

## **Enriquecimientos**

### **Desarrollo - Ejemplos**

### Ejemplos Prácticos para el Plan de Clase

Los siguientes ejemplos prácticos están diseñados para que los estudiantes puedan relacionar conceptos sobre el aplazamiento en un proyecto de vida con situaciones cercanas a sus experiencias y entorno, facilitando la reflexión y el aprendizaje a través de la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos.

• **Ejemplo 1: La meta de aprender un idioma extranjero**

María quiere aprender inglés para poder estudiar en el extranjero, pero a veces prefiere salir con amigos o jugar videojuegos en lugar de dedicar tiempo al estudio. En este caso, María está enfrentando el aplazamiento de una meta importante dentro de su proyecto de vida.

• **Ejemplo 2: Ahorrar para una carrera universitaria**

Luis ha decidido que quiere ser ingeniero, pero para eso debe ahorrar dinero para la universidad. Sin embargo, gasta gran parte de su dinero en cosas inmediatas como ropa o salidas. Luis debe aprender a priorizar y postergar satisfacciones para cumplir su proyecto de vida.

• **Ejemplo 3: Practicar deportes para mantenerse saludable**

Ana se ha propuesto hacer ejercicio regularmente para cuidar su salud y energía, pero suele aplazar sus entrenamientos diciendo que estará cansada o que lo hará después. Esto puede afectar su bienestar y sus objetivos a largo plazo.

### Casos de Estudio para Actividades ABP

Estos casos de estudio fomentan la discusión, el análisis y la aplicación de conceptos sobre el aplazamiento y la gestión de metas dentro de un proyecto de vida.

| Caso                               | Descripción                                                                                                                                                                          | Preguntas para análisis                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Caso 1: Proyecto de vida de Carlos | Carlos quiere ser médico. Tiene que estudiar mucho y ahorrar para la universidad, pero le gusta salir con sus amigos frecuentemente y no siempre cumple con sus horarios de estudio. | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué metas están presentes en el proyecto de vida de Carlos?</li><li>• ¿Qué fases del proyecto está viviendo Carlos?</li><li>• ¿Qué consecuencias tiene el aplazamiento en sus metas?</li><li>• ¿Qué estrategias puede usar para superar el aplazamiento?</li></ul> |

|                                                        |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Caso 2: La decisión de Sofía                           | Sofía quiere aprender a tocar un instrumento musical y formar parte de una banda. Sin embargo, a menudo postergan sus prácticas y dedica más tiempo a las redes sociales. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo clasificarías las metas de Sofía en su proyecto de vida?</li> <li>• ¿Qué momento o fase del proyecto está experimentando?</li> <li>• ¿Qué impacto tiene el aplazamiento en su meta musical?</li> <li>• ¿Cómo puede Sofía manejar mejor su tiempo para avanzar en su proyecto de vida?</li> </ul> |
| Caso 3: Proyecto de vida y responsabilidades de Miguel | Miguel planea terminar la secundaria con buenas calificaciones para acceder a una beca. Sin embargo, se distrae con videojuegos y aplaza las tareas escolares.            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué metas específicas forman parte del proyecto de vida de Miguel?</li> <li>• ¿Qué fases ha avanzado y cuáles están pendientes?</li> <li>• ¿Qué consecuencias puede tener el aplazamiento en sus planes?</li> <li>• ¿Qué acciones concretas puede tomar para retomar el rumbo?</li> </ul>             |

## Integración en la Metodología ABP

Durante las tres sesiones de una hora, los estudiantes pueden trabajar en grupos para:

- Seleccionar uno de los casos o ejemplos.
- Identificar y clasificar las metas dentro del proyecto de vida del personaje.
- Analizar las fases y momentos del proyecto de vida que se muestran.
- Reflexionar sobre cómo el aplazamiento afecta el avance y qué estrategias podrían aplicarse para superarlo.
- Preparar una presentación o cartel que resuma sus conclusiones, fomentando la comunicación y el trabajo colaborativo.

Este proceso permite que los estudiantes comprendan de manera práctica y vivencial los conceptos del plan, logrando los objetivos de desempeño, estándar y competencia propuestos.

## Inicio - Activar

### Actividad para activar conocimientos previos: "Mi ruta hacia el futuro"

**Duración:** 8 minutos

**Objetivo de la actividad:** Que los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre sus metas personales y cómo estas forman parte de un proyecto de vida, conectando así con la importancia de establecer un horizonte claro para guiar sus

decisiones.

### **Desarrollo:**

- El docente inicia la sesión preguntando a los estudiantes: "¿Qué es un proyecto de vida? ¿Han pensado alguna vez en qué quieren ser o lograr en el futuro?"
- Se les invita a reflexionar brevemente y a compartir en voz alta una meta personal que tengan para los próximos años (puede ser académica, familiar, social o personal).
- Luego, el docente entrega a cada estudiante una hoja o una pizarra pequeña donde dibujarán una "ruta" que simbolice su camino hacia esa meta, incluyendo al menos tres pasos o acciones que creen necesarios para alcanzarla.
- Los estudiantes comparten con un compañero su ruta y comentan cómo cada paso los acerca a su meta.
- Finalmente, el docente conecta esta reflexión con la idea de que esas metas y pasos forman parte de un proyecto de vida, que puede tener momentos de avance y aplazamiento, y que es importante saber cómo manejarlo.

### **Conexión con objetivos de aprendizaje:**

- Promueve la descripción de la importancia de un proyecto de vida como horizonte que guía las acciones (Desempeño).
- Inicia la clasificación de metas personales, entendiendo que forman parte de un proyecto más amplio (Estándar).
- Prepara a los estudiantes para procesar las fases y momentos del proyecto de vida (Competencia).

### **Inicio - Activar**

#### **Actividad para activar conocimientos previos: "Mi mapa de metas y sueños"**

**Duración:** 8 minutos

**Objetivo de la actividad:** Que los estudiantes identifiquen y expresen sus metas personales y sueños, reconociendo su relación con un proyecto de vida, para conectar con la importancia de establecer un horizonte que los guíe.

#### **Procedimiento:**

- Distribuye a cada estudiante una hoja en blanco y lápices o colores.
- Indica que dibujen un círculo grande en el centro de la hoja y escriban dentro la palabra "Yo".
- Luego, alrededor del círculo central, les pides que dibujen al menos tres círculos más pequeños conectados al grande, donde escribirán metas o sueños que tienen para su futuro (pueden ser cosas que desean lograr en la escuela, en su vida personal, en su comunidad, etc.).
- Invita a que piensen en metas a corto, mediano y largo plazo, sin dar ejemplos específicos para fomentar la reflexión personal.
- Después de 5 minutos, realiza una breve puesta en común donde algunos voluntarios compartan una o dos metas que escribieron y cómo creen que esos sueños pueden ayudarlos a construir su proyecto de vida.

**Conexión con los objetivos:** Esta actividad permite que los estudiantes describan la importancia de tener un proyecto de vida como guía (Desempeño), comiencen a clasificar sus metas personales (Estándar) y se preparen para

procesar las fases de un proyecto de vida (Competencia) a lo largo del plan de clase.