

# Construye tu futuro: Descubriendo tu proyecto de vida y decisiones vocacionales

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Basado en Retos

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) con el propósito de que conozcan y valoren sus características personales como base fundamental para construir un proyecto de vida sólido y significativo. A través de actividades prácticas y reflexivas basadas en la metodología de Aprendizaje Basado en Retos, los estudiantes explorarán cómo sus intereses, valores, habilidades y aspiraciones se conectan con la toma de decisiones vocacionales que influirán en su futuro personal y profesional.

El plan promueve el aprendizaje activo y la autoexploración para que los jóvenes comprendan la importancia de conocerse a sí mismos como primer paso para proyectar un futuro coherente con sus sueños y circunstancias. Además, se enfatiza la relevancia de tomar decisiones informadas y responsables que contribuyan a su bienestar integral. Esta experiencia es vital para que los estudiantes enfrenten con mayor seguridad y claridad los retos del mundo real, promoviendo su autonomía y desarrollo integral.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y valorar características personales relevantes para la construcción de un proyecto de vida.
- Analizar la relación entre las características personales y las decisiones vocacionales.
- Diseñar un esquema inicial de su proyecto de vida integrando intereses, valores y habilidades.
- Argumentar la importancia de tomar decisiones vocacionales conscientes y responsables.

## Recursos Necesarios

- Hojas blancas tamaño carta (mínimo 2 por estudiante)
- Marcadores, colores y lápices (varios colores por grupo)
- Computadoras o tabletas con acceso a internet (opcional para investigación)
- Proyector y computadora para presentación audiovisual
- Video motivacional corto sobre proyectos de vida (3-5 minutos)
- Material impreso con ejemplos de proyectos de vida y perfiles vocacionales
- Cuaderno o carpeta personal para apuntes y productos

## Requisitos Previos

- Habilidades básicas de lectura y escritura.

- Conocimiento previo sobre valores personales y toma de decisiones (visto en cursos anteriores).
- Experiencias personales previas sobre elección de actividades o intereses.
- Capacidad para trabajar en equipo y expresar ideas en grupo.

## Actividades

### Sesión 1: Conociéndome para proyectar mi futuro

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Introducir el tema de proyectos de vida y motivar a los estudiantes a reflexionar sobre sus propias características personales y cómo estas influyen en sus decisiones.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “Para comenzar, quiero que respondan esta pregunta: ¿Qué cosas consideran que los hacen únicos y diferentes a sus compañeros? Anoten tres características personales que piensen que los definen.”
- **Estudiantes:** Individualmente escriben tres características personales en su cuaderno.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** “Les mostraré un video corto que habla sobre cómo pensar en nuestro futuro y la importancia de conocernos para tomar buenas decisiones en la vida.” (Se proyecta un video motivacional de 3-5 minutos).
- **Estudiantes:** Observan y escuchan atentamente el video.

#### Contextualización:

- **Docente:** “Hoy vamos a iniciar un viaje para descubrir cómo ustedes pueden construir un proyecto de vida que refleje quiénes son realmente y les ayude a tomar decisiones sobre su futuro. Esto es importante porque todos queremos tener una vida llena de sentido y éxito, y eso comienza por conocernos bien.”
- **Estudiantes:** Escuchan y participan con preguntas o comentarios breves.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Presentación del contenido:** Se introduce la idea de proyecto de vida como la planificación personal basada en características, intereses y valores. El docente presenta brevemente con apoyo visual y ejemplos reales, evitando exposición larga y favoreciendo la interacción.

#### • Actividad 1: “Mapa personal de características”

- **Objetivo:** Identificar características personales que influyen en el proyecto de vida.
- **Instrucciones:** El docente entrega una hoja y pide que en el centro escriban su nombre y alrededor dibujen o escriban características personales (habilidades, valores, intereses, fortalezas). Pueden usar colores y dibujos.

- **Organización:** Individual
- **Producto:** Mapa personal de características
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Circular, observar, hacer preguntas como “¿Por qué elegiste esa característica?”, “¿Cómo crees que esta característica puede ayudarte en el futuro?”

#### • **Actividad 2: “Compartiendo mi mapa”**

- **Objetivo:** Valorar la diversidad personal y relacionar características con decisiones futuras.
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4, cada estudiante comparte su mapa y explica sus características. Luego discuten cómo esas características podrían influir en decisiones vocacionales.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Discusión grupal y notas de conclusiones
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar la conversación, promover respeto y escuchar intervenciones para guiar con preguntas: “¿Han encontrado características similares o muy diferentes?”, “¿Cómo creen que esas diferencias afectan las decisiones que tomarán?”

#### • **Actividad 3: “Reto: Primer boceto de mi proyecto de vida”**

- **Objetivo:** Diseñar un esquema preliminar que integre características personales con metas y decisiones vocacionales.
- **Instrucciones:** Con base en el mapa y la discusión, cada estudiante comienza a crear un esquema simple (puede ser lista o dibujo) donde plantee metas personales y vocacionales relacionadas con sus características. El docente entrega un formato guía con preguntas clave.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Esquema inicial del proyecto de vida
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Acompañar, sugerir preguntas: “¿Qué metas tienes a corto y largo plazo?”, “¿Qué habilidades necesitas fortalecer?”, “¿Qué decisiones debes considerar para acercarte a tus sueños?”

#### **Diferenciación:**

- Para estudiantes que terminan antes: Invitar a enriquecer su esquema con dibujos, colores o frases motivadoras.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Trabajar en parejas para hacer el mapa personal y recibir guía directa del docente.

**Transición:** “Ahora que hemos identificado quiénes somos y comenzado a pensar en nuestro proyecto de vida, en la próxima sesión profundizaremos en cómo tomar decisiones conscientes que nos acerquen a esos sueños.”

#### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 5 minutos

**Síntesis:** Cada estudiante comparte en plenaria una característica personal clave que descubrió y una meta que incluyó en su proyecto de vida.

**Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué aprendí hoy sobre mí mismo?
- ¿Por qué es importante conocer mis características para pensar en mi futuro?
- ¿Cómo me ayudó compartir con mis compañeros a entender mejor mi proyecto de vida?

**Retroalimentación:** El docente hace comentarios positivos sobre las participaciones y resalta conexiones entre características y decisiones.

**Transferencia:** Invitar a que durante la semana observen y anoten en su cuaderno situaciones donde sus características personales influyen en decisiones diarias.

## **Sesión 2: Profundizando en mis valores y su impacto en mis decisiones**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Recordar lo realizado y conectar con la importancia de los valores personales para el proyecto de vida y la vocación.

**Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** “¿Recuerdan las características personales que identificaron? Hoy vamos a explorar los valores, que son principios que guían nuestras decisiones. ¿Pueden nombrar un valor que consideren importante en su vida?”
- **Estudiantes:** Responden en plenaria con ejemplos breves.

**Motivación y enganche:**

- **Docente:** Presenta una breve cita motivadora sobre valores y decisiones (ejemplo: “Nuestros valores son la brújula que guía nuestro camino”).
- **Estudiantes:** Reflexionan y comentan brevemente.

**Contextualización:**

- **Docente:** “Los valores influyen en cómo elegimos nuestra carrera y nuestro estilo de vida. Entenderlos nos ayuda a tomar decisiones más coherentes con quienes somos.”
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para las actividades.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Presentación del contenido:** Se presenta brevemente qué son los valores personales y cómo afectan las decisiones vocacionales. Se usa una dinámica interactiva para identificar valores.

- **Actividad 1: “Lista de valores y reflexión”**

- **Objetivo:** Identificar valores personales relevantes para el proyecto de vida.
- **Instrucciones:** El docente entrega una lista de 15 valores comunes (ej. respeto, responsabilidad, creatividad, justicia) y pide que cada estudiante seleccione los 5 que más se identifiquen con ellos y expliquen por qué.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Selección y justificación escrita
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Orientar con preguntas: “¿Por qué elegiste ese valor?”, “¿En qué situaciones lo aplicas?”

#### • **Actividad 2: “Reto: Decisiones y valores”**

- **Objetivo:** Analizar cómo los valores influyen en decisiones vocacionales específicas.
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4, se entregan situaciones hipotéticas relacionadas con decisiones vocacionales (ej. elegir carrera, trabajar o estudiar, cambiar de ciudad). Deben discutir qué valores están implicados y cómo afectan la decisión.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Presentación breve del análisis grupal
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Supervisar discusiones, estimular con preguntas: “¿Cuál valor pesa más en esta decisión?”, “¿Podrían elegir diferente con otros valores?”

#### • **Actividad 3: “Actualización de mi proyecto de vida”**

- **Objetivo:** Integrar valores personales en el esquema del proyecto de vida.
- **Instrucciones:** Individualmente, revisan su esquema inicial y agregan los valores que consideran fundamentales para sus metas y decisiones.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Esquema actualizado del proyecto de vida
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol del docente:** Acompañar, preguntar: “¿Cómo estos valores te ayudarán a superar retos?”

#### **Diferenciación:**

- Para estudiantes avanzados: Proponer relacionar valores con ejemplos reales de personas que admiran.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Trabajar con el docente en selección y explicación de valores.

**Transición:** “Mañana profundizaremos en las habilidades y competencias que tienen para lograr sus metas.”

#### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 5 minutos

**Síntesis:** En plenaria, cada estudiante menciona un valor y su impacto en una decisión vocacional.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué valor descubrí que es importante para mí?

- ¿Cómo puedo usar mis valores para tomar mejores decisiones?
- ¿Mi proyecto de vida cambió después de esta reflexión?

**Retroalimentación:** Comentarios positivos y refuerzo de la conexión entre valores y decisiones.

**Transferencia:** Invitar a observar en su entorno decisiones de amigos o familiares influenciadas por valores.

## Sesión 3: Mis habilidades y su papel en la elección vocacional

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Reconocer y valorar sus habilidades personales como factor clave en la construcción de su proyecto de vida y decisiones vocacionales.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “Piensen en algo que hacen bien, ya sea en la escuela, en casa o con amigos. ¿Qué habilidades creen que tienen?”
- **Estudiantes:** Comparten ejemplos breves en plenaria.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un ejemplo breve de una persona famosa que utilizó sus habilidades para alcanzar sus metas.
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan sobre sus propias habilidades.

#### Contextualización:

- **Docente:** “Conocer nuestras habilidades nos ayuda a elegir carreras y caminos que nos permitan crecer y sentirnos realizados.”
- **Estudiantes:** Se preparan para actividades prácticas.

### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Presentación del contenido:** Se explica brevemente qué son las habilidades (técnicas, sociales, personales) y cómo influyen en la vida y el trabajo.

#### • Actividad 1: “Inventario de habilidades”

- **Objetivo:** Identificar fortalezas y áreas de desarrollo personal.
- **Instrucciones:** Cada estudiante recibe un listado con diferentes habilidades y marca cuáles posee, cuáles quiere mejorar y cuáles no tiene pero le gustaría aprender.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Inventario personal de habilidades
- **Tiempo:** 20 minutos

- **Rol del docente:** Acompañar, preguntar: “¿Por qué quieres mejorar esa habilidad?”, “¿En qué situaciones la usas?”

• **Actividad 2: “Reto: Relacionando habilidades con opciones vocacionales”**

- **Objetivo:** Analizar cómo las habilidades pueden orientar la elección vocacional.
- **Instrucciones:** En grupos, revisan perfiles de distintas carreras o trabajos (material impreso o digital) y relacionan las habilidades necesarias con las que identificaron en el inventario.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Tabla comparativa o lista de coincidencias
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar búsqueda, estimular reflexión con preguntas: “¿Qué carrera se ajusta más a tus habilidades?”, “¿Qué habilidades deberías fortalecer?”

• **Actividad 3: “Actualización de mi proyecto de vida con habilidades”**

- **Objetivo:** Integrar habilidades en el esquema del proyecto de vida.
- **Instrucciones:** Individualmente, agregan a su esquema las habilidades clave y cómo planean desarrollarlas para alcanzar sus metas.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Proyecto de vida actualizado
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol del docente:** Orientar y motivar con preguntas: “¿Qué planes tienes para mejorar tus habilidades?”

**Diferenciación:**

- Estudiantes avanzados: Investigar habilidades requeridas en carreras específicas de su interés.
- Estudiantes con dificultades: Apoyo individual para identificar habilidades con ejemplos concretos.

**Transición:** “En la siguiente sesión, aprenderemos a tomar decisiones vocacionales responsables basándonos en todo lo que hemos descubierto.”

**Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 5 minutos

**Síntesis:** Ronda rápida en plenaria donde cada estudiante menciona una habilidad y cómo la usará en su proyecto de vida.

**Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué habilidades descubrí que son importantes para mí?
- ¿Cómo puedo mejorar mis habilidades para alcanzar mis metas?
- ¿Mi proyecto de vida es más claro con esta información?

**Retroalimentación:** Comentarios alentadores y reconocimiento del esfuerzo.

**Transferencia:** Invitar a practicar o buscar oportunidades para fortalecer habilidades fuera del aula.

## **Sesión 4: Tomando decisiones vocacionales conscientes y responsables**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Conectar todo lo aprendido para facilitar la toma de decisiones vocacionales conscientes.

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

- **Docente:** “¿Qué elementos consideran que deben tomar en cuenta para decidir qué carrera o camino seguir?”
- **Estudiantes:** Responden en plenaria, recordando características, valores y habilidades.

#### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** Presenta una breve historia de un joven que enfrentó una decisión vocacional difícil y cómo usó el autoconocimiento para elegir.
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan.

#### **Contextualización:**

- **Docente:** “Hoy pondremos en práctica todo lo que hemos aprendido para enfrentar retos reales de decisiones vocacionales.”
- **Estudiantes:** Se preparan para actividades prácticas.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Presentación del contenido:** Se explica brevemente el proceso de toma de decisiones responsables, considerando autoconocimiento, información y consecuencias.

#### **• Actividad 1: “Simulación de toma de decisiones”**

- **Objetivo:** Aplicar el autoconocimiento y análisis para tomar decisiones vocacionales.
- **Instrucciones:** En grupos, se les entrega un caso realista con opciones de carrera y desafíos asociados. Deben discutir y decidir qué opción tomarían basándose en características, valores y habilidades.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Decisión grupal con justificación escrita
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Observar dinámica, hacer preguntas guía: “¿Qué factores consideraron?”, “¿Cómo influyeron sus características personales?”

#### **• Actividad 2: “Presentación y retroalimentación”**

- **Objetivo:** Argumentar la decisión tomada y recibir retroalimentación.

- **Instrucciones:** Cada grupo expone su decisión y razones en plenaria. El docente y compañeros hacen preguntas y aportan comentarios constructivos.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación oral y discusión
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar discusión, reforzar conceptos, corregir ideas erróneas.

### • Actividad 3: “Proyecto de vida final”

- **Objetivo:** Consolidar un proyecto de vida integrador y realista.
- **Instrucciones:** Individualmente, elaboran un documento o cartel que contenga sus características personales, valores, habilidades, metas y decisiones vocacionales.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Proyecto de vida finalizado
- **Tiempo:** 5 minutos (para organizar ideas, terminar en casa si necesario)
- **Rol del docente:** Orientar, motivar, sugerir mejoras.

### Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Preparar una autoevaluación sobre su proyecto de vida.
- Para estudiantes con dificultades: Asistencia personalizada para ordenar ideas y redactar.

**Transición:** “Terminamos nuestro ciclo de aprendizaje. Mañana revisaremos cómo evaluar lo que aprendimos y cómo seguir creciendo.”

### Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos

**Síntesis:** Cada estudiante comparte una meta concreta y una decisión que tomará basándose en el proyecto de vida.

### Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo cambió mi forma de pensar sobre mi futuro?
- ¿Qué aprendí sobre mí que no sabía antes?
- ¿Qué decisión tomaré a partir de hoy para acercarme a mis metas?

**Retroalimentación:** Comentarios alentadores y enfoque en el crecimiento personal.

**Transferencia:** Invitar a compartir su proyecto de vida con familia y buscar apoyo para cumplir sus metas.

**Tarea o reto:** Completar y decorar el proyecto de vida final para presentar en la siguiente clase o en un mural escolar.

## Evaluación

### Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, fase de inicio (identificación inicial de características personales).

- **Formativa:** Durante todas las sesiones en actividades de desarrollo (mapas personales, selección de valores, inventarios de habilidades, simulaciones de decisiones).
- **Sumativa:** Sesión 4, presentación y entrega del proyecto de vida final; evaluación de comprensión y aplicación integrada.

#### **Criterios de evaluación:**

- Identifica características personales relevantes para su proyecto de vida (Objetivo 1).
- Analiza la relación entre sus características y las decisiones vocacionales (Objetivo 2).
- Diseña un esquema coherente de su proyecto de vida (Objetivo 3).
- Argumenta la importancia de decisiones vocacionales responsables (Objetivo 4).

#### **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para mapear participación y productos (mapas, esquemas, inventarios).
- Rúbrica para evaluar el proyecto de vida final (claridad, integración de características, valores, habilidades y metas).
- Observación directa durante discusiones y presentaciones.
- Autoevaluación y coevaluación para reflexión personal y grupal.

#### **Evidencias de aprendizaje:**

- Mapas personales de características (Sesión 1).
- Selección y justificación de valores (Sesión 2).
- Inventario de habilidades y análisis vocacional (Sesión 3).
- Proyecto de vida final que integra características, valores, habilidades, metas y decisiones (Sesión 4).
- Participación oral y escrita en simulaciones y reflexiones.