

# Construyendo mi Futuro: Proyecto de Vida Integrado y Dinámico

*Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje*

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de grado 11 con el propósito de consolidar su proyecto de vida integrando las dimensiones personales, profesionales y sociales. Los estudiantes aprenderán a fortalecer su proyecto de vida, conectando sus habilidades, redes de apoyo y áreas de mejora previamente identificadas, para construir un plan sólido y realista que promueva su participación activa en iniciativas ciudadanas y sociales. A través de actividades dinámicas y colaborativas, se motivará a los estudiantes a celebrar su proceso formativo con gratitud y a proyectarse con esperanza hacia el futuro.

El contenido es relevante porque les permite comprender cómo sus decisiones actuales impactan su desarrollo integral y su entorno social, fomentando competencias socioemocionales claves para la vida. Utilizando la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, se promueve un ambiente inclusivo y activo que atiende la diversidad del aula, garantizando que cada estudiante pueda expresar y construir su proyecto de vida de manera significativa y personalizada.

## Objetivos de Aprendizaje

- Consolidar el proyecto de vida integrando las dimensiones personales, profesionales y sociales de manera coherente.
- Participar activamente en iniciativas ciudadanas y sociales mediante propuestas concretas y colaborativas.
- Celebrar con gratitud el proceso de formación personal y académica, y proyectarse con esperanza hacia el futuro.

## Recursos Necesarios

- Hojas de papel bond (1 por estudiante para mapa mental y ficha de reflexión)
- Marcadores, lápices de colores y bolígrafos
- Computadoras o tabletas con acceso a internet (opcional para búsqueda de información)
- Pizarra o rotafolio y marcadores para el docente
- Proyector y altavoces para videos y presentaciones
- Fichas impresas con preguntas guía y criterios para proyectos sociales
- Video corto sobre proyectos de vida inspiradores (3-5 minutos)

## Requisitos Previos

- Conocimiento previo del propio proyecto de vida básico: habilidades, redes de apoyo y debilidades (trabajo previo con los estudiantes).
- Habilidades básicas de reflexión y expresión oral y escrita.
- Experiencia previa en trabajo colaborativo y participación en discusiones grupales.

## Actividades

### Sesión 1: Reflexionando y Reorientando mi Proyecto de Vida

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Reconectar con el proyecto de vida personal y preparar el ambiente para consolidar y enriquecer este proyecto.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Saluda y pregunta: "¿Qué aprendimos sobre nuestras habilidades y redes de apoyo en la sesión anterior? ¿Qué parte de su proyecto de vida les parece más sólida y cuál creen que necesita más trabajo?"
- **Estudiantes:** Responden brevemente en plenaria, compartiendo un aspecto fuerte y otro a mejorar de su proyecto.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: "¿Sabían que el 80% de las personas que alcanzan sus metas tienen un plan de vida claro y adaptado a sus circunstancias?"
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan sobre la importancia de tener un proyecto de vida consolidado.

#### Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo el proyecto de vida es una herramienta que nos ayuda a tomar decisiones importantes en la adolescencia y juventud, y conecta con sus sueños y la realidad social en Colombia.
- **Estudiantes:** Escuchan y hacen preguntas.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Presentación del contenido:** Se introduce el concepto de consolidación del proyecto de vida como integración equilibrada de dimensiones personales (autoestima, habilidades), profesionales (vocación, educación) y sociales (participación ciudadana, redes de apoyo).

#### • Actividad 1: Mapa Mental de Integración

- **Objetivo:** Consolidar el proyecto de vida integrando sus dimensiones.
- **Instrucciones:** El docente entrega hojas y marcadores. Pide a los estudiantes que dibujen un mapa mental con tres ramas principales: personal, profesional y social, y en cada rama escriban o dibujen elementos clave de su

proyecto de vida que ya conocen.

- **Organización:** Individual
- **Producto:** Mapa mental entregado al docente
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Circula apoyando con preguntas guía: "¿Qué habilidades personales te ayudarán a lograr tus metas? ¿Qué redes sociales puedes fortalecer? ¿Qué actividades sociales te gustaría realizar?"

#### • **Actividad 2: Video y diálogo reflexivo**

- **Objetivo:** Profundizar la importancia del proyecto de vida y la participación social.
- **Instrucciones:** Se proyecta un video corto sobre jóvenes que integran su proyecto de vida con compromiso social. Luego, en plenaria, el docente pregunta: "¿Qué similitudes encuentran con su propio proyecto? ¿Cómo pueden ustedes participar activamente en su comunidad?"
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación oral y anotaciones en cuadernos
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita el diálogo, hace preguntas abiertas y motiva a la expresión de ideas y emociones.

**Diferenciación:** Para estudiantes que terminan antes, se les invita a crear un dibujo o frase inspiradora que represente su proyecto de vida. Para quienes necesitan apoyo, se ofrecen preguntas guía impresas y apoyo individual del docente.

**Transición:** El docente conecta el cierre del mapa mental con el video para mostrar cómo el proyecto de vida cobra sentido en la acción social.

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 5 minutos

- **Síntesis:** Cada estudiante comparte en una frase qué aspecto de su proyecto de vida consolidado siente más fuerte.
- **Reflexión metacognitiva:**
  - ¿Cómo integré las tres dimensiones en mi mapa mental?
  - ¿Qué aprendí del video que puedo aplicar en mi vida?
  - ¿Qué aspecto de mi proyecto quiero fortalecer en la próxima sesión?
- **Retroalimentación:** El docente escucha y realiza comentarios positivos y orientadores individualmente y en plenaria.
- **Transferencia:** Se anuncia que la próxima sesión se trabajará en propuestas concretas para participar en iniciativas sociales.
- **Tarea:** Reflexionar y escribir en su cuaderno una iniciativa social o ciudadana que les gustaría desarrollar o apoyar.

## Sesión 2: Diseñando mi Rol Social: Participación y Acción Ciudadana

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Motivar a los estudiantes a identificar y planificar su participación activa en iniciativas sociales como parte de su proyecto de vida.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pide que compartan las iniciativas sociales que identificaron en la tarea, preguntando qué les motivó a elegirlas.
- **Estudiantes:** Comparten en parejas y luego en plenaria.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta una breve historia inspiradora de un joven que transformó su comunidad con una iniciativa social.
- **Estudiantes:** Escuchan y expresan reacciones.

#### Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo la participación social es clave para un proyecto de vida comprometido y que genera impacto positivo.
- **Estudiantes:** Relacionan con sus experiencias y expectativas.

### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Presentación del contenido:** Se presenta la estructura básica para diseñar una iniciativa social: objetivo, acciones, recursos, aliados y resultados esperados.

#### • Actividad 1: Taller de diseño de iniciativa social

- **Objetivo:** Diseñar una propuesta concreta para participar en una iniciativa social.
- **Instrucciones:** El docente entrega fichas con preguntas guía y en grupos de 3-4 estudiantes diseñan una iniciativa social vinculada a su proyecto de vida.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Ficha de diseño de iniciativa social completa
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Asesora grupos, formula preguntas para profundizar y asegura que integren las dimensiones del proyecto de vida.

#### • Actividad 2: Presentación y retroalimentación

- **Objetivo:** Compartir y enriquecer la propuesta con aportes de compañeros.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su iniciativa en 3 minutos y recibe comentarios constructivos del resto.

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Listado de mejoras y compromisos para ajustar la propuesta
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita el diálogo, promueve respeto y enfoque positivo.

**Diferenciación:** Estudiantes con mayor rapidez pueden apoyar a sus compañeros o crear un plan de acción individual. Quienes requieran apoyo cuentan con guía paso a paso y ejemplos concretos.

**Transición:** Se conecta el diseño de la iniciativa con la importancia de celebrar y proyectarse, que se abordará en la siguiente sesión.

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos

- **Síntesis:** Los estudiantes escriben en una tarjeta cuál es el aporte social más importante de su iniciativa.
- **Reflexión metacognitiva:**
  - ¿Cómo mi iniciativa social conecta con mi proyecto de vida?
  - ¿Qué aprendí sobre el trabajo en equipo y la planificación social?
  - ¿Qué puedo mejorar para hacer más efectivo mi aporte social?
- **Retroalimentación:** Comentarios breves y motivadores del docente.
- **Transferencia:** Se anticipa que en la próxima sesión se celebrará el proceso y se proyectará con esperanza.
- **Tarea:** Preparar una breve reflexión sobre un momento en su vida en que sintieron gratitud o esperanza.

## Sesión 3: Celebrando mi Trayectoria: Gratitud y Esperanza

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Reconocer y valorar el proceso formativo personal como base para proyectarse con esperanza.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Invita a compartir brevemente la reflexión de la tarea sobre gratitud o esperanza.
- **Estudiantes:** Expresan oralmente o por escrito.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta una cita inspiradora sobre la gratitud y la esperanza.
- **Estudiantes:** Analizan y comentan la cita.

#### Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo celebrar el propio proceso fortalece la confianza para enfrentar retos futuros.
- **Estudiantes:** Relacionan con su experiencia.

## Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Presentación del contenido:** Se aborda la gratitud como reconocimiento y la esperanza como motivación futura.

### • Actividad 1: Línea del tiempo personal

- **Objetivo:** Visualizar el proceso formativo y destacar momentos de gratitud y aprendizaje.
- **Instrucciones:** En hojas, cada estudiante dibuja una línea del tiempo con eventos significativos, anotando emociones de gratitud y aprendizajes.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Línea del tiempo personal
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Acompaña con preguntas: "¿Qué momento te hizo sentir más agradecido? ¿Cómo cambió tu perspectiva ese momento?"

### • Actividad 2: Compartiendo esperanzas

- **Objetivo:** Proyectarse con esperanza compartiendo metas y sueños futuros.
- **Instrucciones:** En grupos de 3, comparten sus líneas del tiempo y sus principales esperanzas, apoyándose mutuamente con ideas para alcanzarlas.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Lista de esperanzas y compromisos grupales
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita el diálogo, promueve escucha activa y apoyo emocional.

**Diferenciación:** Para estudiantes con mayor velocidad, se propone crear una carta a su “yo futuro” con mensajes de esperanza. Para quienes necesiten apoyo, se ofrecen preguntas guía y apoyo verbal individual.

**Transición:** Se vincula la celebración con la preparación de un plan de acción consolidado que se realizará en la última sesión.

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos

- **Síntesis:** Cada estudiante comparte en una frase qué significa para él/ella celebrar y proyectarse con esperanza.
- **Reflexión metacognitiva:**
  - ¿Qué valor tiene celebrar mi proceso?
  - ¿Cómo la esperanza influye en mi proyecto de vida?
  - ¿Qué me llevo para seguir adelante?
- **Retroalimentación:** Comentarios motivadores y reconocimiento del esfuerzo del grupo.
- **Transferencia:** Se anuncia que en la próxima sesión se consolidará el proyecto de vida con todos los aprendizajes.

- **Tarea:** Preparar un resumen escrito o visual de su proyecto de vida consolidado.

## **Sesión 4: Proyecto de Vida Consolidado: Mi Plan Integral**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Presentar y preparar la consolidación final del proyecto de vida integrando aprendizajes previos.

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

- **Docente:** Invita a compartir los resúmenes o borradores de sus proyectos de vida preparados en la tarea.
- **Estudiantes:** Exponen brevemente sus ideas.

#### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** Explica que hoy construirán un plan integral que les servirá de guía para su vida personal, social y profesional.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para la actividad.

#### **Contextualización:**

- **Docente:** Relaciona la importancia del plan con su futuro próximo al salir del bachillerato.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre su transición a la vida adulta.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Presentación del contenido:** Se retoman las dimensiones del proyecto de vida y la estructura para un plan integral: metas, acciones, recursos, redes y compromisos.

#### **• Actividad 1: Construcción del plan integral**

- **Objetivo:** Elaborar un documento o presentación que consolide su proyecto de vida con enfoque personal, profesional y social.
- **Instrucciones:** En formato escrito o digital, los estudiantes integran los elementos trabajados en las sesiones anteriores para crear un plan claro y coherente.
- **Organización:** Individual o en parejas si lo prefieren
- **Producto:** Documento o presentación del proyecto de vida consolidado
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Brinda retroalimentación personalizada, apoya con preguntas para profundizar y clarificar ideas.

#### **• Actividad 2: Presentación y compromiso**

- **Objetivo:** Comunicar el proyecto de vida y asumir compromisos concretos para su ejecución.
- **Instrucciones:** Cada estudiante o pareja presenta su plan en 3 minutos y señala un compromiso personal.

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentaciones orales y compromiso firmado
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita la sesión, ofrece feedback positivo y sugiere mejoras para el seguimiento.

**Diferenciación:** Para estudiantes avanzados, se sugiere enriquecer el plan con indicadores de logro y fechas. Para quienes requieran apoyo, se ofrecen plantillas con estructura clara y acompañamiento individual.

**Transición:** Se cierra con un ánimo positivo para la ejecución futura y la invitación a seguir revisando y ajustando el proyecto de vida.

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos

- **Síntesis:** Reflexión colectiva: "¿Qué aprendí y cómo me siento con mi proyecto de vida consolidado?"
- **Reflexión metacognitiva:**
  - ¿Cómo integré las tres dimensiones en mi plan final?
  - ¿Qué acciones concretas voy a realizar en el corto y mediano plazo?
  - ¿Cómo voy a mantener la motivación y la esperanza para cumplir mi proyecto?
- **Retroalimentación:** Comentarios finales del docente y reconocimiento del esfuerzo grupal.
- **Transferencia:** Invitar a que el plan sea un documento vivo que se revise y actualice periódicamente.
- **Tarea:** Guardar y revisar su proyecto de vida, buscar apoyo en su red cuando necesiten avanzar en sus metas.

## Evaluación

**Tipo de evaluación:**

- **Diagnóstica:** En la sesión 1, durante la activación de conocimientos previos para identificar el nivel inicial del proyecto de vida.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, mediante observación directa, preguntas guía, retroalimentación en actividades de mapa mental, diseño de iniciativas, líneas de tiempo y planes integrales.
- **Sumativa:** En la sesión 4, con la presentación final del proyecto de vida consolidado y el compromiso asumido.

**Criterios de evaluación:**

- Integración coherente de las dimensiones personal, profesional y social en el proyecto de vida (Objetivo 1).
- Participación activa y efectiva en el diseño y presentación de una iniciativa social vinculada al proyecto de vida (Objetivo 2).
- Capacidad para expresar gratitud y proyectarse con esperanza en su proceso formativo (Objetivo 3).

**Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para evaluar la integración de dimensiones en mapas mentales y planes.

- Rúbrica para presentaciones orales y participación en actividades grupales.
- Observación directa durante el desarrollo de actividades.
- Autoevaluación y coevaluación con preguntas guía.
- Portafolio con evidencias: mapas mentales, fichas de iniciativa social, líneas de tiempo y plan integral.

**Evidencias de aprendizaje:**

- Mapa mental que integra las dimensiones del proyecto de vida.
- Ficha con propuesta de iniciativa social y presentación grupal.
- Línea del tiempo personal con momentos de gratitud y esperanza.
- Plan integral de proyecto de vida consolidado con compromiso personal.

**Referencia bibliográfica:**

Ministerio de Educación Nacional. (2020). *Lineamientos para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la educación básica y media*. Bogotá, Colombia: MEN.

Rose, D. H., & Meyer, A. (2002). *Teaching every student in the digital age: Universal Design for Learning*. ASCD.