

Construyendo mi proyecto de vida con propósito: el cuidado del ser

Ética y Valores | Educación Religiosa | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) en la asignatura de Educación Religiosa, con el propósito de sensibilizarlos sobre la importancia de construir un proyecto de vida con propósito, priorizando la identificación y el cuidado del "ser" como base fundamental. A través de actividades que fomentan la reflexión, el autoconocimiento y la expresión personal, los estudiantes comprenderán cómo sus valores, creencias y emociones influyen en la construcción de su camino de vida.

El plan se adapta a la diversidad del aula mediante la metodología Diseño Universal para el Aprendizaje, garantizando un ambiente inclusivo, especialmente para estudiantes con autismo, mediante apoyos visuales, instrucciones claras, tiempos flexibles y opciones variadas de participación. Se promueve un aprendizaje activo centrado en el estudiante, que conecta el contenido con su experiencia cotidiana y su desarrollo personal, generando competencias para la toma de decisiones con sentido y propósito.

Este aprendizaje es relevante para su vida real porque les permitirá reflexionar sobre quiénes son, qué quieren lograr y cómo pueden cuidar su bienestar integral para alcanzar una vida plena y coherente con sus valores, potenciando su autonomía y resiliencia.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar el significado y la importancia de un proyecto de vida con propósito, centrado en el cuidado del ser.
- Identificar sus propias fortalezas, valores y creencias para integrar en su proyecto de vida.
- Expresar de manera creativa y reflexiva sus ideas y emociones relacionadas con su ser interior.
- Diseñar un esquema inicial de proyecto de vida que contemple el bienestar físico, emocional y espiritual.
- Valorar la diversidad y promover la inclusión, facilitando un ambiente respetuoso y acogedor para todos los compañeros, incluyendo estudiantes con autismo.

Recursos Necesarios

- Materiales físicos: hojas blancas tamaño carta (mínimo 2 por estudiante), marcadores de colores, plumones, lápices, regla, tijeras, pegamento.
- Recursos audiovisuales: video corto motivacional sobre proyecto de vida (5 minutos), imágenes de mandalas y símbolos de autoconocimiento.

- Herramientas digitales: presentación en PowerPoint o Google Slides con contenido clave, cuestionario digital interactivo (Kahoot o similar).
- Material impreso: fichas con preguntas guía para reflexión personal y grupal.
- Apoyos visuales: pictogramas y tarjetas con instrucciones simplificadas para facilitar la comprensión.
- Espacio adaptado para estudiante con autismo: zona de calma con auriculares y material sensorial.

Requisitos Previos

- Conocimientos previos básicos sobre valores personales y respeto a la diversidad aprendidos en cursos anteriores.
- Habilidades para la expresión oral y escrita en nivel básico.
- Experiencia previa en trabajo colaborativo y reflexiones grupales.
- Familiaridad con conceptos elementales de autoconocimiento y bienestar.

Actividades

Sesión 1: Conociendo el propósito de mi vida

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy comenzaremos a explorar qué es un proyecto de vida con propósito y por qué es fundamental priorizar el cuidado del ser. Señala que este aprendizaje les ayudará a conocerse mejor y a construir un camino con sentido.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta a los estudiantes: "¿Qué creen que significa tener un propósito en la vida? ¿Por qué creen que es importante?"
- **Estudiantes:** Responden en voz alta o escriben sus ideas breves en pizarras individuales.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un video motivacional de 5 minutos que muestra testimonios de jóvenes que encontraron un propósito y cómo eso cambió sus vidas.

Estudiantes: Observan el video atentamente.

Contextualización:

Docente: Relaciona el video con su realidad: "Ustedes están en una etapa de la vida donde pueden empezar a decidir qué quieren ser y cómo quieren vivir. Este proyecto de vida con propósito les ayudará a enfocarse en lo que realmente

importa: su ser interior."

Estudiantes: Escuchan y reflexionan.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica de manera participativa qué es el "ser" desde una perspectiva integral (emocional, espiritual, física). Utiliza imágenes y ejemplos para facilitar la comprensión.

Actividad 1: "Mi identidad en palabras"

- **Objetivo:** Identificar fortalezas, valores y emociones personales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada estudiante una hoja y les pide que escriban cinco palabras que describan quiénes son, enfocándose en valores y cualidades personales.
 - Luego, en parejas, comparten sus palabras y explican por qué las eligieron.
- **Organización:** Individual y parejas.
- **Producto:** Lista de cinco palabras y explicación oral.
- **Tiempo estimado:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Escuchar las explicaciones, hacer preguntas que profundicen, por ejemplo: "¿Qué te hace sentir orgulloso de esa cualidad?"

Actividad 2: "Mandala del cuidado del ser"

- **Objetivo:** Visualizar de forma creativa los aspectos que conforman el cuidado del ser.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Distribuye hojas con círculos para que pinten un mandala dividido en secciones: físico, emocional, espiritual, social.
 - En cada sección deben dibujar o escribir acciones que realizan o desean realizar para cuidar ese aspecto.
 - Luego, en grupos de tres, comparten su mandala y comentan similitudes y diferencias.
- **Organización:** Individual y grupos pequeños.
- **Producto:** Mandala personal y discusión grupal.
- **Tiempo estimado:** 45 minutos.
- **Rol del docente:** Apoyar con ejemplos, atender dudas, promover respeto en la escucha.

Actividad 3: "Juego de roles: Decisiones con propósito"

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la toma de decisiones coherentes con el cuidado del ser.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Presenta situaciones cotidianas (ejemplo: elegir entre estudiar o salir con amigos, manejar el estrés, pedir ayuda emocional).
- En grupos de cuatro, asigna roles para dramatizar las decisiones y consecuencias vinculadas al cuidado del ser.
- Después, preguntan al grupo qué decisiones reflejan un proyecto de vida con propósito.

- **Organización:** Grupos de 4.

- **Producto:** Dramatización y reflexión oral.

- **Tiempo estimado:** 15 minutos.

- **Rol del docente:** Facilitar la dinámica, orientar la reflexión.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: propuesta de diseñar un símbolo personal que represente su proyecto de vida con propósito.
- Para estudiantes con dificultades o el estudiante con autismo: uso de apoyos visuales, instrucciones claras y fragmentadas, opción de participar solo escuchando o con apoyo de un asistente si es necesario.

Transición:

Docente: Resume las actividades y conecta con la siguiente sesión que profundizará en diseñar un proyecto de vida con propósito para cada uno.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a cada estudiante escribir en una tarjeta tres ideas que aprendieron hoy sobre el cuidado del ser y su importancia.

Estudiantes: Escriben y entregan las tarjetas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo cuidar mejor mi ser en mi vida diaria?
- ¿Qué valores descubrí que son importantes para mí?
- ¿Por qué tener un propósito en la vida me puede ayudar a ser feliz?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas respuestas en voz alta (sin identificar), destaca ideas importantes y ofrece comentarios positivos.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la siguiente sesión comenzarán a construir un plan personal para su proyecto de vida, tomando en cuenta todo lo reflexionado.

Tarea o reto:

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana una acción o decisión propia que refleje el cuidado de su ser y anotarla para compartir.

Sesión 2: Explorando mis valores y creencias

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Recuerda la sesión anterior preguntando: "¿Qué acción observaste esta semana que refleje el cuidado de tu ser?"

Estudiantes: Comparten brevemente en plenaria.

Propósito: Conectar experiencias previas y presentar la importancia de los valores y creencias en el proyecto de vida.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Mediante una presentación visual, introduce el concepto de valores y creencias, usando ejemplos cotidianos y religiosos.

Actividad 1: "Mapa de valores personales"

- **Objetivo:** Identificar y priorizar valores personales.
- **Instrucciones:** Cada estudiante recibe una lista de valores y debe seleccionar los cinco más importantes para él/ella, luego explicar en parejas por qué.
- **Organización:** Individual y parejas.
- **Producto:** Lista priorizada y explicación oral.
- **Tiempo estimado:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar la selección, estimular reflexión con preguntas guía.

Actividad 2: "Creencias que me guían"

- **Objetivo:** Reflexionar sobre creencias que influyen en sus decisiones.
- **Instrucciones:** En grupos pequeños, discuten creencias positivas y limitantes, escriben ejemplos y presentan conclusiones.
- **Organización:** Grupos de 3-4.

- **Producto:** Listado de creencias y presentación breve.
- **Tiempo estimado:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Guiar discusión, asegurar inclusión.

Actividad 3: Juego de preguntas reflexivas en plenaria para conectar valores y creencias con decisiones de vida (20 minutos)

Diferenciación:

- Para estudiantes con autismo: uso de tarjetas con palabras e imágenes para facilitar comprensión.
- Para estudiantes avanzados: invitación a profundizar con ejemplos personales o citas religiosas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Pide que cada estudiante escriba en su cuaderno una frase que resuma su valor más importante y por qué.

Estudiantes: Escriben y comparten voluntariamente.

Reflexión metacognitiva y retroalimentación similar a la sesión 1.

Sesión 3: Identificando mis fortalezas y áreas de crecimiento

Sesión 4: Integrando el ser en mi proyecto de vida

Sesión 5: Planificando acciones con propósito

Sesión 6: Compartiendo y celebrando mi proyecto de vida

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1 con preguntas detonadoras para conocer ideas previas sobre proyecto de vida y cuidado del ser.
- **Formativa:** Durante el desarrollo de cada sesión, mediante observación directa, participación en actividades, debates y productos parciales (listas, mandalas, mapas de valores).
- **Sumativa:** En la sesión 6 con la presentación final del esquema de proyecto de vida con propósito y reflexión escrita sobre su proceso de aprendizaje.

Criterios de evaluación:

- Analiza y expresa el significado del proyecto de vida con propósito (objetivo 1).
- Identifica y articula sus valores y fortalezas personales (objetivo 2).

- Expresa ideas y emociones de forma creativa y reflexiva (objetivo 3).
- Diseña un esquema coherente y equilibrado de proyecto de vida (objetivo 4).
- Demuestra respeto y sensibilidad hacia la diversidad, favoreciendo la inclusión (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Rúbrica para evaluar presentaciones y productos escritos.
- Lista de cotejo para participación y respeto en actividades grupales.
- Observación directa durante actividades y dinámicas.
- Portafolio con evidencias de las actividades realizadas.
- Autoevaluación y coevaluación en sesiones finales.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas de valores y fortalezas personales.
- Mandala del cuidado del ser.
- Mapas de valores y creencias.
- Esquema final de proyecto de vida con propósito.
- Reflexiones escritas y orales sobre el proceso y aprendizajes.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Dei

Diversidad

• Adaptaciones:

- Permitir que los estudiantes expresen sus ideas sobre el propósito de vida en formatos variados (oral, escrito, dibujo) para respetar diferentes estilos de comunicación y habilidades lingüísticas.
- Incluir ejemplos en el video motivacional y durante la explicación que reflejen diversidad cultural, de género, orientación sexual y contextos socioeconómicos para que todos los estudiantes se sientan representados.
- Fomentar el respeto y la valoración de diferentes creencias y formas de entender el “ser”, abriendo espacios para que los estudiantes compartan sus perspectivas personales sin juicio.

• Modificaciones en actividades:

- En la actividad “Mi identidad en palabras”, ofrecer plantillas con palabras guía que incluyan valores y características culturales diversas, para facilitar la reflexión.
- Permitir que los estudiantes que tienen dificultades para expresarse oralmente puedan grabar su explicación en audio o usar pictogramas para compartir con su pareja.

• Recursos y evaluación inclusiva:

- Proveer materiales visuales y auditivos alternativos para el video motivacional, como subtítulos o transcripción, y audios con lenguaje claro.
- Evaluar la participación a través de rúbricas que valoren la autenticidad y el esfuerzo más que la precisión lingüística, considerando las diferentes formas de expresión.

Impacto positivo: Estas adaptaciones fomentan un ambiente donde todos los estudiantes sienten que sus identidades son valoradas y pueden participar plenamente, favoreciendo la autoestima y el sentido de pertenencia.

Equidad de Género

• Adaptaciones:

- Incluir en el video y ejemplos testimonios de jóvenes de diferentes géneros, incluyendo mujeres, hombres y personas no binarias, mostrando que el propósito de vida es independiente del género.
- Durante la explicación del “ser”, destacar la importancia de superar estereotipos de género relacionados con emociones y roles (por ejemplo, que todos pueden expresar emociones o cuidar su bienestar).
- Fomentar que en las parejas para compartir palabras no se asignen roles por género, sino que se formen grupos diversos para promover la interacción equitativa.

• Modificaciones en actividades:

- Proponer preguntas guía para la reflexión que desafíen estereotipos, como “¿Hay alguna cualidad que te gustaría desarrollar pero crees que no es común para tu género?”
- Incluir una dinámica de discusión sobre cómo los estereotipos de género pueden afectar la construcción del proyecto de vida y el cuidado del ser.

• Recursos y evaluación inclusiva:

- Utilizar imágenes y materiales didácticos que representen a personas de todos los géneros en diferentes roles y profesiones.
- Evaluar la comprensión y reflexión sobre equidad de género a través de preguntas abiertas en las que los estudiantes puedan expresar sus ideas y opiniones sin presión.

Impacto positivo: Estas recomendaciones ayudan a dismantelar prejuicios y estereotipos, promoviendo un ambiente en el que todos los estudiantes se sientan libres para construir su proyecto de vida sin limitaciones de género.

Inclusión

• Adaptaciones:

- Para el estudiante con autismo, proporcionar anticipadamente el guion o resumen de la sesión para reducir ansiedad y facilitar la comprensión.
- Permitir el uso de apoyos visuales y tecnología asistiva (por ejemplo, tablets con apps de comunicación) durante las actividades.

- Organizar espacios físicos con zonas de menor estímulo sensorial para que el estudiante pueda retirarse temporalmente si lo necesita sin perder la continuidad de la clase.

- **Modificaciones en actividades:**

- En la actividad “Mi identidad en palabras”, ofrecer la opción de usar imágenes o símbolos para expresar las cualidades, si la escritura es una barrera.
- Asignar parejas o grupos de trabajo sensibles y formados previamente para favorecer interacciones positivas y apoyo mutuo.

- **Recursos y evaluación inclusiva:**

- Incluir listas de verificación para que el docente observe y registre la participación del estudiante con autismo de manera objetiva y con enfoque en sus fortalezas.
- Ofrecer tiempos adicionales o pausas durante la sesión para facilitar el procesamiento de información y la expresión del estudiante.

Impacto positivo: Estas adaptaciones aseguran que el estudiante con autismo participe activamente y se sienta apoyado, favoreciendo su inclusión real y el aprendizaje significativo junto a sus compañeros.