







**Unidad 6**  
**Proyecto de vida**  
12<sup>mo</sup> Grado



Unidad 6: Proyecto de vida

ISBN 978-9945-9014-0-5

VALORA SER: Educación para la vida.  
Programa de educación en valores del  
Banco BHD León en aporte a la sociedad  
dominicana.

Desarrollado e implementado por  
CACATÚ Proyectos Corporativos.

Diseño editorial

RH Amarillo

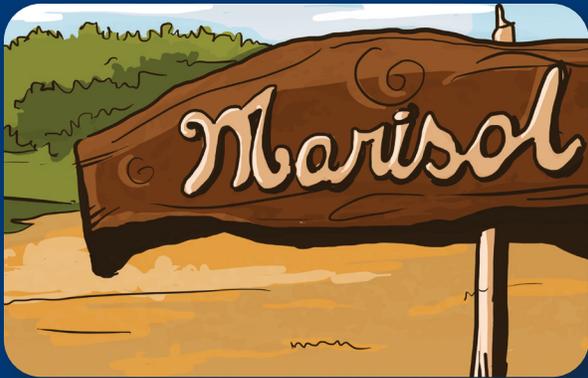
Impreso en Especialidades Gráficas Morán

Primera edición año 2016

Todos los derechos reservados. Se prohíbe la  
reproducción total o parcial de este material  
sin el permiso expreso del Banco Múltiple  
BHD León, S. A.

# Índice

Preparación a la unidad.....	9
<b>Encuentro 1:</b> Mi historia, verme por dentro .....	12
<b>Encuentro 2:</b> El aquí y el ahora, subjetivo y social .....	17
<b>Encuentro 3:</b> Preparo mi futuro con vocación, un llamado a ser yo mismo .....	23





Al cabo de unos años, don Florencio se convirtió en el primer exportador de girasoles del país. La región prosperó.





# Preparación a la unidad

Obtener las herramientas necesarias para elaborar un proyecto de vida con miras a la nueva etapa vocacional que comienzan los estudiantes, reforzando sus preferencias, habilidades, competencias y rasgos de personalidad que les ayudan a tomar decisiones y elegir asertivamente, tomando en cuenta que los obstáculos que se presentan en la vida son parte de ella y nos sirven para crecer.

## Consideraciones psicopedagógicas

---

Esta es la etapa final de la adolescencia y el inicio de la juventud. Por ende, es la entrada al mundo de los adultos, donde los jóvenes alcanzan mayor estabilidad de las motivaciones, intereses, puntos de vista y criterios, de manera tal que se hacen más conscientes de su propia experiencia y de quienes les rodean. Las convicciones morales se experimentan como algo personal y entran a formar parte de su concepción del mundo. Estas empiezan a determinar conductas y actividades en el medio social donde se desenvuelven, lo cual les permite autogestionarse y ser menos dependientes de las circunstancias.

## Contenido

---

En esta unidad, el estudiante de duodécimo tendrá la oportunidad de sumergirse en un recorrido dentro de sí mismo y su circunstancia, para sacar a la luz los elementos necesarios que debe tomar en cuenta para el inicio de una nueva etapa de su vida. Es decir: sus preferencias, habilidades cognitivas, habilidades sociales, orígenes y pertenencia familiar, características personales y de carácter, competencias y aptitudes. Estos aspectos le brindarán la posibilidad de realizar una elección vocacional asertiva y le permitirán elaborar un proyecto de vida que responda *quién soy* y *quién quiero ser*.



## Vocabulario temático

---

- Aptitud
- Autorregulación
- Finanzas
- Habilidad
- Persona
- Trabajo
- Autoconocimiento
- Carácter
- FODA
- Metas
- Proyecto
- Vocación
- Autoestima
- Dinero
- Genealogía
- Obstáculos
- Temperamento

## Preguntas esenciales

---

<b>1</b>	En la actualidad, ¿cómo me describo yo?
<b>2</b>	Si una persona expresara cinco adjetivos para describirme, ¿cuáles serían?
<b>3</b>	¿Por qué creo que es importante conocer las normas y las leyes del contexto en el que me encuentro?
<b>4</b>	¿Cuáles son algunas de las cualidades que hacen al ser humano?
<b>5</b>	Algunos jóvenes cambian de carrera en varias ocasiones o no concluyen los estudios universitarios. ¿Cuál entiendo que es la causa?
<b>6</b>	Muchas personas eligen una carrera por moda, otras por conveniencia, poniendo de lado su vocación y convicción. ¿Qué tomaría en cuenta al momento de elegir una profesión?
<b>7</b>	Construir un proyecto de vida y ejecutarlo es un proceso que requiere voluntad y cuidado. ¿Cuáles posibles obstáculos podrían presentarse y cuáles son las herramientas con que podría enfrentarlos?
<b>8</b>	En mi entorno social existen personas que cumplen diversas funciones con respeto y responsabilidad. ¿Con cuáles roles laborales me identifico?
<b>9</b>	¿Cuándo y bajo qué circunstancias siento que soy feliz?



## Encuentro 1

# Mi historia, verme por dentro

### Objetivos

---

- Valorar los componentes que conforman nuestro pasado, profundizando quiénes somos en el presente.
- Realizar diversos análisis sobre quiénes somos en la actualidad, proyectando cambios y oportunidades para el mañana.

### Actividades sugeridas de motivación y empatía

---

Presenta el proceso en que el trigo se convierte en pan o el proceso que lleva la semilla hasta convertirse en árbol. Compara y reflexiona con los estudiantes sobre cómo lo mismo ocurre en nuestro proceso de vida.

- Resalta el rol del sol y del agua en el proceso de crecimiento.
- Resalta las acciones que realizan los cuidadores de la tierra para proteger la cosecha: arar, sembrar, espantar, entre otras.

### Contenido de apoyo para el facilitador

---

#### Autoconocimiento

Conocerse a sí mismo es entender mejor el propio ser, en cuanto a carácter, fortalezas, actitudes, valores, gustos y limitaciones. Significa construir creencias acerca de uno mismo, de las demás personas y del mundo en que se vive. Permite saber qué queremos en la vida y con cuáles recursos personales contamos para lograrlo. Es el soporte y el motor de la identidad, así como la capacidad de comportarse con autonomía.

Conocerse no es solo mirar dentro de sí, también es saber con qué fuentes sociales de afecto como apoyo o reconocimiento, se cuenta<sup>1</sup>.

Cassi plantea algunos elementos importantes para el conocimiento personal y el fortalecimiento de la autoestima:

- El autoconcepto: lo que creemos de nosotros mismos (todos los sentimientos, pensamientos, ideas o imágenes que tengamos sobre nosotros mismos).
- La autoimagen: cómo nos percibimos, nuestro espejo interno.
- La autoaceptación: admitir y reconocer lo que somos.
- El autorrespeto: atender y satisfacer nuestras propias necesidades y valores sin hacernos daño.

Vivir en el aquí y ahora, saber qué queremos, qué necesitamos, qué sentimos y hacia dónde vamos nos dará una seguridad tal que se verá reflejada en forma de una buena autoestima<sup>2</sup>.

Los pilares de ese autoconocimiento se encuentran en nuestros orígenes, familia, creencias, aprendizajes y experiencias que se han formando desde nuestro nacimiento.

Una de las corrientes terapéuticas utilizadas para el análisis y la búsqueda de cambios conductuales es el *Análisis Transaccional*, que propone a través de diferentes técnicas, encontrar el origen de nuestras respuestas al medio en que nos desenvolvemos y cómo interactuamos con él. En este sentido, Cuadra<sup>3</sup> plantea tres principios fundamentales:

1. Todos nacemos bien. Somos dignos de confianza y de respeto básico, sin excepción.
2. Todos tenemos un cierto potencial humano, determinado por los condicionamientos genéticos, circunstanciales, de salud, de origen social y de procedencia. Pero aún con todos esos condicionantes, soy responsable de mi vida y decido lo que es bueno para mí.
3. Todos podemos cambiar en pos de la autonomía y tenemos los recursos necesarios para hacerlo. Estos recursos pueden ser personales o relacionales e incluyen la posibilidad de tomar nuevas decisiones autopotenciadoras.

El *Análisis Transaccional*<sup>4</sup> es un modelo de decisiones conductuales que permite:

- 
- 1 Bravo Hernández, Amanda J (s.f) Autoconocimiento. Habilidades para la vida. Recuperado el 27 de junio de 2013: <http://www.habilidadesparalavida.net/es/autoconocimiento.html>
  - 2 Cassis, Pamela (14 de mayo de 2013). El autoconocimiento como base para la autoestima. Universidad Gestalt. Recuperado el 27 de junio del 2013: <http://mundogestalt.com/el-autoconocimiento-como-base-para-la-autoestima/>
  - 3 Cuadra, Jesús (s.f) ¿Qué es el Análisis Transaccional? En Contacto. Gabinete de Análisis Transaccional de Jesús Cuadra. Recuperado el 27 de junio de 2013: <http://www.en-contacto.net/que-es-el-at/>
  - 4 Ibid.



- Comprender cómo entramos en relación con los otros, lo que buscamos en nuestras relaciones y cuáles son las raíces ocultas que nos hacen reaccionar de manera repetitiva.
- Sentir y tomar conciencia sobre qué es lo que pasa dentro de nosotros y, por tanto, qué necesitamos, deseamos y cuáles son nuestras metas.
- Actuar y tomar la iniciativa para poner en marcha los cambios personales, relacionales u organizacionales.
- Utilizar los permisos, las protecciones y el potencial necesarios para alcanzar nuestro desarrollo y evolución.

Estas estrategias nos facilitan la tarea de profundizar el autoconocimiento, observarnos, aceptarnos como somos y buscar las herramientas necesarias para modificar los elementos personales y conductuales no deseados.

El resultado de nuestro aquí y ahora es fruto de este recorrido compuesto por nuestros orígenes, familia, creencias, aprendizajes y experiencias -tanto positivas como negativas- que constituyen la persona que somos hoy. Recuerden que “mientras más nos conocemos, nos comprendemos y nos aceptamos, mejor será la vida que podemos crear”.

## Actividades de aprendizaje

---

1. Audiovisual **Los girasoles**. Presenta a los estudiantes el audiovisual desde el punto de vista de la historia de vida del campesino antes de la llegada de la oferta: ¿Cómo obtuvo la tierra? ¿Por qué decidió sembrar girasoles? ¿Cuántos hijos tuvo? ¿En qué basó su relación? ¿Cuál fue su proyecto de vida cuando aún era joven?
2. Realiza la dinámica **Fabricante de Etiqueta**. Solicita a los jóvenes que tomen en cuenta las competencias y cualidades más importantes de su persona y que construyan un producto que los describa de manera creativa.
3. Divide el curso en tres grupos. Cada grupo debe escoger uno de los principios del *Análisis Transaccional* (Pág. 13). Solicita que se lea y analice en grupo. Luego, debe ser representado a través de un sociodrama o de un caso teatral.

Es importante tener personajes asignados, presentar la problemática, la resolución y la conclusión valorativa del equipo.

4. Pide a los estudiantes realizar un FODA personal (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas). El análisis consiste en evaluar las fortalezas y debilidades que están relacionadas con nuestras características innatas (virtudes y defectos) y adquiridas (habilidades y competencias). Las oportunidades y amenazas se refieren al ámbito estudiantil o profesional en el cual nos desenvolvemos cotidianamente.

El FODA personal es una herramienta útil para:

- Prepararnos para los futuros desafíos.
- Permitirnos un crecimiento personal.

Pero el FODA personal tiene dos desafíos que no se pueden ignorar:

- Es bastante difícil hacer un autoexamen realista, porque siempre cuesta reconocer las propias debilidades.
- Hay debilidades personales que no pueden ser detectadas por uno mismo, sino por otras personas. Por eso lo ideal es hacerlo con alguien de confianza; por ejemplo, un compañero de curso o un amigo.

Análisis general de los cuatro puntos esenciales del FODA.

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
Al examinar las fortalezas se piensa en cosas internas como habilidades, rasgos de personalidad, experiencias y educación. En este sentido, puede considerarse, al menos, tres aspectos desde la perspectiva del estudiante: <b>1.</b> - Capacidades intelectuales. <b>2.</b> - Actitud ante el estudio. <b>3.</b> - Habilidades interpersonales y de inteligencia emocional.	Identificar en la vida personal y en el hecho de ser estudiante opciones a ser aprovechadas. Por ejemplo: el hecho de que se vive el momento oportuno para desarrollar el potencial personal. Nos podemos preguntar cómo superarlos a nosotros mismos.	Este análisis es el más difícil y donde es más importante hacer acciones para superarse. Para alguien, una debilidad puede ser terminar o empezar una tarea o proyecto escolar muy específico; pero para otro puede ser superar un mal genio o superar una gran timidez que quita opciones de desarrollo profesional.	Requiere de un examen atento y lúcido del entorno: ¿Qué puede afectarnos en el futuro próximo?



5. Propón a los jóvenes realizar una **autobiografía creativa**: puede ser a través de un álbum de dibujos o fotos, tipo viñetas, con recortes de revistas, con íconos o símbolos que los representen. Otras opciones pueden ser crear un árbol genealógico, una presentación en Power Point, una dramatización tipo mimo, monólogo, entre otras.

## Propuestas de evaluación

---

### Autoevaluación

Presenta los estudiantes una lista de los objetivos planteados al inicio. Pídeles que reflexionen cuáles han logrado y cuáles no. Ya tienen la capacidad de reconocer sus logros y de realizar un plan de acción para alcanzar los restantes.

### Coevaluación

La entrevista es una buena herramienta para descubrir y conocer datos relevantes acerca de algo o alguien. Solicita a los jóvenes escoger uno de sus compañeros de clase para que descubran:

- ¿Qué es lo que más le ha motivado o impactado de estos encuentros con la orientadora?
- ¿Cuáles han sido los aprendizajes más significativos que he adquirido?
- ¿Qué me ha parecido la manera de tratar los temas?
- ¿Pienso que estos aprendizajes me pueden ayudar en la vida?
- ¿Cuáles observaciones, recomendaciones o sugerencias puedo aportar a este proceso de encuentro educativo?

Los estudiantes pueden compartir con la persona entrevistada sus impresiones sobre sus respuestas, tipo diálogo. Si están de acuerdo, la entrevista puede ser publicada bajo la firma de ambos (entrevistador y entrevistado).

### Heteroevaluación

El orientador establece espacios de conferencia con sus estudiantes, haciendo preguntas puntuales que puedan arrojar una retroalimentación de los encuentros e intercambios establecidos, tomando en cuenta la dimensión de los sentimientos de cada uno y del aprendizaje.

## Encuentro 2

# El aquí y el ahora, subjetivo y social

### Objetivos

---

- Identificar las dimensiones que componen la persona.
- Valorar la persona que somos actualmente, desde un proceso de aceptación.

### Actividades sugeridas de motivación y empatía

---

1. Realiza la dinámica **Luces y Sombras**. Coloca una hoja en blanco en la espalda de cada estudiante. Divídela en dos partes: Luces, donde los compañeros escriban las cualidades, y Sombras, los aspectos a mejorar de cada persona, de manera anónima. Luego, cada estudiante reflexionará de manera individual sobre lo que le han escrito los demás. Finalmente, propicia una conversación entre todos sobre si se está o no de acuerdo con lo escrito.
2. Entrega a los estudiantes las siguientes frases, recortadas por palabras y de forma desordenada:
  - “Somos lo que hacemos, pero principalmente somos lo que hacemos para cambiar lo que somos”. Eduardo Galeano.
  - “No hay alivio más grande que comenzar a ser lo que se es. Desde la infancia nos endilgan destinos ajenos”. Alejandro Jodorowsky.
  - “Hasta que no te reconcilies con lo que eres, nunca estarás contento con lo que tienes”. Doris Mortman.
  - “Cuando intentamos vivir de una manera poco auténtica, siempre somos nuestra primera víctima, ya que, en definitiva, el fraude va dirigido contra nosotros mismos”. Nathaniel Branden.



- *“Quien es auténtico, asume la responsabilidad por ser lo que es y se reconoce libre de ser lo que es”. Jean-Paul Sartre.*

Por grupo, pídeles armar las frases como si se tratara de un rompecabezas. Luego, deben pegar la frase que armaron en un papelógrafo o en una pared y presentarla de manera creativa: cantando, dramatizando, dibujando, entre otras opciones. Pueden conectar la frase con algún hecho o experiencia real ocurrida en su entorno. Es importante expresar su opinión y conclusión al respecto. Al final, pueden exponer los papelógrafos en un espacio del aula.

Se recomienda, como cierre pedagógico para la actividad, reflexionar sobre el costo y las ventajas que implica ser auténtico; es decir, ser uno mismo.

## Contenido de apoyo para el facilitador

---

### ¿Qué significa ser persona?

En el lenguaje cotidiano, la palabra persona hace referencia a un ser con poder de raciocinio que posee conciencia sobre sí mismo y que cuenta con su propia identidad. Una persona es un ser capaz de vivir en sociedad y que tiene sensibilidad, además de contar con inteligencia y voluntad, aspectos característicos de la humanidad.

Las propiedades de la persona son:

- Capacidad de cambio.
- Capacidad de crear.
- Responsabilidad sobre sí misma y los demás.
- Libertad de elegir y decidir.
- Apertura y compromiso interpersonal y social.

Todas estas y otras características nos configuran como personas, como seres humanos. Y la posibilidad de fomentar estas características en todos los ciudadanos está en nuestras manos, ya que en el mismo sentido que llegamos a ser humanos podemos deshumanizarnos, lo cual es una cualidad negativa cuya existencia pone en peligro la convivencia social.

Sobre el camino para aprender a ser personas, Carl Rogers sugiere tres actitudes básicas:

1. La autenticidad: expresar lo que pensamos, sentimos y somos, teniendo en cuenta el crecimiento personal y el ajeno.
2. La aceptación de los demás: expresar nuestro respeto por el ser del otro, con su haber y su hacer, escogencias y sentimientos (miedo, tristeza, amor, odio, alegría, desesperación, entusiasmo, timidez, etc.).
3. La empatía: capacidad de expresar lo que percibimos sobre otros, en cuanto a experiencias y sentimientos, desde su marco de referencia.

Ser persona es sentir necesidades morales y adoptar comportamientos éticos tanto en la relación con mi mundo interior y subjetivo como con el mundo social circundante. En este proceso de formación, la mayoría de los comportamientos y actitudes aprendidos son mayores que los heredados. Por lo tanto, es importante la construcción y el desarrollo humano integral, el mejoramiento continuo, el esfuerzo para vencer las limitaciones y empeñarnos por forjar hábitos estables de vida que nos permitan alcanzar la madurez necesaria para convertirnos en dueños de nuestro propio destino.

### Actividades de aprendizaje

1. Muestra el audiovisual **Girasoles**. Preséntalo a los estudiantes desde el punto de vista del presente, reconociendo y valorando la personalidad del campesino, su nivel de autoaceptación, su autenticidad, la personalidad del vendedor, entre otros.
2. El aquí y el ahora es un buen momento para potenciar nuestras habilidades sociales y tratar de entendernos con el mundo. Conocer y respetar las normas y las leyes de nuestro entorno desarrolla nuestra conciencia ciudadana y enriquece la forma de relacionarnos con el otro. Por ello, recomendamos conocer algunas de las leyes generales que conforman la Constitución dominicana, principalmente aquellas que defienden y protegen a la persona. Estos artículos son muy interesantes para hacer una lectura, análisis y descubrimiento de contenido.

Artículo de la Constitución	Tema principal	Pregunta clave	Respuesta asertiva	¿Tenías conocimiento de esto?	Valoración personal
Artículo 8	Función del Estado	¿Cuál es la función esencial del Estado en cuanto a la persona?			



Artículo 37	Derecho a la vida	¿Cuál es el adjetivo que describe el derecho a la vida de una persona?			
Artículo 38	Dignidad humana	¿Cómo ha de ser la dignidad del ser humano?			
Artículo 39	Derecho a la igualdad	Ante la ley, ¿cómo nacen todas las personas y cómo deben ser tratadas?			
Artículo 40	Derecho a la libertad y la seguridad personal	¿Cuáles son algunas de las acciones puntuales de seguridad de la persona de acuerdo con esta ley?			
Artículo 42	Derecho a la integridad personal	¿Con qué se compromete el Estado a garantizar la integridad de una persona?			

Pide a los jóvenes completar el cuadro anterior y responder a la pregunta: ¿Qué leyes sugeriría yo, si pudiera, para impedir los malos tratos a las mujeres y a los niños?

3. En el texto *El Desafío de ser Persona*, Patricia Diego plantea que una persona es alguien que:
- Es capaz de pensar (tiene inteligencia).
  - Es capaz de querer hacer las cosas (tiene voluntad),
  - Es capaz de decidir (es libre).
  - Es capaz de darse a otros (puede amar).

Solicita a los estudiantes hacer un autoanálisis escribiendo una lista de preguntas puntuales a partir de las anteriores palabras claves, puestas en relación con su persona. Luego, pídeles que realicen un esquema colocando “yo” en el centro y diferentes áreas de su desarrollo humano integral alrededor (tipo esquema mental): motivaciones, decisiones, aprendizajes, emociones, contexto social.

4. Alain Botton es un escritor y emprendedor suizo que trata diversos temas desde un punto de vista filosófico, acentuando su importancia en relación con la vida cotidiana. Desde mayo de 2009 es miembro fundador de *The School of Life*, o La Escuela de la Vida, en Londres. En uno de sus textos se planteó la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las 10 virtudes más importantes de una persona? Aquí su respuesta:

1. Resiliencia: seguir adelante cuando solo vemos oscuridad en nuestro futuro. Aceptar que las decepciones y los reveses forman parte de cualquier vida humana. No asustar a otras personas con nuestros miedos.
2. Empatía: la capacidad de conectar con las experiencias de otra persona. Y también el coraje de ponerse en el lugar del otro y mirarse a sí mismo con honestidad.
3. Paciencia: con frecuencia perdemos los nervios porque creemos que las cosas tendrían que ser perfectas. Los humanos hemos avanzado mucho en algunos aspectos (por ejemplo, en la tecnología) pero muy poco en otros (por ejemplo, en la capacidad para aceptar que las cosas no siempre son como queremos).
4. Sacrificio: de forma natural, todos buscamos nuestro propio beneficio. Pero también tenemos una capacidad milagrosa para, en algunas ocasiones, olvidar nuestros intereses personales y sacrificarnos por otra persona o por una causa.
5. Buenos modales: los buenos modales tienen mala fama. Normalmente asumimos que “ser educado” es sinónimo de “ser falso” y lo contrario de “ser nosotros mismos”. Pero los modales son una regla necesaria para cualquier civilización y están íntimamente asociados a la tolerancia, que es la capacidad de vivir junto a personas con las que nunca estaremos de acuerdo.
6. Sentido del humor.
7. Conciencia de uno mismo: no hacer responsables a los demás de todos nuestros problemas o cambios de humor.
8. Perdón.
9. Esperanza: el pesimismo no es necesariamente un signo de inteligencia y profundidad intelectual, ni el optimismo un reflejo de necesidad.
10. Confianza: a veces no alcanzamos nuestros sueños por el simple hecho de que no nos atrevemos a intentarlo. La confianza no es arrogancia, sino la conciencia de que nuestras vidas son cortas y de que, en realidad, tenemos muy poco qué perder cuando nos arriesgamos a luchar por lo que queremos.

Pide a los jóvenes presentar una propuesta de cómo trabajarían, comentando acciones puntuales como las virtudes número 1, 3 y 6.



5. En la actualidad, las redes sociales son medios de comunicación poderosos a través de los cuales las personas tienen acceso a la información de otros. Solicita a los estudiantes buscar diversos modelos de creación de perfiles (tipo Facebook, Twitter) y crear un perfil que proyecte, con fidelidad, su persona.

## Propuestas de evaluación

---

### Autoevaluación

Entrega a los estudiantes estas afirmaciones para que las completen.

Soy autónomo cuando \_\_\_\_\_

---

---

Ejercito el trabajo colaborativo cuando \_\_\_\_\_

---

---

### Heteroevaluación

Esta es una buena ocasión para entregar a cada estudiante un informe simple de su desenvolvimiento en clase. Es importante que dicho informe sea lo más personalizado posible y que evidencie los logros y desafíos de cada estudiante de manera precisa y puntual. Puede incluir algunos trabajos anteriores con sus correcciones, fotografías del proceso, evaluaciones, entre otros elementos.

## Encuentro 3

# Preparo mi futuro con vocación, un llamado a ser yo mismo

### Objetivos

---

- Reflexionar sobre la orientación vocacional integral.
- Elaborar un proyecto de vida.

### Actividades sugeridas de motivación y empatía

---

1. Proyecta el audiovisual **Girasoles**. Presenta a los estudiantes el audiovisual desde el punto de vista del futuro. Reflexiona sobre la decisión tomada por el campesino: ¿Qué le proporcionó? A partir de ese momento, ¿cuál fue su proyecto de vida? ¿Influye la edad a la hora de elaborar un proyecto de vida?
2. Mirada sobre nuestro futuro. Con diversos recortes de revistas, los estudiantes deben preparar un cartel en que se exprese cómo se ven a sí mismo de aquí a cinco o diez años. Los carteles pueden exponerse en clase y luego colocarse en un espacio de su casa. Otra versión puede ser al estilo mapa mental, con dibujos e íconos que los representen.
3. El juego **¿Qué conocemos de...?** El objetivo de este juego es dar a conocer las distintas funciones y competencias de una serie variada de oficios y profesiones, además de comprobar y evaluar los prejuicios, estereotipos y falsas creencias sobre ellos. En una bolsa se introducen papeles doblados con nombres de las diferentes profesiones y, en otras, papeles con las actividades asignadas a ellas. Cuando salgan al azar, los alumnos tendrán que adivinar a qué profesión corresponde cada actividad o qué tareas se asignan a cada profesión.



Una variante de este juego es pedirles que al lado de cada profesión u oficio escriban tres aspectos positivos y tres negativos. Estas valoraciones pueden darse utilizando criterios como la remuneración, el prestigio social, la actividad en sí, la rutina o creatividad permitida, la función en la sociedad, el peligro o riesgo asociado para la salud, etc. Sin lugar a dudas, esto generará un debate de opiniones opuestas que les facilitará el cuestionamiento activo a la hora de elegir un trabajo u otro.

## Contenido de apoyo para el facilitador

---

### **Vocación: ¿hacia cuál oficio o profesión dedicaré e invertiré tiempo de estudio e investigación?**

La vocación se relaciona con las habilidades específicas, las capacidades, los rasgos de personalidad y las preferencias que tenga cada individuo. Tomar en cuenta las actividades en las cuales nos sentimos realizados a plenitud o a gusto nos ayudará a proyectar nuestra vocación, así como el entorno, las circunstancias y la posibilidad de participación que esta vocación pueda proporcionar a la sociedad.

En el fondo, estamos hablando de aquello que verdaderamente somos, pues todo ser humano es, en principio y en esencia, una vocación. La motivación, la inteligencia y las aptitudes son los ejes configuradores de la vocación. Lo que escogemos ha de ser siempre potenciador de lo que somos.

Hallar nuestra auténtica vocación y seguirla es la única manera de convertir en obra maestra nuestro diseño de ser y es también una de las formas más seguras de alcanzar la felicidad.

### **Metas y objetivos**

Las metas y los objetivos personales son el fundamento de cada conducta o acción, son un recordatorio de la finalidad de cada acción. Estructuran lo que queremos conseguir y nos permiten tener dirección, actuando como una brújula que nos orienta en el camino a seguir, por lo que es importante que sean claras, alcanzables y que estén conectadas con la personalidad, las creencias, las preferencias de la persona y, por ende, con la vocación.

A continuación, recomendaciones que puedes hacer a los alumnos para establecer metas y objetivos:

- Usar un lenguaje positivo.
- Incluir los detalles necesarios.

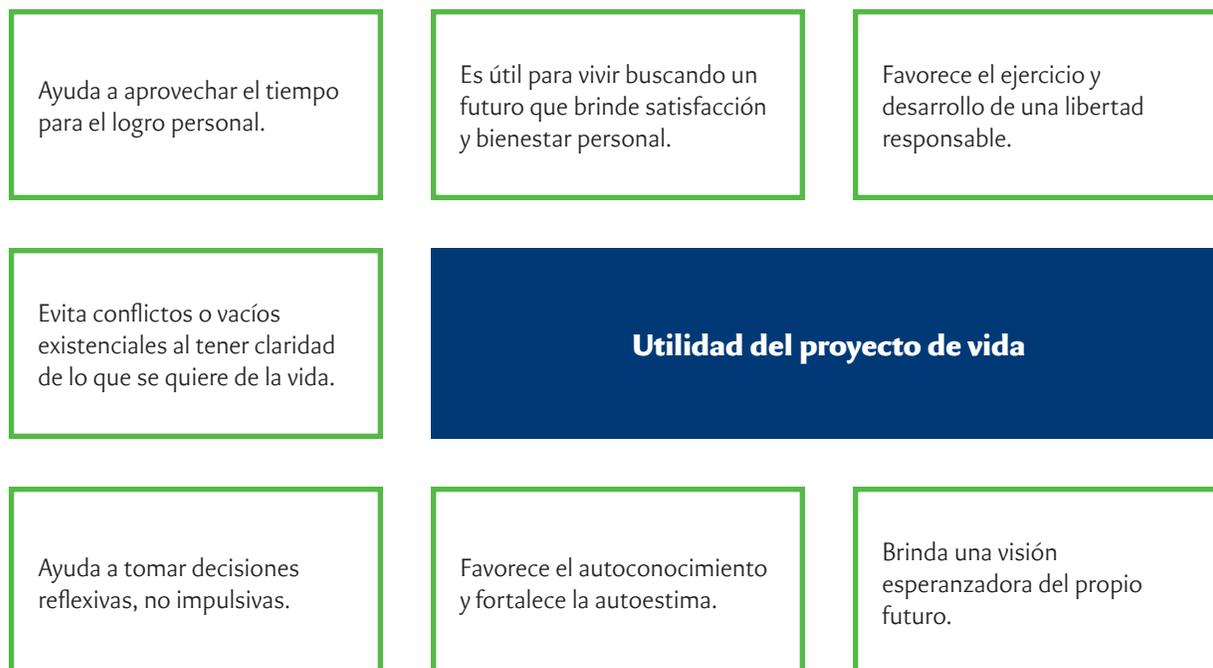
- Escribir con claridad en cuanto a los criterios de éxito para saber cuándo los has alcanzado.
- Utiliza los recursos que estén a tu alcance de la mejor forma posible.
- Sostener una actitud dinámica y proactiva.
- Tomar en cuenta las posibles consecuencias y plantear algunas acciones puntuales para enfrentarlas.
- Construir un plan de acción preciso y flexible.

## Proyecto de vida

---

Un proyecto de vida es un documento donde se plasman todos los planes que se desean cumplir, tomando en cuenta los diferentes ámbitos de nuestra vida; implica un acto de conciencia, valentía, entrega, madurez y de toma de decisión.

La importancia de realizar un proyecto de vida no solo radica en la identificación de aquello que se quiere lograr, también en que a través del establecimiento de metas se identifican o generan los recursos o medios para su cumplimiento. Cuando tenemos claro qué queremos y cómo lo vamos a obtener, es más sencillo retomar el rumbo cuando se presentan dificultades u obstáculos en la vida.





Es por esto que los invitamos a elaborar el propio proyecto de vida, ahora que está por comenzar una nueva etapa. Sabemos que esta decisión profesional está sujeta a las necesidades, gustos, creencias, valores, intereses y a la situación actual, pero también a lo que cada quien quiere para su vida.

A continuación proponemos diversos enfoques de proyectos de vida sugeridos como ejercicios de preparación previos al proyecto de vida.

1. “Relidera”, institución sobre liderazgo, propone que una persona cuando avanza hacia un desarrollo integral tiene una filosofía de vida clara, un proyecto y un proceso de mejoramiento que le permiten alcanzar sus metas; que le conducen al aprovechamiento de sus potencialidades y a un desarrollo equilibrado entre las distintas áreas importantes de la vida: persona, familia, comunidad, país. Considera como filosofía de vida el conjunto de:
  - Creencias (qué creo sobre el universo, el ser humano, la vida, la felicidad, etc.).
  - Valores (respeto, honestidad, humildad, solidaridad, etc.).
  - Sentido de vida (misión, razón de ser, valor de la vida, etc.).
  - Visión (sueños, ideales, meta global a mediano y largo plazo).
  - Propósitos (metas a largo plazo en áreas claves del desarrollo personal).
  - Motivaciones (intereses, pasiones, entusiasmo, etc.).
  - Actitudes (disposición para actuar, forma de actuar o reaccionar).
  
2. Desde el punto de vista del desarrollo moral, una persona avanza en la construcción de su proyecto de vida cuando:
  - Desarrolla su autonomía (se libera de la presión colectiva).
  - Establece principios personales de actuación (su actuación es coherente con su forma de pensar y percibir el mundo).
  - Elige la forma de vida buena en el marco del respeto a las diferencias (tipo de profesión, pareja, ocio, etc.).
  - Toma iniciativas para transformar su entorno (se manifiesta con claridad ante situaciones que atentan contra la vida y propone alternativas para mejorarlas).
  - Se responsabiliza de sus propias decisiones (es consciente de su existencia y responde por sus actos).

## ¿Cómo elaborar un proyecto de vida?

En la elaboración de un proyecto de vida, se deben considerar los siguientes aspectos:

- El entorno y conocimiento de la persona.
- La búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas.
- La flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar. Además hay que ser conscientes de que los resultados no dependen solo de nosotros mismos.

Al definir un proyecto de vida, las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses, y formarse un carácter menos vulnerable al medio. Por eso, han de seguir estos seis puntos esenciales. Al leerlos podrás darte cuenta de que varios de ellos los hemos tocado en los encuentros anteriores.

### 1. El punto de partida: mi situación.

- Mis fortalezas.
- Mis debilidades.

### 2. Autobiografía.

- ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
- ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
- ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
- ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

### 3. Rasgos de personalidad

Enunciar los cinco aspectos que más nos gustan y los cinco que menos nos gustan en relación con:

- Aspecto físico
- Relaciones sociales
- Vida espiritual
- Vida emocional
- Aspectos intelectuales
- Aspectos vocacionales



#### 4. ¿Quién soy?

- ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsoras de mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)?
- ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)?

Organiza la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Es posible el cambio...
- Es factible el desarrollo...
- No es posible cambiar (justificar por qué no)...
- ¿Cuál será el plan de acción a seguir?

#### 5. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidades.

- ¿Cuáles son mis sueños?
- ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
- ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad plantea para realizar mis sueños?
- ¿Cómo puedo potenciar o enriquecer mis condiciones facilitadoras? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?
- ¿Cómo sé que lograré realizar lo que quiero? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas a seguir?

#### 6. Mi programa de vida.

- El propósito de mi vida es...
- Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?

## Actividades prácticas

---

1. En esta etapa es recomendable realizar algunos ejercicios de preparación, como son:
  - Buscar nombres, localidades, fortalezas y debilidades de las opciones para el ingreso a la universidad. Otros factores importantes son distancia, economía, entre otros. Recuerda que existen instituciones de educación superior que se especializan y son altamente recomendadas en función del área de estudio.
  - Durante el último año escolar, sería conveniente invitar a distintos profesionales que compartan con el grupo de estudiantes sobre su experiencia laboral, las ventajas y posibles desventajas de su profesión u oficios. Puede invitarse desde un mecánico hasta un doctor en medicina.
  - Otra versión de esta actividad puede ser que salgan por grupos a entrevistar a personas que estudian en distintas facultades de una universidad y a realizar preguntas sobre la carrera que estudian, así como entrevistar a distintos profesionales de diversas áreas, todo lo que pueda arrojar datos interesantes para la toma de decisiones.
  - Retomar el tema de los prejuicios e intereses personales. Puedes mostrar diferentes imágenes de profesionales. Algunos estudiarán o trabajarán por dinero y otros por vocación y pasión. Tratar de no juzgar y respetar la decisión de cada quien.
  
2. Muchos jóvenes, al finalizar los estudios del Nivel Medio, se insertan en el mundo laboral, mientras estudian al mismo tiempo. Reflexiona con los estudiantes: ¿Estás de acuerdo con este modo de vida? ¿Cuáles ventajas y desventajas puede presentar esta elección?
  
3. El mundo laboral. En grupos, trabajar noticias de contenido laboral de diversos periódicos digitales. Refiérete a los artículos completos en los anexos de **Metodología y Rutas Didácticas**. Lee las noticias y pide a los estudiantes responder las siguientes preguntas:
  - ¿De qué se trata la noticia?
  - ¿Cuál es la realidad laboral dominicana según la noticia?
  - Haz un resumen de la noticia y exponla al resto del grupo.
  - Indica si estás de acuerdo o no con el planteamiento del periodista por medio de tus argumentaciones.
 

El mercado laboral dominicano prefiere trabajadores de baja calificación, sostiene un estudio del FMI: <http://www.7dias.com.do/econo->



mia/2013/02/12/i134944\_mercado-laboral-dominicano-prefiere-trabajadores-baja-calificacion-dice-estudio-del-fmi.html#.VrPXxTYi5g0



Equipo dominicano gana concurso sobre mundo laboral: <http://www.diariolibre.com/economia/economia-personal/investigacion-dominicana-gana-certamen-internacional-sobre-capital-humano-AMDL378888>



La cifra del día: el 31% de los jóvenes en República Dominicana no tiene trabajo: <http://www.ensegundos.net/2013/04/30/la-cifra-del-dia-el-31-de-los-jovenes-en-republica-dominicana-no-tiene-trabajo/>



4. Lee y analiza el siguiente fragmento de poema junto a los estudiantes.

### **Cuesta Arriba**

Quando el camino se hace cuesta arriba, cuando las cosas andan mal -como a veces sucede-, no lo dejes, no abandones.

Quando no consigas resultados, y se sumen los problemas, cuando quieras sonreír y solo puedas suspirar, no te rindas, no te caigas.

Quando no encuentres compañeros de lucha, ¡hay manos que sostienen las tuyas!, no te apures. Tu alma desea estar libre para darte fuerza y estímulo.

No podemos cambiar el mundo, ni quitar todo el dolor de la Tierra, ni tener ya resueltos todos nuestros problemas, pero podemos cada minuto mirar con ojos de amor a cada cosa.

Si pensamos que todo es pasajero, miraremos con cariño lo negativo que nos encamina a la elevación y perfección, y luego observaremos con felicidad el cambio del mal en bien, de tristezas en alegrías.

Las personas se van, los amores se pierden en el tiempo, los proble-



mas se solucionan; hasta el mismo sol se va cada noche para renacer al día siguiente...

No te quedes en el medio del camino porque allá, adelante... algo mejor te espera.

*(Autor desconocido)*

5. Solicita a los estudiantes elaborar de manera personal su Proyecto de Vida siguiendo los seis pasos analizados en las páginas 27 y 28 del Encuentro 3.

