Conoce tu Cuerpo

Cuéntame tu Pensamiento

Proyecto de Vida

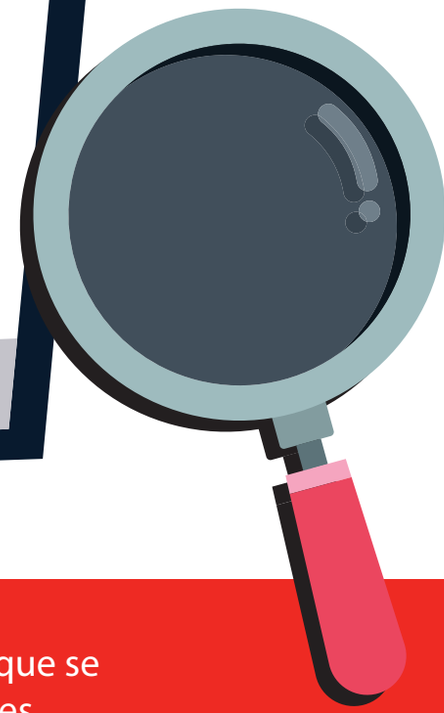
Construyo mi proyecto de vida cuando...

Crear Soluciones con las Manos

SEC DESARROLLO E INCLUSIÓN SOCIAL
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA
unidos **podemos** más

El **Proyecto de Vida**, es la construcción realizada por las personas, para orientar su futuro, en los ámbitos esenciales y en las áreas críticas que demandan decisiones de vida. Así que, la estructura, contenido y dirección del **Proyecto de Vida**, están relacionados con la situación social de los individuos, asumiendo una mirada anticipada del futuro, con la definición de su misión y visión, en la sociedad, enfrentando sus inquietudes y dificultades. Cuando contemplamos el proyecto de vida nos referimos al ser humano que desde las diferentes etapas de la vida establece metas a realizar, siguiendo los lineamientos de planeación de las actividades, a través de las habilidades que posee para lograrlo que lleven a la obtención de metas y resultados esperados .



En estos fascículos se encuentran varios tipos de actividades que se pueden desarrollar con niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Puede seleccionar las actividades que más se ajusten a la edad del grupo de estudiantes con el cual usted este trabajando.

Hoja Ruta del Proyecto de Vida

Mi nombre es _____

y mi sueño es _____

Familia

Educación

Relaciones Sociales y Afectivas

Trabajo

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD. Teniendo en cuenta la realidad de la familia, la educación, el trabajo y las relaciones con otras personas; los niños, niñas y adolescentes, deberán proyectar cuáles son sus sueños, respecto a cada uno de estos ámbitos y como ellos influyen en su diario vivir y en el manejo de sus emociones. Para esto de manera reflexiva tener en cuenta lo siguiente:

a. ¿Cuáles son las metas que tengo con mi familia y cómo las voy a lograr?
b. ¿Cuáles son mis metas a nivel educativo a corto, mediano y largo plazo?
c. ¿Cuáles son las metas que quiero tener cuando me desempeñe laboralmente y qué voy a lograr para mi vida con lo producido a partir del trabajo?
d. ¿Cuáles son mis verdaderos amigos y por qué lo son? ¿Cuáles son sus cualidades y habilidades?
e. ¿Cuáles son mi metas en relación con mis lazos de amistad y en relación con mis relaciones de pareja?

Después de desarrollar la actividad, los niños, niñas y adolescentes, deberán establecer cuál es aquel gran sueño que quieren lograr. ¿Por qué lo quiere lograr? ¿Cómo lo va a lograr? ¿De qué le va a servir para la vida el cumplirlo?

2. ¿Cómo descubro mis habilidades?

PRESENTACION DE LA ACTIVIDAD - "Quién quiere ser millonario". Esta actividad que se basa en el famoso programa busca que el concursante responda acertada las preguntas y gane un determinado monto de dinero. Para esta actividad la intención no es ganar dinero, sino establecer diferentes destrezas cognoscitivas de los y las estudiantes, para ello es conveniente tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Convocar a los estudiantes e invitarlos a que se congreguen en grupos. En lo posible dividir el curso en dos grupos.
2. Los estudiantes deberán analizar las preguntas y dar la respuesta correcta. Esta es la oportunidad para que la persona que dirige pueda ampliar la respuesta y realizar una reflexión sobre ella.
3. La actividad está desarrollada en 15 preguntas que tienen que ver con la realidad de la juventud colombiana.
4. La finalidad de la actividad no es solo establecer conocimiento sobre determinado tema, sino establecer parámetros de convivencia.

15	♦	£1,000,000
14	♦	£ 500,000
13	♦	£ 250,000
12	♦	£ 125,000
11	♦	£ 64,000
10	♦	£ 32,000
9	♦	£ 16,000
8	♦	£ 8,000
7	♦	£ 4,000
6	♦	£ 2,000
5	♦	£ 1,000
4	♦	£ 500
3	♦	£ 300
2	♦	£ 200
1	♦	£ 100

Bienvenidos al juego ¿Quién quiere ser Millonario?
Sus respuestas son valiosas para lograr un verdadero aprendizaje

1. ¿Cuándo asistes a una reunión social con tus compañer@s o con tu familia, te sientes?

A. Bastante cómodo **B.** Totalmente cómodo **C.** Poco cómodo **D.** Totalmente incomodo

2. Cuando vas a una fiesta y te ofrecen licor , tu respondes:

A. No, muchas gracias **B.** Bueno, le agradezco **C.** Sírvame la otra **D.** Soy menor de edad, no gracias

3. ¿Cuando no estás de acuerdo con una decisión, la emoción que expresas es de

A. Enfado **B.** Rebeldía **C.** Crítica **D.** Desagrado

4. ¿Te cuesta encontrar buenos temas de conversación?

A. Mucho **B.** Bastante **C.** Un poco **D.** Nada

5. Tu mejor amig@ tiene una relación tóxica con su pareja y quieres ayudarle, ¿Qué haces?

A. Le dices que la deje **B.** Lo escuchas y ofreces apoyo **C.** Evitas el tema **D.** Que lo resuelva Sól@

6. Estás en una fiesta de cumpleaños con un grupo de conocidos ¿Cómo defines tu actitud?

A. Soy el rey o la reina de la fiesta **B.** Sus temas de conversación me aburren **C.** Me entrometo en la mayoría de conversaciones **D.** Escucho y no hablo

7. ¿Cuánto te cuesta llegar a conocer bien a una persona?

A. Mucho **B.** Bastante **C.** Poco **D.** Nada

8. Cuando conversas con alguien, ¿Sueles acompañar tus palabras con gestos de las manos?

A. Mucho **B.** Bastante **C.** Poco **D.** Nada

9. Te resulta fácil controlar tus emociones y mantenerte relajad@

A. Muy fácil **B.** Bastante facíl **C.** Me cuesta un poco **D.** Me resulta muy difícil

10. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?

A. Muy pocas veces **B.** Bastantes veces **C.** Algunas veces **D.** Muchas veces

11. Manifiestas a los demás que han tratado mal a un amigo

A. Muy pocas veces **B.** Bastantes veces **C.** Algunas veces **D.** Pocas veces

12. Mis padres confían en mi

A. Siempre **B.** Casi siempre **C.** Nunca **D.** Algunas veces

13. Mis profesor@s confían en mi

A. Siempre **B.** Casi siempre **C.** Algunas veces **D.** Nunca

14. Cuando cometo errores soy capaz de reconocerlos

A. Si **B.** No **C.** Algunas veces **D.** Casi nunca

15. ¿Cuándo descubres una habilidad que nunca habías conocido de ti?

A. Te pones feliz **B.** Te asombras **C.** La sigues explotando **D.** La escondes

Haz ganado un millón de aplausos

3. ¿En quién me apoyo para realizar mi proyecto de vida?

#Yonacipara...

Realiza un guión para un video que puedas en YouTube sobre el Tag de mis "ídolos":

1. Menciona a tus youtubers favoritos para que sigan este Tag.

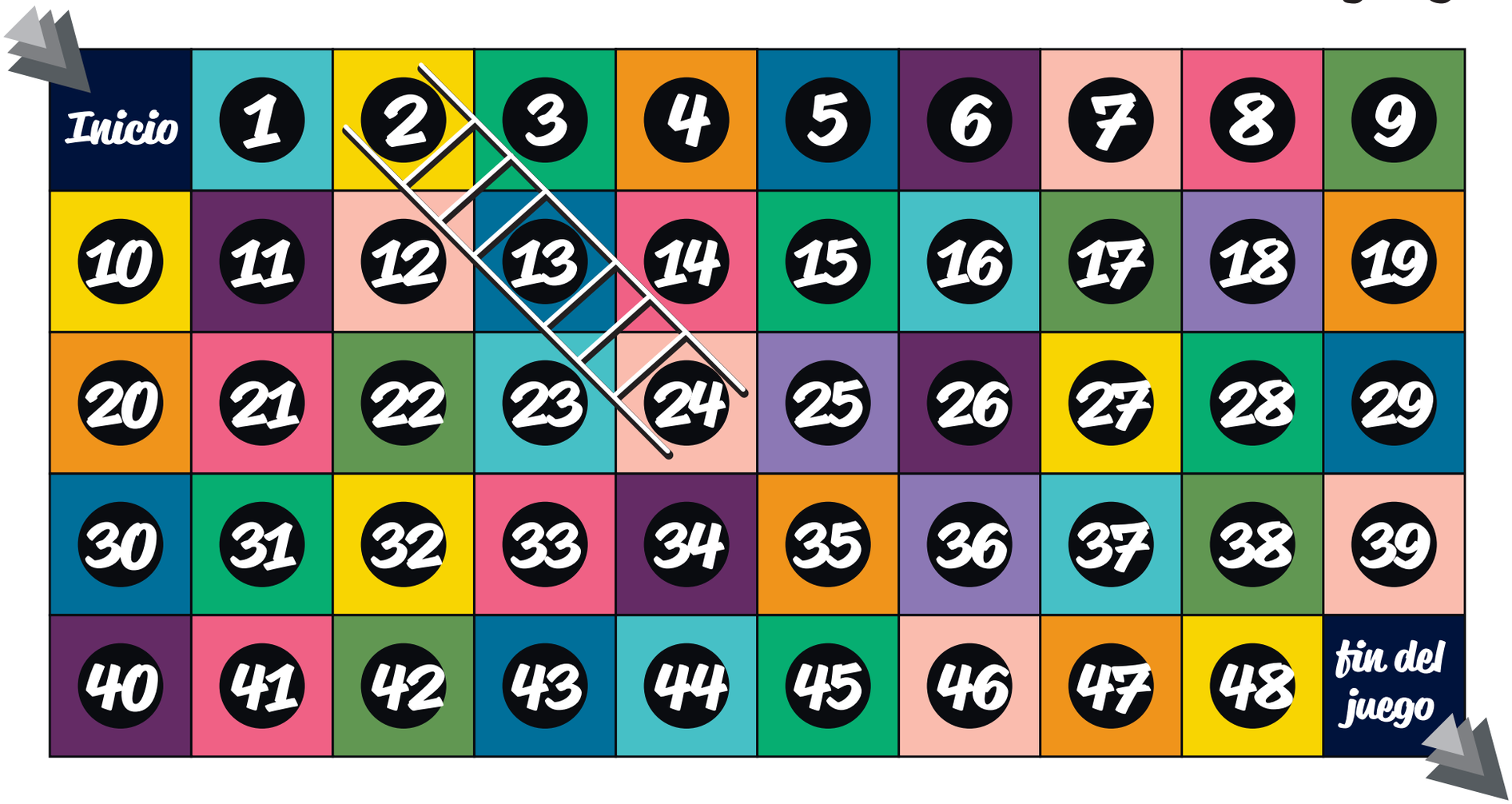
2. Responde:
   - **a.** ¿Cuál es la persona que más me inspira para ser quien soy y quien quiero ser? Y cuéntanos su historia
   - **b.** Describe cinco habilidades de una persona de tu familia a quien admires.
   - **c.** ¿Cuál es el propósito de tu vida? Nárralo a través de un Stap Comedy o un Blog.

4. Identifico los obstáculos para alcanzar proyecto de vida

PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD - A través de un juego de escalera el o la adolescente, deberá establecer una serie de respuestas a los interrogantes de la escalera. Para el desarrollo de esta actividad, tener en cuenta lo siguiente:

1. Convocar al curso e invitarlo a que se establezca en cinco grupos.
2. A cada grupo se le entregará una escalera con sus correspondientes preguntas, cinco fichas de diferentes colores escogidos por los integrantes del grupo y un dado.
3. Colocar las fichas en la casilla de inicio.
4. Lanzar el dado y correr la ficha a la casilla que le correspondió. Cada casilla tiene una pregunta, la finalidad es que la responda, en caso de no saber la respuesta, deberá esperar un turno y buscar la información para brindar la respuesta adecuada.
5. Hay ciertas casillas que tienen obstáculos, esto con la finalidad de darle emoción al juego.
6. Para mejor aprovechamiento del juego, quien lo esté dirigiendo, puede realizar ciertos pares en la actividad para dar las explicaciones a las preguntas y llevar a reflexionar a los integrantes de cada grupo.
7. Quien llegue a la última casilla primero que los demás, ganará el juego.

Tablero de juego



Preguntas

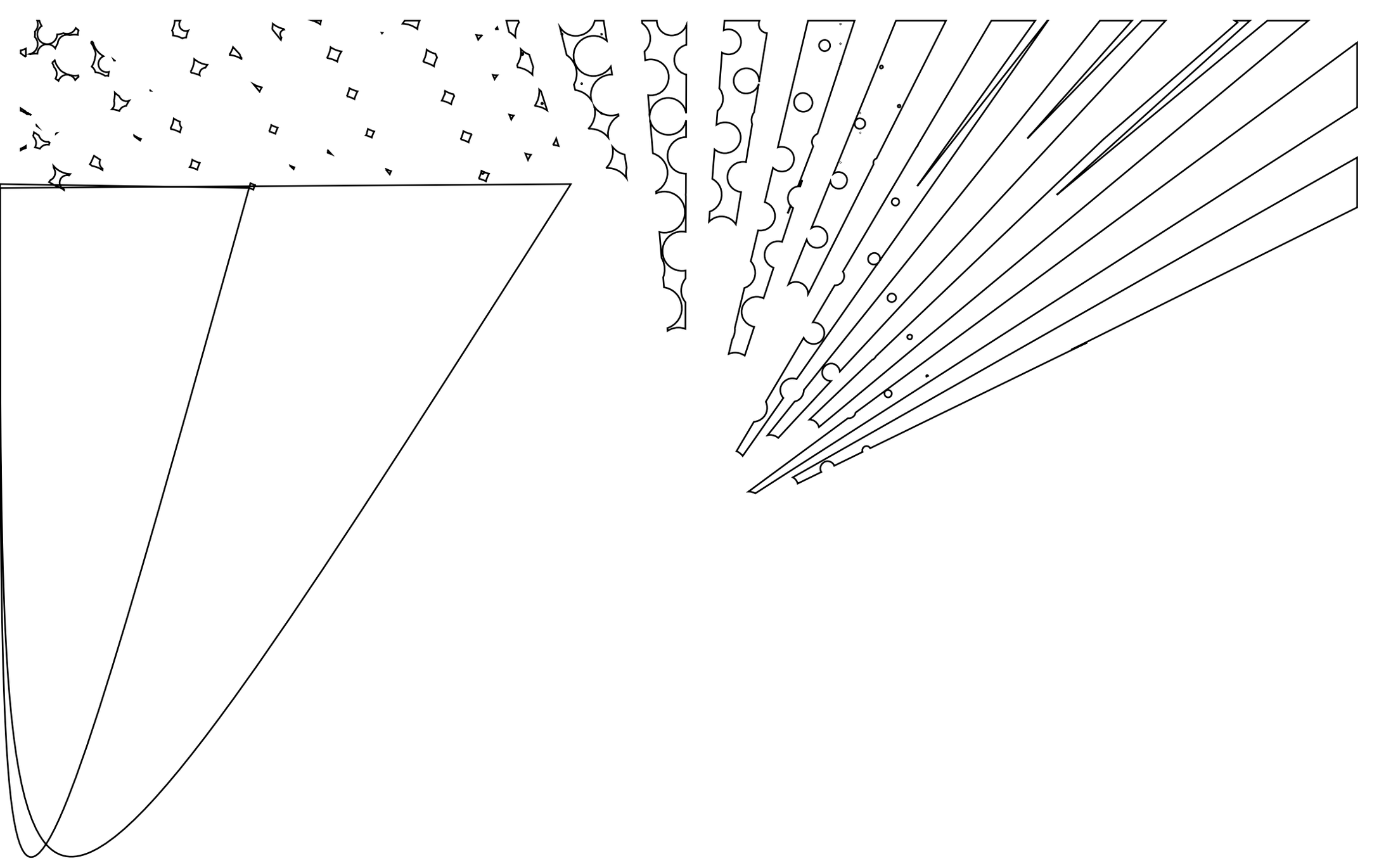
1. ¿Cuáles han sido las personas del colegio que han influido en mis últimas decisiones?

2. He tomado una buena decisión al no recibir droga de una persona que me la ofreció, por eso bajo a la casilla 24

3. ¿Cómo me veo como profesional y ser humano dentro de 10 años?

4. ¿Qué cosas de las que me han pasado, son las que más me han marcado?

5. ¿Cómo han influido los consejos de mis padres en lo que ahora soy?
6. Devuélvete 2 casillas
7. De las personas que me han seguido en las redes sociales. ¿Cuáles de ellos son tus verdaderos amigos? ¿A cuáles conoces verdaderamente?
8. Adelanta 5 casillas
9. ¿Cuáles son las decisiones de las cuales me enorgullezco? Y ¿Cómo lo he tomado?
10. ¿Cuáles son las habilidades que han facilitado mi desarrollo personal? ¿Cómo me han hecho triunfar?
11. ¿Qué y cuáles circunstancias de la vida han obstaculizado mi desarrollo personal?
12. ¿Cuáles son las consecuencias de tener relaciones sexuales con una niña menor de 14 años, siendo usted mayor de 14 años y menor de 18 años?
13. ¿Cómo analizo la información que me llegan de los medios de comunicación?
14. Espera un turno
15. ¿Qué he hecho para realizar mis sueños?
16. ¿Qué he hecho para superar los obstáculos que no dejan que se cumplan mis sueños?
17. Adelanta 3 casillas
18. ¿Cuál sería tu reflexión en caso de responder sobre un embarazo adolescente?
19. ¿Qué es lo que me atrae de la otra persona? ¿Cuáles son sus cualidades y sus defectos?
20. Frente a mis compañeros ¿soy competitivo? o ¿Individualista?
21. Imaginemos que alguien por teléfono nos pide que hagamos una descripción acertada de lo que soy ¿Cómo me describiría?
22. ¿De que manera involucro a las personas que mas quiero en mis decisiones?
23. Devuélvete 3 casillas
24. Frente a la vida, ¿Usted decide por si mismo? o ¿los demás deciden por usted?
25. ¿Cómo han influido los medios de comunicación en mi forma de actuar frente a mis compañeros o compañeras?
26. ¿Qué es lo que siempre he soñado? ¿Cómo pretendo lograrlo?
27. El derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar ¿es un derecho sexual o un derecho reproductivo?
28. Devuélvete 1 casilla
29. ¿Cómo pienso que me sentiré cuando cumpla uno de mis sueños?
30. Usted ha engañado a una niña menor de 14 años, para obtener un favor sexual. Por eso devuélvase a la casilla 12 para que reflexione cuales son las consecuencias de esta acción
31. ¿Qué es lo que me atrae físicamente de la persona que en estos momentos me gusta?
32. Adelanta 2 casillas
33. ¿Qué piensas cuando te miras al espejo? ¿Qué es lo primero que te dices?
34. Cuando soy el centro de un grupo ¿Cómo lo lidero?
35. Devuélvete 5 casillas
36. Frente a un problema que se le presenta ¿Evade la ayuda de los demás? o ¿Deja que los demás le colaboren?
37. ¿Cómo he transformado los sueños que he tenido en realidad?
38. ¿Cómo puedo superar los obstáculos que la realidad me plantea para realizar mis sueños?
39. Espera un turno
40. Adelanta 4 casillas
41. ¿Qué valores y actitudes servirán de base para apoyar mi vida?
42. ¿Cuál es el tiempo que voy a tener para amar a otra persona?
43. ¿Qué es lo que me atrae emocionalmente de la persona que en estos momentos me gusta?
44. Frente a los demás ¿Vivo auténticamente? o ¿vivo de las apariencias sociales?
45. Adelanta dos casillas.
46. Devuélvete 5 casillas
47. En una relación de noviazgo ¿Cómo respeta usted a su pareja?
48. Es su frase favorita: "a cada quien que le venga lo que le venga, a mi ni que me toquen". ¿Qué piensas de esta frase?

Intercambio

Fascículo	Nombre de la Actividad	Objetivo	Materiales	Desarrollo de la actividad
Proyecto de vida	Sueños en el aire	Determinar la estrategia por medio de la cual los sueños en el aire se puedan aplicar a la vida cotidiana	- Bombas de inflar, una por cada estudiante que participe. - Marcadores, uno por cada estudiante que participe. - 1 metro de lana de colores, por cada estudiante que participe.	Se indica a los y las estudiantes que pueden inflar su bomba, seccionarla en cinco partes con el marcador y dibujar los sueños a nivel, personal, laboral, profesional, familiar y comunitario. A continuación, se les entregan las tiras de lana y deben reflexionar en grupo la manera de sostener los sueños en el aire sin amarrar las bombas a las tiras de lana y sin sostenerlas con las manos. Propósito: Entender que para lograr los sueños que tengo en mi proyecto de vida, se requiere de superar obstáculos que pueden parecer imposibles de vencer, pero con el apoyo de otras personas puedo llegar a cumplirlos y no dejar que caigan al suelo.