

Desarrollemos Habilidades para la Vida



FASCÍCULO 10

Tomando decisiones y estableciendo metas

INDICE

Introducción	4	Edad: 13 - 16 años	
Lectura de apoyo para el/la facilitador/a	5	B. Investigación lúdica: Entrevista conmigo mismo	23
a. Factores que influyen en el proceso de toma de decisiones.	7	C. Construcción colectiva del conocimiento	23
b. Recomendaciones a la hora de tomar una decisión	8		
c. Proyecto de vida	9	Edad: 17 - 19 años	
Sesión 1: Tomando mis decisiones	9	B. Investigación lúdica: Llegar a la meta antes o después	24
Edad: 10 -12 años		C. Construcción colectiva del conocimiento	24
A. El enganche: Toma de decisiones rápidas	9	Edad: Madres, padres y tutores	
B. Investigación lúdica: Elijo, decido y quiero	11	B. Investigación lúdica: El árbol de los frutos y mis metas.	25
C. Construcción colectiva del conocimiento	11	C. Construcción colectiva del conocimiento	25
Edad: 13 -16 años		D. Cierre conceptual	26
B. Investigación lúdica: Tomando decisiones saludables	12	E. Evaluación lúdica: Sueños y metas para el futuro	28
C. Construcción colectiva del conocimiento	12	F. Cierre afectivo: La estrella del equilibrio	28
Edad: 17 -19 años		G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	29
B. Investigación lúdica: Decisiones fáciles y difíciles	13	H. Material de apoyo	32
C. Construcción colectiva del conocimiento	14		
Edad: Madres, padres y tutores			
B. Investigación lúdica: Pensar o actuar	15		
C. Construcción colectiva del conocimiento	15		
D. Cierre conceptual	16		
E. Evaluación lúdica: Los contrarios	17		
F. Cierre afectivo: Trenes locos	18		
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	19		
H. Material de apoyo			
Sesión 2: Mi proyecto de vida	21		
Edad: 10 - 12 años			
A. El enganche: La roca	20		
B. Investigación lúdica: Lo que yo quiero	22		
C. Construcción colectiva del conocimiento	22		

INTRODUCCIÓN

En este fascículo, estaremos abordando temas de gran trascendencia en la vida de los y las adolescentes, temas como tomando decisiones, estableciendo metas, mi proyecto de vida, que pueden darles las pautas para pensar en el presente y construir el futuro que sueñan, que se lo imaginan y que pueden ligarlo si lo planifican y son perseverantes en su toma de decisiones.

Tomar una decisión es elegir o seleccionar algo. Podemos decidir muchas cosas a lo largo de nuestra vida, pero es en la adolescencia cuando empezamos a tomar nuestras propias decisiones importantes, ya que somos más independientes y autónomos/as de nuestros padres, madres, y otros adultas y adultos.

Hay decisiones simples como qué ropa te pones hoy, pero hay decisiones más complejas que tienen repercusiones importantes en tu vida y tu futuro, por ejemplo: La carrera u ocio que eliges. Si decides tener relaciones sexuales o no. Si decides estar embarazada o tener un embarazo con tu pareja. Si sientes atracción por alguien y se lo quieres decir o no. Para muchos adolescentes, éstas son preguntas difíciles, y las soluciones que elijan pueden afectar sus vidas profundamente.

Tomar decisiones te da la libertad de elegir entre alternativas y al mismo tiempo te da la responsabilidad de asumir las consecuencias de tus actos

Asimismo de igual importancia en esta edad, es lo referente a ¿Cómo planificar mi vida? Cada paso que se da en la adolescencia, si se toman decisiones equivocadas o no oportunas pueden, como se decía anteriormente tener consecuencias en la vida futura, por eso abordaremos lo relacionado al proyecto de vida.

El proyecto de vida es un una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos; evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestras propias capacidades.

En el presente fascículo se abordan los contenidos referidos a la toma de decisiones y el establecimiento de un proyecto de vida a través de dos sesiones que se describen a continuación:

SESIÓN: 1. Tomando mis decisiones.

SESIÓN: 2. Mi proyecto de Vida.

HABILIDAD A DESARROLLAR: TOMANDO DECISIONES Y ESTABLECIENDO METAS.

SESIÓN 1: TOMANDO MIS DECISIONES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Con esta sesión de trabajo se pretende:

- Incentivar a los participantes a planear su futuro, para que este no sea producto del azar.
- Promover en los y las participantes la elaboración de sus proyectos de vida. Elaborar un plan de vida a futuro para la continuidad de la existencia de una u otra forma para la existencia del grupo.

MÉTODOS UTILIZADOS: 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial

LECTURA DE APOYO PARA EL / LA FACILITADOR / A:

PROYECTO DE VIDA, TOMA DE DECISIONES Y AUTONOMÍA

Tomar una decisión que repercutirá en nuestro futuro inmediato resulta difícil porque no depende únicamente de las preferencias personales. La decisión debe considerar también factores económicos, familiares y sociales, por lo que se pretende ofrecer a las y los adolescentes las herramientas básicas para que incrementen sus conocimientos, descubran sus potencialidades y preferencias y analicen los factores implicados en su elección.

Tomar una decisión quiere decir elegir entre, al menos, dos opciones posibles. Elegir quiere decir enfrentar más de una posibilidad y tomar una postura propia ante lo que enfrentamos. Las decisiones que se toman durante la adolescencia trascienden. Esto quiere decir que marcan las siguientes etapas del curso de vida. Quiere decir que sus consecuencias se manifiestan, a través del tiempo, en la juventud, la madurez e incluso la vejez.

Todos y todas tenemos el derecho de tomar nuestras propias decisiones. Entre los factores que influyen en este procesos están:

La influencia de los otros: puede ser positiva si orienta para elegir una opción pero negativa si presiona para que hagamos lo que otros quieren, en contra de nuestra voluntad.

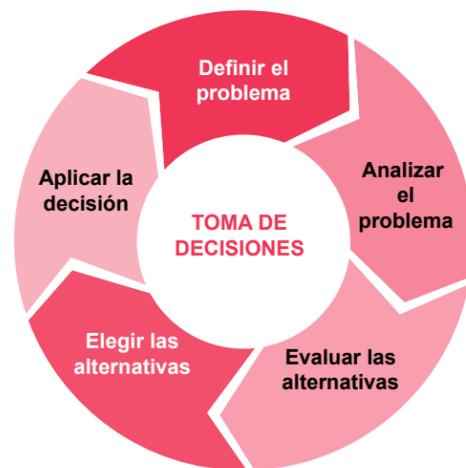
Información: Tener conocimiento sobre las consecuencias de las alternativas en el proceso de toma de decisión es muy importante, permite analizar los pros y contras de cada opción. Es la base para tomar una decisión adecuada.

Experiencia propia: Nuestra propia historia personal y familiar, el contexto sociocultural al que pertenecemos y nuestro proceso de desarrollo nos han permitido formar valores, actitudes y opiniones favorables o no con relación a la cuestión por decidir. Todo esto configura el significado que le damos a nuestras experiencias y que son el contexto en el cual basamos nuestro proceso de toma de decisiones.

Tomar una decisión puede ser difícil si no se adquiere la costumbre de hacerlo, Una vez se empieza a seguir este proceso, con lo que implica involucrarse en lo que a uno le sucede, a tener control sobre su vida y a sentir satisfacción por ello, se hace más fácil el tomar decisiones.

Recomendaciones a la hora de tomar una decisión importante

- Identifica bien la situación sobre la que vas a decidir.
- General un listado sobre las posibles soluciones alternativas.
- Infórmate bien de las alternativas, las ventajas y desventajas de cada uno.
- Evalúa las alternativas.
- Consulta, si puedes, la opinión de algún adulto/a de confianza.
- Escoge la alternativa que consideres mejor, lo que no quiere decir que sea la opción que más te gusta.
- Ponla en acción.



El proyecto de vida es una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos; evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestras propias capacidades.

El proyecto de vida puede convertirse en un marco vital que permita a las y los adolescentes tomar las mejores decisiones: las más informadas, las más debatidas, las más reflexionadas, las decisiones que más apoyen y propicien la cristalización de sus anhelos, de sus planes, de sus ilusiones.

Todos poseemos las capacidades para componer un mundo mejor. Sentimos necesidad de ponernos en camino. El camino es largo (depende de la meta), pero es un camino. Cuanto más vivo es el ideal, más fuerza tengo; cuanto más tibio es el ideal (por temores, exceso de prudencia, desconfianza), nos adaptamos y no avanzamos. ¿Dónde estamos y dónde quisiéramos llegar?

Debemos optar y decidir, ponernos metas próximas y metas distantes. No hay un camino fluido siempre existen obstáculos de diversa índole. Tendremos que esforzarnos por vencer las dificultades. Los obstáculos, para la mayoría son desafíos que se transforman en proyectos. El adolescente debe enfrentar un conjunto de desafíos y tareas en su proceso de convertirse en adulto. Esto le exige optar en distintos ámbitos de la vida: valores, estudios, amistades, trabajo, pareja, etc. Las decisiones que tome en esta etapa repercutirán indudablemente en su porvenir.

FORMACIÓN DEL PROYECTO

Condiciones: Dominio de sí mismo, adquisición de competencias necesarias e inserción en el mundo del trabajo, relación no ambivalente con la autoridad, elección de una escala de propios valores. **Tres grandes proyectos base de otros:** profesional, matrimonial y de significado de vida.

Medios: Comprobación de la realidad, aplazamiento de la gratificación inmediata, aceptación de las consecuencias, identificación con modelos extra familiares, ejecución de varios papeles laborales y sociales, aceptación de la disonancia derivada de la conducta exploratoria, superación de identificación parental, establecimiento de red de relaciones, aprendizaje por significados y valores.

IDENTIDAD Y PROYECTO DE VIDA:

Existe una relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo para su vida. Aquellos con expectativas más altas, desarrollan conductas protectoras que le evitan los riesgos tanto en su vida sexual como en el consumo de psicoactivos.

Planear la vida permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacia el futuro.

Elementos como la toma de decisiones

La asertividad, los valores y la autoestima si son integrados en la estructura psicosocial del adolescente contribuirán a definir su nivel de aspiraciones y las posibilidades de cumplirlas.

Llegar al final de la vida satisfechos de haberla vivido plena y adecuadamente es una de las metas principales del ser humano y la vida se va en este esfuerzo. Mientras más temprana sea la planeación mayores posibilidades habrá de alcanzar las metas. Hay que aprender a fijarse metas concretas y programar actividades consecuentes. Hacer de cada evento una oportunidad de aprendizaje y de autoconocimiento.

Características del proyecto de vida

Para elaborar el proyecto de vida es importante reconocer algunas de sus características, las cuales se enumeran a continuación y están basadas en los textos de Casullo et al (1994) y D'Angelo Hernández (2000).

Es personal: La elaboración del proyecto de vida obedece a tu situación en particular, a tus gustos, necesidades e intereses. Nadie puede generarlo por ti, quizá haya situaciones sociales o personas allegadas que influyan en aquello que deseas, sin embargo no lo determinan. Estas metas son personales y sólo tú decides hacia dónde quieres ir.

Es realista y objetivo: El establecimiento de las metas y la planificación de las mismas responden a tu realidad, a tus posibilidades y a tus habilidades. Esto implica un conocimiento personal y del medio en el que te desenvuelves. Además, toma en cuenta aquello que sí depende de ti y no del azar o de una situación externa. Por ejemplo, puedes planear ahorrar porque esto sí puede depender de ti, pero no se puede planear sacarse la lotería ya que esto no está en tus manos.

Es flexible Como seres humanos vivimos etapas diferentes en la vida, como situaciones laborales, familiares o sociales, las cuales pueden cambiar cuando menos lo esperamos; un cambio de trabajo, la llegada de un hijo, la muerte de un ser querido, un accidente, la edad, entre otras situaciones, demandan replantear el proyecto de vida, tanto en el rubro de las metas como en los medios y recursos para alcanzarlas.

Es por eso que el proyecto se considera como flexible, porque en cualquier momento de la vida se puede revisar y ajustarlo mediante la reflexión de la situación actual, con decisión, voluntad y disciplina hacia aquello que quieres y vas a lograr.

El propósito del proyecto de vida es la planificación en la búsqueda de un bienestar personal, no busca generar angustia y estrés por la necesidad de cumplirlo. Siempre que las condiciones o las necesidades ya no lo favorezcan es necesario que se tome un tiempo para replantearse.

Al tener un proyecto de vida se persigue lo siguiente:

1. Lograr independencia y autonomía total como individuo
2. Forjar una filosofía propia de la vida
3. Conocerse a sí mismo
4. Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en su vida
5. Conocer habilidades innatas y desarrollar otras
6. Lograr la autodisciplina y el autoaprendizaje.
7. Lograr un equilibrio entre la vida familiar, personal, laboral y social.
8. Adquisición de un status y una posición socioeconómica estable.
9. Renovación constante y logro de nuevos objetivos. Mantener un espíritu de superación.
10. Lograr una auto-imagen integral y equilibrada de la persona y sus diversos roles.

Elementos y fases del proyecto de vida

- I. Conocimiento propio (cualidades y debilidades, gustos, valores).
- II. Análisis de fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.
- III. Definición de la visión y la misión personal.
- IV. Determinación de las metas y objetivos en las diferentes áreas de la vida.
- V. Examen de la estrategia y medios para alcanzar las metas y objetivos.
- VI. Selección de la estrategia y los medios.

Desarrollar una clara imagen del lugar al que quieres llegar en tu vida. Significa decidir cuáles son tus valores y fijar metas. Pensar más allá del día de hoy y pensar que dirección se le quiere dar a la vida, para que cada paso que se dé, vaya en la dirección correcta.

¿Por qué es tan importante poseer un fin en mente?

- **Dos buenas razones:** La primera, los adolescentes se encuentran en un cruce crítico de la vida, y los caminos que elijan hoy podrán afectarlos para siempre.
- La segunda es que si ellos no deciden su propio futuro, alguien lo hará por ellos.

SESIÓN 1: TOMANDO MIS DECISIONES



TIEMPO: 2 HORAS



MATERIALES: • Papel • Lápices o lapiceros.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Para iniciar la sesión revise con anterioridad los conceptos clave de toma de decisiones, proyecto de vida, así como sus características y la importancia en la vida futura de los y las adolescentes.

Tomar en cuenta el contexto cultural y social de donde provienen los y las adolescentes. Motivar a que realicen las actividades que están previstas en estas sesiones, ya que los llevará de la mano para que puedan realizar su proyecto de vida, lo cual se convertirá en una guía para planear sus acciones futuras, saber tomar decisiones oportunas en momentos claves de su vida actual.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Incentivarlos a que desarrollen su imaginación, tomando en cuenta sus posibilidades económicas y sociales, el apoyo de su familia. Recordarles que el derecho a tomar decisiones es inherente a cada persona, por lo que en todas las actividades del grupo, debe participar respetando las ideas, el género, las habilidades, la diversidad de opiniones que tiene los otros participantes.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar “Toma de decisiones rápidas”

A. EL ENGANCHE: TOMA DE DECISIONES RÁPIDAS

Participantes: Todos.

Materiales: Hojas blancas y un lápiz de grafito o lapicero para cada persona

Tiempo: 40 minutos.

Organiza: Dividirse en 5 grupos.

Entrega: Hojas blancas y un lápiz de grafito o lapicero para cada persona

Prepara el lugar: Cada grupo se ubica en una mesa.

Explica: El facilitador/a va planteando situaciones, dando un tiempo para que los grupos escriban sus soluciones. Se continúa, de igual forma, con el resto de situaciones. El tiempo de reflexión será muy corto (30 segundos).

Situaciones:

- A la salida del cine llegamos al carro. Alguien está intentando abrirlo forzando la cerradura. ¿Qué harían?
- Estás moderando una reunión muy importante. Un grupito perturba continuamente. ¿Qué haces?
- Organizan una conferencia sobre pacifismo. La sala está llena. La policía anuncia un aviso de bomba en el local y hay que desalojar. ¿Qué harían?
- Unos amigos se han ido de vacaciones y te han dejado la llave de su casa. Esa noche vas a dormir allí sólo. A media noche oyes que se abre la puerta, ¿Qué haces?



VINCULE LA VIVENCIA

Plenaria: Todos en sus lugares. El facilitador/a orienta que se lea la primera situación, escuchando todas las soluciones escritas por los grupos y evaluándolas, antes de pasar a la siguiente situación. Se discute sobre las diferentes soluciones planteadas. Se puede intentar sacar otras nuevas que salgan de escuchar las planteadas.

Pregunte: a todos los participantes:

- De la situación 1 ¿cuál de las respuestas de los grupos le parece la más acertada? ¿Por qué? Hay otras posibles decisiones ¿que habrían tomado en caso de darle más tiempo?
- El facilitador formula las mismas preguntas para cada situación.

Refuerce: que cada grupo tome esa decisión rápida ante la situación dada, que pueden estar o no de acuerdo con ella, que les puede parecer descabellada, pero es la decisión de ese grupo y deben respetar las diferentes decisiones que tomó cada grupo. Igual sucede en la vida cotidiana, ante una situación imprevista hay que tomar decisiones rápidas, que pueden funcionar en el momento y solucionar la situación dada.

Reflexión: En las situaciones que se nos presentan en la vida debemos aprender a concentrarnos en lo esencial a la hora de tomar decisiones. Desarrollar la creatividad a la hora de buscar soluciones rápidamente, en situaciones difíciles.

EDAD: 10 - 12 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: ELIJO, DECIDO Y QUIERO (40 MINUTOS)

Participantes: 10 - 12 años.

Materiales: papel, lápiz de grafito.

Tiempo: 30 minutos.

Objetivo: Reconocer la responsabilidad de tomar nuestras propias decisiones.

Organiza: divide en 3 equipos a los y las participantes.

Explica: a los participantes que en muchas ocasiones de nuestra vida diaria sentimos que estamos atrapados/as frente a acciones que consideramos obligatorias. Cuando la vemos de esta forma la sentimos como una imposición y muchas veces no estamos contentos al hacer estas actividades.

Entrega: una hoja de papel y lápiz a cada uno.

Pida: que este es un trabajo individual y pida a los y las participantes que escriban rápidamente 10 frases en las que tengas que comenzar la oración con “**Tengo que.....**”.

Analiza tus frases anteriores y selecciona al menos 5 de ellas, que podrías iniciar con las siguientes formas: “**ELIJO, DECIDO Y QUIERO.....**”.

Comparte: cuando hayan terminado cada uno de completar su trabajo, comparte con los otros miembros del equipo, para que noten similitudes y diferencias en las frases.

Busque al final del Fascículo la hoja de trabajo en materiales de apoyo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: Todos.

Materiales: Hoja de trabajo con las decisiones que tomaron en cada frase, lápiz de grafito.

Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: Cada equipo nombra a 3 miembros para que compartan las frases y las decisiones que tomaron.

Reflexión: El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas para llevar a cabo una reflexión colectiva sobre las decisiones y sus consecuencias:

1. *¿Qué les pareció la dinámica?*
2. *¿Qué sienten cuando tienen que hacer algo por obligación?*
3. *¿Qué sientes cuando haces un proyecto o actividad por voluntad propia?*
4. *¿El resultado es el mismo cuando haces una cosa por obligación o por convicción?*
5. *¿Quién quiere compartir alguna decisión que otros tomaron por ustedes y sus consecuencias?*
6. *¿Quién recuerda alguna situación en la que creyeron no haber tomado una decisión y, sin embargo, hubo consecuencias?*

EDAD: 13 - 16 AÑOS**B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: TOMANDO DECISIONES SALUDABLES (40 MINUTOS)****Participantes:** 13 - 16 años.**Materiales:** Fotocopia de la hoja de trabajo para cada equipo, tijeras, papel, lápiz de grafito, hojas de papel.**Tiempo:** 40 minutos.

Objetivo: Evaluar las ventajas y desventajas de tomar una determinada decisión y sus posibles consecuencias.

Organiza: divida en 3 equipos a los y las participantes.

Entregue: a cada equipo fotocopia de la situación.

Explica: a los participantes que lean atentamente la situación que se les ha asignado y resuelvan el problema siguiendo “los seis pasos fundamentales para la toma de decisiones”.

Seis pasos fundamentales para tomar una decisión.

Paso 1: Definir el problema**Paso 2: Buscar información****Paso 3: Identificar alternativas****Paso 4: Pensar las consecuencias de cada alternativa.****Paso 5: Escoger la alternativa****Paso 6: Analizar la decisión**

Busque al final del Fascículo la hoja de trabajo en materiales de apoyo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO**Participantes:** 13 – 16 años.**Materiales:** Hoja con las decisiones que tomaron sobre la situación de Alex y sus consecuencias.**Tiempo:** 30 minutos.

Plenaria: Cada equipo expone la historia que se les asignó, las decisiones que tomaron y las consecuencias.

Reflexión: El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas para llevar a cabo una reflexión colectiva sobre las decisiones y sus consecuencias:

- ¿Qué les pareció la dinámica?
- ¿Quién quiere compartir alguna decisión que otros tomaron por ustedes y sus consecuencias?

- ¿Quién recuerda alguna situación en la que creyeron no haber tomado una decisión y, sin embargo, hubo consecuencias?
- ¿Creen que es mejor asumir la responsabilidad de tomar una decisión propia en vez de dejar que otros tomen la decisión por uno?
- ¿Creen que son capaces de tomar sus propias decisiones o piensan que sus padres deben hacerlo por ustedes?
- ¿Qué otros caminos o formas conocen para tomar decisiones?

EDAD: 17 - 19 AÑOS**B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: DECISIONES FÁCILES Y DIFÍCILES (40 MINUTOS)****Participantes:** 17 - 19 años.**Materiales:** Fotocopia de la hoja de trabajo para cada equipo, tijeras, papel, lápiz de grafito, hojas de papel.**Tiempo:** 40 minutos.

Objetivo: Con esta sesión se pretende que los y las adolescentes:

- Reconozcan que unas decisiones son fáciles de tomar mientras que otras no lo son.
- Aprecien las razones para esta facilidad o dificultad en tomar una decisión.

Organiza: divida en 3 equipos a los y las participantes.

Entregue: a cada equipo fotocopia de la situación.

Explica: a los y las adolescentes lo que es tomar una decisión sobre una situación concreta: A lo largo del día tomamos muchas decisiones, por ejemplo cuando elijo qué ropa me pongo hoy, qué libros me llevo a clase, ¿voy a ir a jugar esta tarde después de hacer los deberes?, etc.

Después explicará que algunas decisiones son fáciles de tomar y otras son difíciles, dependiendo de las circunstancias de cada persona. Ej. elegir entre un chicle de menta o fresa no entraña dificultad, pero decirle a una amiga o un amigo que no voy a su casa como habíamos quedado, puede ser más complicado, porque a lo mejor se enfada conmigo. Es decir, que al tomar decisiones hay que tener en cuenta las consecuencias de lo que elegimos.

A continuación el facilitador explica que, para tomar bien una decisión, existen seis pasos fundamentales que hay que dar:

- **Paso 1:** Definir el problema o la decisión que debo tomar.
- **Paso 2:** Buscar información: ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión?. Debo conocer todas las opiniones, etc.



- **Paso 3:** Identificar alternativas: ¿Cuántos caminos puedo tomar?, ¿Cuántas soluciones diferentes existen?
- **Paso 4:** Pienso en las consecuencias y resultados: Tengo que pensar si la alternativa escogida es buena o mala, si me afecta a mí sólo o a mis amistades, a la familia, etc.
- **Paso 5:** Escoger la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.
- **Paso 6:** Analizar la decisión tomada: ¿Estoy contento con ella?, ¿Qué he aprendido?.

Entrega: a cada equipo la ficha de trabajo, para que se trabaje individualmente. Una vez concluido el trabajo personal, se comentará con el equipo para contrastar las respuestas dadas por cada uno y comprobar si ha sido interpretado de la misma forma por todos los participantes.

Busque al final del Fascículo la ficha de trabajo en materiales de apoyo

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: Todos los participantes.

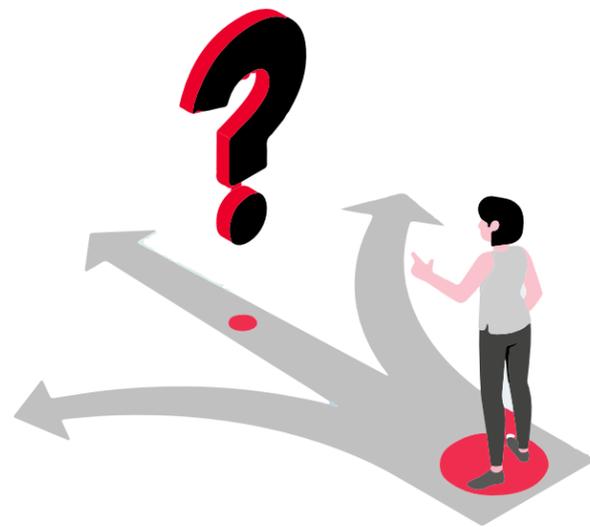
Materiales: Hoja con las decisiones que tomaron sobre la situación planteada en cada ficha.

Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: Cada equipo expone la historia que se les asignó, las decisiones que tomaron y las consecuencias.

Reflexión: El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas para llevar a cabo una reflexión colectiva sobre las decisiones y sus consecuencias:

- *¿Qué les pareció la dinámica?*
- *¿Quién quiere compartir alguna decisión que otros tomaron por ustedes y sus consecuencias?*
- *¿Quién recuerda alguna situación en la que creyeron no haber tomado una decisión y, sin embargo, hubo consecuencias?*
- *¿Creen que es mejor asumir la responsabilidad de tomar una decisión propia en vez de dejar que otros tomen la decisión por uno?*
- *¿Creen que son capaces de tomar sus propias decisiones o piensan que sus padres deben hacerlo por ustedes?*
- *¿Qué otros caminos o formas conocen para tomar decisiones?*



MADRES, PADRES Y TUTORES

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: PENSAR O ACTUAR (40 MINUTOS)

Participantes: Madres, padres y tutores.

Materiales: Fotocopia de la hoja de trabajo para cada equipo, tijeras, papel, lápiz de grafito, hojas de papel.

Tiempo: 40 minutos.

Objetivo: Con esta sesión se pretende que las madres, padres y tutores:

- Analicen las consecuencias de la toma de decisiones impulsivas, sin reflexión.
- Discutan sobre sus actitudes frente al pensar y/o actuar.
- Analizar los resultados que se obtienen ante las posibles tomas de decisiones antes de actuar.

Organiza: divida en 2 equipos a los y las participantes.

Entregue: a cada equipo fotocopia de la situación.

Explica: que todos pensamos y actuamos diferentes a la hora de una situación, aún en una misma situación puede haber diferentes formas de tomar decisiones, unos pueden ser apresurados y otros siempre reflexionan sobre la decisión a tomar.

Cuando conviven ambos perfiles pueden surgir conflictos por la manera de trabajo del grupo. Algunos dirán que se piensa mucho y otros que se actúa de manera desorganizada y sin conocimiento.

Hay que armar dos equipos, uno defenderá la idea de reflexionar antes de actuar y el otro de accionar rápidamente. Cada grupo deberá hacer diez intervenciones de no más de tres minutos.

Las intervenciones se harán de manera intercalada entre los equipos y los miembros deberán dar argumentaciones defendiendo su postura. Se nombra a una persona de cada equipo para que anote las intervenciones de su grupo.

Busque al final del Fascículo la hoja de trabajo en materiales de apoyo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: Todos.

Materiales: Hoja con las intervenciones que anotaron sobre la situación planteada.

Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: Los equipos comparten las diferentes intervenciones que tuvieron en el debate y la discusión sobre la situación planteada.

Reflexión: El facilitador/a al concluir el debate debe abrir un espacio para que:

- Cada persona cuenta cómo se siente.
- ¿Qué piensan acerca del debate y la discusión que acaban de realizar?
- ¿Qué conclusiones pueden realizar acerca de actuar rápidamente sin pensar o reflexionar acerca de cómo comportarse?

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Explique: Que es importante que los y las adolescentes tomen conciencia de la importancia que tiene analizar las alternativas, ventajas y desventajas en cada caso antes de tomar una decisión. Que recuerden que hay decisiones fáciles y decisiones difíciles, que les toca asumir en cada momento de su vida, y así como ustedes decidan u otros decidan por ustedes, siempre habrá consecuencias.

Coloque: en el salón varios papelógrafos con las siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

Toma de decisiones

Tomar una decisión quiere decir elegir entre, al menos, dos opciones posibles. Elegir quiere decir enfrentar más de una posibilidad y tomar una postura propia ante lo que enfrentamos. Las decisiones que se toman durante la adolescencia trascienden. Esto quiere decir que marcan las siguientes etapas del curso de vida. Quiere decir que sus consecuencias se manifiestan, a través del tiempo, en la juventud, la madurez e incluso la vejez.

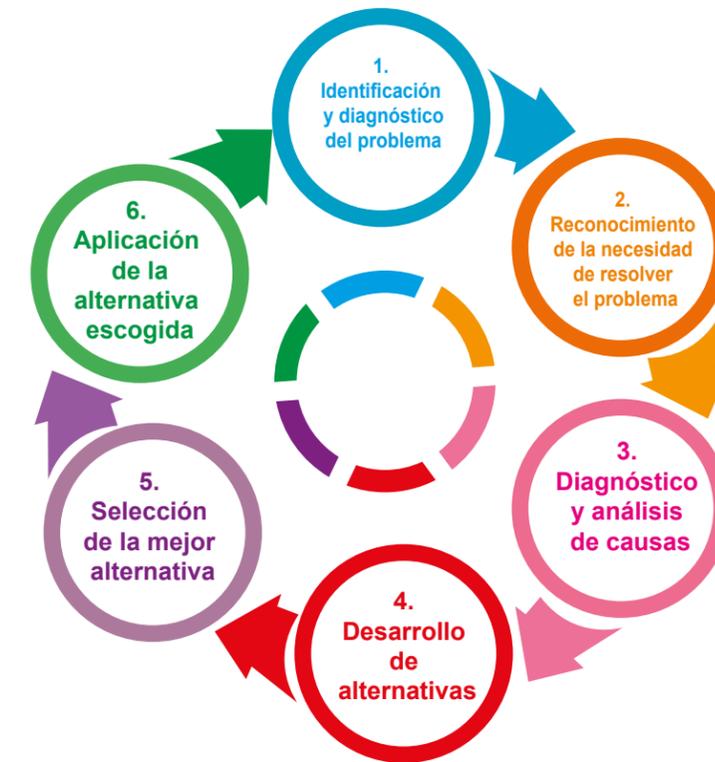
Todos y todas tenemos el derecho de tomar nuestras propias decisiones. Entre los factores que influyen en este procesos están:

La influencia de los otros
Información
Experiencia propia

Tomar una decisión puede ser difícil si no se adquiere la costumbre de hacerlo, Una vez se empieza a seguir este proceso, con lo que implica involucrarse en lo que a uno le sucede, a tener control sobre su vida y a sentir satisfacción por ello, se hace más fácil el tomar decisiones.

Recomendaciones a la hora de tomar una decisión importante

- Identifica bien la situación sobre la que vas a decidir.
- General un listado sobre las posibles soluciones alternativas.
- Infórmate bien de las alternativas, las ventajas y desventajas de cada uno.
- Evalúa las alternativas.
- Consulta, si puedes, la opinión de algún adulto/a de confianza.
- Escoge la alternativa que consideres mejor: lo que no quiere decir que sea la opción que más te gusta.
- Ponla en acción.



E. EVALUACIÓN LÚDICA: LOS CONTRARIOS

Participantes: Todos.

Material: Dos sombreros confeccionados con periódico o papelógrafos.

Tiempo: 30 minutos

Organiza: conforme 2 grupos con todos los participantes.

Explique: a cada grupo que elija un jugador que los represente en este juego. Los 2 jugadores designados hacen lo siguiente: el jugador del grupo 1 se pone el sombrero y el jugador del grupo 2 tiene que quitárselo, es decir tiene que este jugador debe hacer los gestos exactamente contrarios a los realizados por el jugador 1. Si el jugador 1 ríe, el otro tiene que llorar. Si el jugador 2 comete un error es eliminado, y entrega su sombrero al grupo para que elija un nuevo jugador. Si el jugador 2 no comete ninguna equivocación durante tres o cinco minutos (tiempo a convenir), resulta el ganador.

Reflexión: el facilitador/a concluye que en este sencillo juego tuvieron que tomar decisiones en grupo, al seleccionar al jugador y al idear o crear gestos para que el otro haga lo contrario. Igualmente este último jugador también tiene que tomar decisiones sobre las ideas que se le vienen para hacer lo contrario y mantenerse en el juego, en ambos se pone de manifiesto las decisiones rápidas.



F. CIERRE AFECTIVO: TRENES LOCOS

Participantes: Todos.

Material: vendas para los ojos para todos los participantes.

Tiempo: 30 minutos

Organiza: conforme 2 equipos con todos los participantes y entregue las vendas a cada equipo.

Pida: a cada grupo que nombre una persona que represente al grupo y que será el maquinista.

Explica: Sólo el maquinista que será la última persona de cada tren tiene los ojos abiertos, las demás llevan vendas en los ojos. Para hacer que el tren se ponga en marcha, la última persona que es la que lleva los ojos abiertos, dirige el movimiento dando una palmada a la persona que tiene delante. Esta pasa la consigna igual que la ha recibido a la persona que tiene delante y así hasta llegar a la primera persona del tren. Nadie puede hablar.

Las instrucciones son:

- Palmada en el centro de la espalda: andar recto hacia delante
- Palmada sobre el hombro derecho: hacer un giro de un cuarto hacia la derecha
- Palmada sobre el hombro izquierdo: hacer un giro de un cuarto hacia la izquierda
- Palmada suave sobre la cabeza: andar recto hacia atrás
- Apretón sobre la parte alta de ambos brazos: detener la marcha.

Pregunta: Cuando los trenes hayan realizado la actividad, se procederá a tiempo de reflexión en grupo para contar cuál ha sido la estrategia de cada grupo.

- *¿Cómo se han sentido realizando la actividad?*
- *¿Qué rol les parece más difícil?*
- *¿Estaban atentos al movimiento de acuerdo a las palmadas?*
- *¿Fue muy difícil coordinarse sin poder hablar?*

Concluya: que en este juego fue importante fomentar la confianza entre compañeros a través de las palmadas, que se convierte en el lenguaje corporal en ese momento. Se necesitaba mucha concentración y paciencia para esperar la señal y echar a andar el tren. Que aunque la toma de decisión de cada señal depende del maquinista, si este daba la señal equivocada habría choque de trenes.



G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: Todos.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Diga: que realicen el ejercicio "Fiesta de cumpleaños" que está en la página 51 del cuaderno de trabajo.

"Fiesta de cumpleaños"

Vamos a organizar la fiesta de cumpleaños de Ana. Ana quiere invitar a su cumpleaños a toda la clase, pero su madre le ha dicho que debe decidir a qué amistades quiere invitar pues toda la clase no cabe en el comedor de casa. ¿Qué debe hacer Ana para solucionar este problema?. Deben seguir los seis pasos.

Seis pasos fundamentales para tomar una decisión.

Paso 1: Definir el problema

Paso 2: Buscar información

Paso 3: Identificar alternativas

Paso 4: Pensar las consecuencias de cada alternativa.

Paso 5: Escoger la alternativa: (Volver al paso 3 donde están las decisiones).

Paso 6: Analizar la decisión: Después de haber tomado esta decisión y haber realizado la fiesta.

Completa el siguiente cuadro

Problema: ¿A quién va a invitar Ana a su fiesta de cumpleaños?			
Buscar información: → ¿Quién quiere ir a su cumpleaños? → ¿Cuántas personas pueden acudir a su casa? → ¿Quién quiere Ana que vaya a su fiesta?.			
Identificar alternativas			
Alternativas	Ventajas	Desventajas	Consecuencias
Alternativa 1: Invita a quien ella quiere, sin hacer caso a su madre.			
Alternativa 2: Invita al número de amigas y amigos permitidos por su madre, eligiendo quién puede ir. Explica a sus amistades que no caben en el salón.			
Alternativa 3: Suspende el cumpleaños porque se ha enfadado con su madre.			
Escoger la alternativa			
Analizar la decisión			

SESIÓN 2: MI PROYECTO DE VIDA



TIEMPO: 2 HORAS



MATERIALES: • Papel • Lápices o lapiceros.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Para iniciar la sesión revise con anterioridad los conceptos clave de toma de decisiones, proyecto de vida, así como sus características y la importancia en la vida futura de los y las adolescentes.

Tomar en cuenta el contexto cultural y social de donde provienen los y las adolescentes. Motivar a que realicen las actividades que están previstas en estas sesiones, ya que los llevará de la mano para que puedan realizar su proyecto de vida, lo cual se convertirá en una guía para planear sus acciones futuras, saber tomar decisiones oportunas en momentos claves de su vida actual.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Incentivarlos a que desarrollen su imaginación, tomando en cuenta sus posibilidades económicas y sociales, el apoyo de su familia. Recordarles que el derecho a tomar decisiones es inherente a cada persona, por lo que en todas las actividades del grupo, debe participar respetando las ideas, el género, las habilidades, la diversidad de opiniones que tiene los otros participantes.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar “la roca”

A. EL ENGANCHE: LA ROCA

Participantes: Todos.

Materiales: Hojas blancas y un lápiz de grafito o lapicero para cada persona

Tiempo: 50 minutos.

Organiza: pide a los participantes que conformen 5 grupos.

Entrega: a cada uno papel y lápiz.

Prepara el lugar: Esta actividad puede realizarse en el salón, cada grupo se ubica en una mesa.

Explica: Esta dinámica nos presenta una posibilidad de análisis en un proceso de toma de decisiones. La roca se nos presenta como un conflicto que requiere soluciones creativas. Una vez más dejaremos claro que ante un conflicto lo primero que necesitamos es ser capaces de generar múltiples soluciones y nunca una sola respuesta.

Se lee el siguiente texto de un cuento de L. Tolstoy:

“En el centro de un bonito pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Cierta día el alcalde decidió que ya era hora de deshacerse de la piedra. Varios ingenieros propusieron sus ideas.

- Alguien propuso construir un sistema especial de grúas que arrastraran la piedra, lo que costaría 50.000 dólares.
- Otra persona propuso trocearla primero con explosiones controladas de baja potencia lo que reduciría el costo a 40.000 dólares”.



Pide: a los grupos más ideas para evitar el problema de la roca. En los grupos cada miembro piensa en una alternativa, tras una reflexión individual de unos pocos minutos.

VINCULE LA VIVENCIA

Plenaria: cada grupo comparte sus alternativas que reflexionaron. Se intentará alcanzar un consenso entre los grupos para poder decidir cuál es la mejor solución sobre lo que podemos hacer con la roca.

Pregunte: el facilitador/a hace las siguientes preguntas a cada grupo:

- *¿Creen que la alternativa de su grupo es la mejor? ¿Por qué?*
- *¿Involucra su alternativa las opiniones de todas las personas del pueblito?*
- *¿Que debieron hacer antes para buscar la alternativa?*
- *¿Qué ventajas, desventajas y consecuencias tiene su alternativa?*

Refuerce: Con esta dinámica se suelen proponer soluciones diversas. Nos damos cuenta de que han surgido ideas diversas y creativas que normalmente no son tenidas en cuenta.

Nos damos cuenta además de que hemos superado ciertos bloqueos: Por ejemplo, normalmente quitar la roca suele llevarnos a pensar en llevarnos la roca no en enterrarla. También muchas personas se preguntan por la base del problema: qué es lo que molesta de la roca y se puede proponer alternativas que embellecían la roca o la reutilizaban. A veces cuando un grupo llega a una solución que puede ser buena deja de buscar más soluciones aunque probablemente pudiera encontrar otra solución mejor si siguiera pensando.

Y repetimos: a un problema, siempre, múltiples soluciones.

EDAD: 10 – 12 ANOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: LO QUE YO QUIERO (45 MINUTOS)

Participantes: 10 - 12 años.

Materiales: Una hoja de trabajo “Mi Proyecto de Vida” para cada participante. Lápiz de grafito, marcadores, papelógrafos.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivo: Elaborar un proyecto de vida.

Organiza: divide al grupo en 4 equipos. Cada equipo se ubica en una mesa.

Entrega: El facilitador/a distribuye a los participantes la hoja de trabajo “Mi Proyecto de Vida”.

Explica: a los participantes que contesten la hoja de trabajo, pídeles que sean concretos y que omitan enunciados demasiado generales o vagos. Que reflexionen antes de escribir en el cuadro.

Busque al final del Fascículo la hoja de trabajo en materiales de apoyo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 10 - 12 años.

Materiales: Hoja de trabajo “Mi proyecto de vida”, lápiz de grafito.

Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: Terminada la actividad anterior, el facilitador/a invita a los participantes a que voluntariamente compartan sus proyectos con el grupo.

Reflexión: El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas

- ¿Les costó llenar el cuadro?
- ¿Alguna vez habían pensado en lo que quieren llegar a ser?
- ¿Se han propuesto metas en su vida a corto plazo? Cite un ejemplo.
- ¿En qué les ha ayudado llenar la hoja “Mi proyecto de vida”?
- ¿Creen que pueden hacer un proyecto de vida a mediano y largo plazo?

EDAD: 13 – 16 ANOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: ENTREVISTA CONMIGO MISMO DENTRO DE 10 AÑOS (45 MINUTOS)

Participantes: 13 - 16 años.

Materiales: Una hoja de trabajo “Entrevista conmigo mismo dentro de 10 años” para cada participante. Lápiz de grafito, marcadores, papelógrafos.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivo: Identificar oportunidades y consecuencias que se pueden presentar al planear nuestro futuro.

Organiza: divide al grupo en 4 equipos, preferiblemente en números pares. Cada equipo se ubica en una mesa.

Entrega: Una hoja de trabajo “Entrevista conmigo mismo dentro de 10 años” a cada participante y un lápiz de grafito,

Explica: a los participantes que se imaginan que tienen 10 años más y se entrevistan unos a otros.

Busque al final del Fascículo la hoja de trabajo en materiales de apoyo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 13 - 16 años.

Materiales: Hoja de trabajo “Entrevista conmigo mismo dentro de 10 años”, lápiz de grafito.

Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: el facilitador/a invita a un participante de cada grupo para que voluntariamente comparta su entrevista con el grupo.

Reflexión: El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas:

- ¿Qué puedo hacer hoy para influir en mi vida dentro de 10 años?
- ¿Qué recursos y limitaciones tengo para conseguir mis metas?

EDAD: 17 – 19 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: LLEGAR A LA META ANTES O DESPUÉS (45 MINUTOS)

Participantes: 17 - 19 años.

Materiales: Hoja de trabajo, papel y lápiz de grafito.

Tiempo: 45 minutos.



Objetivo: Con esta sesión se pretende que las y los adolescentes:

- Identifiquen metas y pasos para lograr mis metas.
- Valoren la espera como camino para obtener buenos resultados.

Organiza: divide al grupo en 4 equipos. Cada equipo se ubica en una mesa.

Explica: a los y las adolescentes que realizarán de manera individual la siguiente hoja de trabajo. (Sacar fotocopia para cada participante)

Busque al final del Fascículo la hoja de trabajo en materiales de apoyo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 17 - 19 años.

Materiales: Hoja de trabajo “Llegar a la meta antes o después”, lápiz de grafito.

Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: Terminada la actividad anterior, el facilitador/a invita a los participantes a que voluntariamente compartan sus metas con el grupo.

Reflexión: El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas

- *¿Les costó llenar el cuadro?*
- *¿Alguna vez habían pensado en lo que quieren llegar a ser?*
- *¿Se han propuesto metas en su vida a corto plazo? Cite un ejemplo.*
- *¿En qué les ha ayudado llenar la hoja “Llegar a la meta antes o después?”*
- *¿Creen que pueden hacer un proyecto de vida a mediano y largo plazo?*

MADRES, PADRES Y TUTORES

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: EL ÁRBOL DE LOS FRUTOS Y MIS METAS (45 MINUTOS)

Participantes: Madres, padres y tutores.

Materiales: Hoja con dibujo del árbol para cada participante, hoja de trabajo con Mis metas para cada participantes, lápices de grafito.

Tiempo: 45 minutos.

Objetivo: Valorar el camino recorrido hasta hoy, para proponerse nuevas metas.

Organiza: divide al grupo en 4 equipos. Cada equipo se ubica en una mesa.

Explica: a los y las participantes que van a realizar dos actividades. Este trabajo será de manera individual y luego compartirán dentro de su grupo.

1. Reflexionen sobre sus fortalezas y debilidades que han sido impulsores y obstaculizadores para desarrollarse en la vida, en cada uno de los ámbitos:
 - Personal
 - Familiar
 - Social
 Lo escriben en las raíces del árbol.
2. En cada uno de los ámbitos reflexionen sobre los logros que han tenido y lo escriben en los frutos del árbol.

Busque al final del Fascículo la hoja de trabajo en materiales de apoyo.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: Madres, padres y tutores.

Materiales: Hojas de trabajo “El árbol de los frutos” y “Mis metas”, lápiz

Tiempo: 45 minutos.

Plenaria: Terminada la actividad anterior, el facilitador/a invita a los participantes a que voluntariamente compartan sus metas con el grupo.

Reflexión: El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas:

- *¿Les costó llenar el árbol de los frutos? ¿Por qué?*
- *¿Alguna vez habían pensado en lo que quieren llegar a ser?*

- ¿Se han propuesto metas en su vida a corto plazo? Cite un ejemplo.
- ¿En qué les ha ayudado llenar la hoja "Mis metas"?
- ¿Creen que pueden hacer un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo?

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Explique: que un proyecto de vida es una guía, un esquema que facilita el logro de las metas de una persona. En él se describe lo que quieres llegar a ser, los pasos para lograrlo y los resultados que deseas obtener.

Un proyecto de vida es una guía flexible que te permite ir sacando el mayor provecho de las situaciones que se te van presentando. Se puede hacer de una sola vez si tienes bien definido lo que quieres llegar a ser, pero es aconsejable que se revise cada 6 meses, para ir viendo los factores que nos están ayudando a lograrlo o los factores que nos están obstaculizando para lograrlo.

Coloque: en el salón varios papelógrafos con la siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

PROYECTO DE VIDA

El Proyecto de vida es una técnica que permite a los adolescentes prepararse para la vida adulta. En la cual, deben detallar sus metas a corto, mediano y largo plazo considerando sus fortalezas, debilidades, experiencias y oportunidades del entorno.

La adolescencia es una aventura, un reto, una puerta abierta hacia el futuro y hacia la vida adulta. Es una oportunidad que brinda la vida para forjar metas, soñar, planear objetivos, aprender y arriesgarse. Todo esto implica responsabilidad, vigor, entusiasmo, y actitudes positivas, no sólo en el ámbito vocacional, para seleccionar la profesión u ocio que te gustaría ejercer en el futuro, sino también en el plano de tus decisiones en la salud sexual, la salud reproductiva y las relaciones afectivas. Lo que decidas hoy, lo que hagas o dejes de hacer, va a afectar tu futuro en lo personal, económico, laboral y colectivo.

¿Qué es un proyecto de vida? Un proyecto de vida es una guía, un esquema que facilita el logro de las metas de una persona. En él se describe lo que quieres llegar a ser, los pasos para lograrlo y los resultados que deseas obtener.

Un proyecto de vida es una guía flexible que te permite ir sacando el mayor provecho de las situaciones que se te van presentando.

¿QUÉ INCLUYE TU PROYECTO DE VIDA?

Áreas	Aspiraciones
Área Afectiva	Anhelos, aspiraciones de afecto.
Área profesional	Carrera u oficio, actividad laboral donde deseas desarrollarte en un futuro. (Fija objetivos para alcanzarlas).
Área social	Forma en que te relacionas, proyectas y actúas en colectivo para transformar tu comunidad.
Área espiritual	Forma en que proyectas tu vida interior, valores, ideales, creencias religiosas.
Área material	Bienes materiales y físicos que deseas tener en el futuro. Cubrir tus necesidades habitacionales, personales, de recreación, y contribuir a mejorar la calidad de vida de tu familia y seres queridos, puede ayudarte a sentir bienestar.
Área física	Bienestar y salud física y personal, libre de adicciones destructivas.

Ventajas de construir un proyecto de vida

- Lograr mayor independencia y autonomía.
- Tener ideas propias sobre lo que quieres en la vida.
- Conocerte mejor.
- Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en tu vida.

Conocer tus propias habilidades y desarrollar otras.

- Mantener constancia para llegar a lograr tus metas.
- Lograr un equilibrio entre la vida personal, familiar, laboral y social. Mantener un espíritu de superación.
- Construir tu felicidad en armonía con los demás.



E. EVALUACIÓN LÚDICA: SUEÑOS Y METAS PARA EL FUTURO

Participantes: Todos.

Material: Hojas de papel, tarjetas de colores y lápiz para cada persona, una caja vacía, papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 30 minutos

Organiza: conforme grupos de 5 a 6 participantes.

Entregue: a cada participante una tarjeta y un lápiz.

Explique: que el grupo hablará acerca de sus metas y sueños (para el futuro).

Pida: a cada participante que escriba un sueño u objetivo que tenga para sí mismo en la tarjeta.

1. Dígales que podría ser algo que quieren aprender o alguna carrera que desean seguir.
2. Indíqueles que no pongan su nombre en el papelito.
3. Dígale al grupo que el objetivo que escriben debe ser algo permitido socialmente y lícito.
4. Recoja los papelitos en una caja.
5. El facilitador/a sacara una tarjeta de la caja y lo escribe en el papelógrafo.
6. El grupo pensara qué pasos se requerirían para alcanzar el objetivo. Haga lo mismo con dos o tres metas más.
7. Los pasos típicos para alcanzar una meta podrían incluir:
 - Aprender una habilidad.
 - Tomar clases especiales.
 - Obtener un título.
 - Trabajar como aprendiz.

Observación: Ayude al grupo a ser lo más específico posible. (¿Que tendrían que hacer para cada paso? ¿Costaría dinero? ¿Hay alguna persona que podría ayudarles a alcanzar la meta?)

F. CIERRE AFECTIVO: LA ESTRELLA DEL EQUILIBRIO

Participantes: Todos.

Material: No se necesitan materiales.

Tiempo: 30 minutos

Pida: que los participantes se pongan en círculo y se les asigna un número a cada uno, de esta manera: uno, dos, uno, dos...

Explica:

- Los participantes se agarran de las manos hasta que el círculo quede tenso.
- A continuación, y sin soltarse, las personas que les ha tocado el uno dan un paso hacia adelante, mientras que las personas con el dos lo dan hacia atrás.
- Esto hay que hacerlo despacio, para poder encontrar el equilibrio y sin que hayan accidentes.
- Una vez encontrado el equilibrio, solo hay que dejar pasar un poco el tiempo para que los participantes se den cuenta de cómo este equilibrio de fuerzas funciona.
- Los participantes vuelven a dar pasos pero, esta vez, de forma invertida. Esto es, los del 1 dan pasos hacia atrás y los del 2 hacia adelante, y así sucesivamente.

Pregunta: El facilitador/ a hará las siguientes preguntas al grupo; ¿Cómo se sintieron con esta dinámica?

¿Tuvieron temor de soltarse cuando la estrella estaba tensa? ¿Confiraron en que los que los sostenían con sus manos no los soltarían?

Esta actividad tiene la intención de hacer ver a los participantes de la influencia de las relaciones de los demás, que pueden mantener o perjudicar nuestra estabilidad emocional.

Concluya: diga a los participantes que para esta dinámica era necesario trabajar en equipo y de ser empáticos y cooperativos con los demás para poder mantener el equilibrio.

A la vez, este equilibrio viene a representar nuestra estabilidad emocional, que se puede ver afectada por la acción de los demás pero, a la vez, también puede mantenerse con ayuda de otras personas.



G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: Todos.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Diga: que realicen los ejercicios 1 y 2 que están en las páginas 53 y 55 del cuaderno de trabajo. Puede pedir apoyo de sus amigos o familiares.

PROYECTO DE VIDA

Ejercicio 1: Guía: ¿Cómo elaborar un proyecto de vida?

Guía: ¿Cómo elaborar un proyecto de vida?

Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio.

1. El punto de partida: Mi situación

- a) fortalezas
- b) debilidades

2. Autobiografía:

- a) ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida?
- b) ¿De qué manera han influido?
- c) ¿Cuáles han sido mis intereses desde temprana edad?
- d) ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en mi vida en forma decisiva en lo que soy ahora?
- e) ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
- f) ¿Cuáles han sido mis decisiones más importantes?

3. Rasgos de mi personalidad: Enuncie cinco aspectos que más te gustan y cinco que no le gustan con relación a:

- a) Tu aspecto físico
- b) Tus relaciones sociales
- c) Tu vida espiritual
- d) Tu vida emocional
- e) Tus capacidad intelectual
- f) Tus intereses vocacionales

4. ¿Quién soy?

- a) ¿Cuáles son las condiciones que facilitan o impulsan mi desarrollo?
- b) ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo?
- c) Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
- d) Aspecto personal

- e) Aspecto social
- f) Medio ambiente
- g) Es posible el cambio
- h) Es factible el desarrollo
- i) No es posible cambiar (justifica por qué no)
- j) ¿Cuál sería el plan de acción a seguir?

5. ¿Quién seré?

- a) "Convertir sueños en realidad"
- b) ¿Cuáles son mis sueños?
- c) ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?

Una vez llenada la guía utiliza la información para completar el cuadro sobre Proyecto de vida.

Ejercicio 2: Elaboro mi proyecto de vida

MI PROYECTO DE VIDA				
Ámbito	Objetivo	Tiempo	Estrategias	Apoyo externo
	¿Qué deseo?	¿En cuánto tiempo lo lograré?	¿Cómo lo voy a hacer?	¿En quién me puedo apoyar?
Personal				
Familiar				
Laboral				
Social				

H. MATERIALES DE APOYO

ELIJO, DECIDO, QUIERO

HOJA DE TRABAJO

(Fotocopiar para cada participante)

FRASES	
1. Tengo que	
2. Tengo que	
3. Tengo que	
4. Tengo que	
5. Tengo que	
6. Tengo que	
7. Tengo que	
8. Tengo que	
9. Tengo que	
10. Tengo que	

Frases seleccionadas	ELIJO	DECIDO	QUIERO
1			
2			
3			
4			
5			

Tomando decisiones saludables

HOJA DE TRABAJO

(Fotocopiar para cada participante)

SITUACIÓN 1

Alex se marcha el fin de semana al pueblo de sus padres. El grupo de amigas y amigos decide dar una vuelta en bicicleta. Alex agarra la bicicleta de su casa y al despedirse de su madre, ésta le dice que no debe ir por la zona de las vías del tren, ya que esto es muy peligroso porque pasan trenes a gran velocidad. El grupo de amigos da una vuelta por el pueblo y de pronto deciden dirigirse hacia las vías del tren.

Analicen las alternativas de Alex y completen el cuadro siguiente:

¿Cuáles son las alternativas de Alex?	Ventajas	Desventajas	Consecuencias
Alternativa 1.			
Alternativa 2.			

SITUACIÓN 2

El sábado por la tarde al salir del cine, Alex y Juan fueron de vuelta a casa. Por el camino encontraron a un antiguo compañero de la clase de Juan que les invitó a tomar unos refrescos y a fumar algún que otro cigarrillo. Juan dijo que estaba de acuerdo, pero Alex no lo tenía claro; no le apetecía nada ir con Juan y menos a fumar cigarrillos.

Analicen las alternativas de Alex y completen el cuadro siguiente

¿Cuáles son las alternativas de Alex?	Ventajas	Desventajas	Consecuencias
Alternativa 1.			
Alternativa 2.			

Decisiones fáciles y difíciles

FICHA DE TRABAJO

(Sacar fotocopias para cada grupo)

FICHA 1

Luisa ganó un concurso en su colegio por dibujar el cuadro más hermoso. Le dieron a escoger entre cuatro premios:

- 1) un nuevo par de pantalones,
- 2) una bicicleta,
- 3) un estuche para la cámara de fotografía,
- 4) un premio sorpresa que no se sabrá lo que es hasta que se abra la caja.

Luisa quería una bicicleta, por tanto, sabía que si escogía la bicicleta se sentiría muy feliz. Como no tenía una cámara de fotografía, no le interesaba para nada el estuche. Los pantalones eran muy bonitos y le agradaría tenerlos. El premio sorpresa era una tentación.

El año anterior había sido 1.000 córdobas, lo que resultó ser una sorpresa muy agradable, pero el año anterior a ése había sido unas botas de fútbol. Le daría mucha rabia escoger el premio sorpresa y que resultara ser unas botas de fútbol.

Escribe las alternativas que tiene Luisa para decidirse

FICHA 2

Guillermo quiere aprender ballet, para ser un bailarín famoso. No sabe qué hacer. Tiene miedo que sus padres le digan que esta actividad no es muy propia para hombres, es muy femenina. Sabe que ése es su problema.

Su madre le dijo el otro día, cuando le expuso su idea, que no quería hablar nada de ese tema, que no le darán ninguna facilidad y que harán todo lo posible para que no practicara ese tipo de danza.

Entonces piensa qué puede hacer y lo anota en un cuaderno:

- ¿A quién le pido consejo sobre qué hacer, qué es lo mejor para mí?
- ¿Qué debo hacer, olvidar o tratar de convencerlos?.
- ¿Siempre han bailado ballet tanto los chicos como las chicas?
- ¿Qué es lo más importante para mí, el ballet o no tener problemas con la familia?

FICHA 3

Juan acaba de llegar del colegio. Sus padres no han regresado todavía del trabajo. Preocupado se dirige a la cocina a tomar un bocadito, aunque no tiene ganas de comer. La situación que provoca Carlos en el recreo y a la salida de clase con algunos compañeros y compañeras de clase no se puede aceptar. Carlos es un niño problemático. No quiere estudiar. Se cree el matón de una película del Oeste. Va avasallando a los chicos y chicas más débiles, más tímidas. Les exige sus trabajos para copiarlos y si se niegan los amenaza con pegarles. Yo creo que sería capaz de hacerlo. Siempre va acompañado de otros dos chicos y una chica que le animan a comportarse de esa manera. Hoy la situación ha llegado a un punto en el que hay que hacer algo. Le ha quitado por la fuerza el bocadillo a María y la ha tirado al suelo. Yo no sé qué se puede hacer, pensó.

Después de meditarlo un buen rato escribe en un papel las cosas que podría hacer:

- Seguir como hasta la fecha.
- Decirle a Carlos que ya está bien, que no puede actuar de esa forma.
- Escribir un anónimo al director, contándole lo que pasa.
- Contárselo a la tutora.

Una vez que cada equipo haya compartido sus respuestas, llenaran el siguiente cuadro con los 6 pasos:

Problema:			
Buscar información:			
Alternativas identificadas			
	Ventajas	Desventajas	Consecuencias
Alternativa 1:			
Alternativa 2:			
Alternativa 3:			

Pensar o actuar

(Fotocopiar para cada equipo)

Situación planteada:

1. Mi hija que tiene 14 años, quiere tener de novio a un muchacho que conoció en la pulpería de la esquina. No sé dónde vive, quienes son sus padres, de qué familia proviene, qué costumbres tiene, si estudia o no, si trabaja o no, el muchacho se llama Luis y tiene 16 años. A ella le gusta mucho, y se emociona cuando me platica de él. Ante esta situación qué harían ustedes?

Mi proyecto de vida

Hoja de trabajo

(Sacar fotocopia para cada participante)

Mi Proyecto de vida		
¿Qué quiero lograr?	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograré?

Entrevista conmigo mismo

(Sacar fotocopia para cada participante)

“Entrevista conmigo mismo dentro de 10 años”

Muchos viven su vida dependiendo más de lo que les va sucediendo que de sus propias metas. Esta situación conlleva el riesgo de no realizar las expectativas y sufrir un alto nivel de insatisfacción. Para evitar esto, es bueno plantearse metas de forma consciente.

a) Pensemos como nos gustaría ser o estar dentro de 10 años , en las siguientes áreas:

- Estudio
- Trabajo
- Relaciones afectivo-sexuales
- Amistad
- Relaciones con la familia
- Salud
- Felicidad

b) Pensemos cómo lograr esas metas

c) Imaginemos que tenemos 10 años más y nos entrevistamos unos a otros, contestando a preguntas sobre nuestra vida, como:

- ¿Qué edad tienes?
- ¿Estudias? ¿Qué estudias?
- ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo conseguiste el trabajo?
- ¿Tienes novia/o? ¿Te has casado?
- ¿Tienes hijos?
- ¿Vives independiente? ¿o con tus padres?
- ¿Sigues teniendo los mismos amigos?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Cómo te llevas con tus padres? y tus hermanos?
- ¿Tienes buena salud?
- ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en estos 10 años?
- ¿Eres feliz?
- ¿Qué has hecho para lograrlo?
- ¿Qué aconsejarías a los jóvenes que estudian el bachillerato sobre cómo lograr sus metas?

Llegar a la meta antes o después

(Sacar fotocopia para cada participante)

HOJA DE TRABAJO	
LLEGAR A LA META ANTES O DESPUÉS	
1. Meta a 6 meses: (Identifiquen una meta a 6 meses)	
2. ¿Qué es lo que quieres lograr? . Anota	
FACTORES QUE TE VAN A AYUDAR A LOGRAR LA META	FACTORES QUE PUEDEN PONER EN RIESGO EL LOGRO DE LA META
3. Analiza lo que has escrito. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te falta motivación? • ¿Te causa ansiedad no lograr tu meta pronto? • ¿Crees que si la lograrías inmediatamente será lo mejor para vos ? • Crees que esperar y darte tiempo a cada paso hará que el resultado sea más adecuado? 	
4. Con base en lo que has reflexionado antes. <p>¿Crees que tiendes a ser impulsivo/a?</p>	
5. Cuando algo se interponga en tu camino para lograr esa meta detente a pensar. Respira profundo y enfócate en tu meta: Ten presente que en ciertas ocasiones, si logras ser paciente, la recompensa suele ser mayor. Repasa tu lista y haz los ajustes necesarios.	
6. En 6 meses revisa si has logrado esa meta, <p>¿Lograste la meta?. Si no fue así, identificar qué factores externos o internos influyeron.</p> <p>Revisa si alguno tuvo que ver con ser ansioso e impulsivo.</p> <p>¿Qué puedes hacer diferente la siguiente vez?.</p> <p>Si la alcanzaste ¿Cómo te sientes? ¿Ha valido la pena la espera?.</p>	

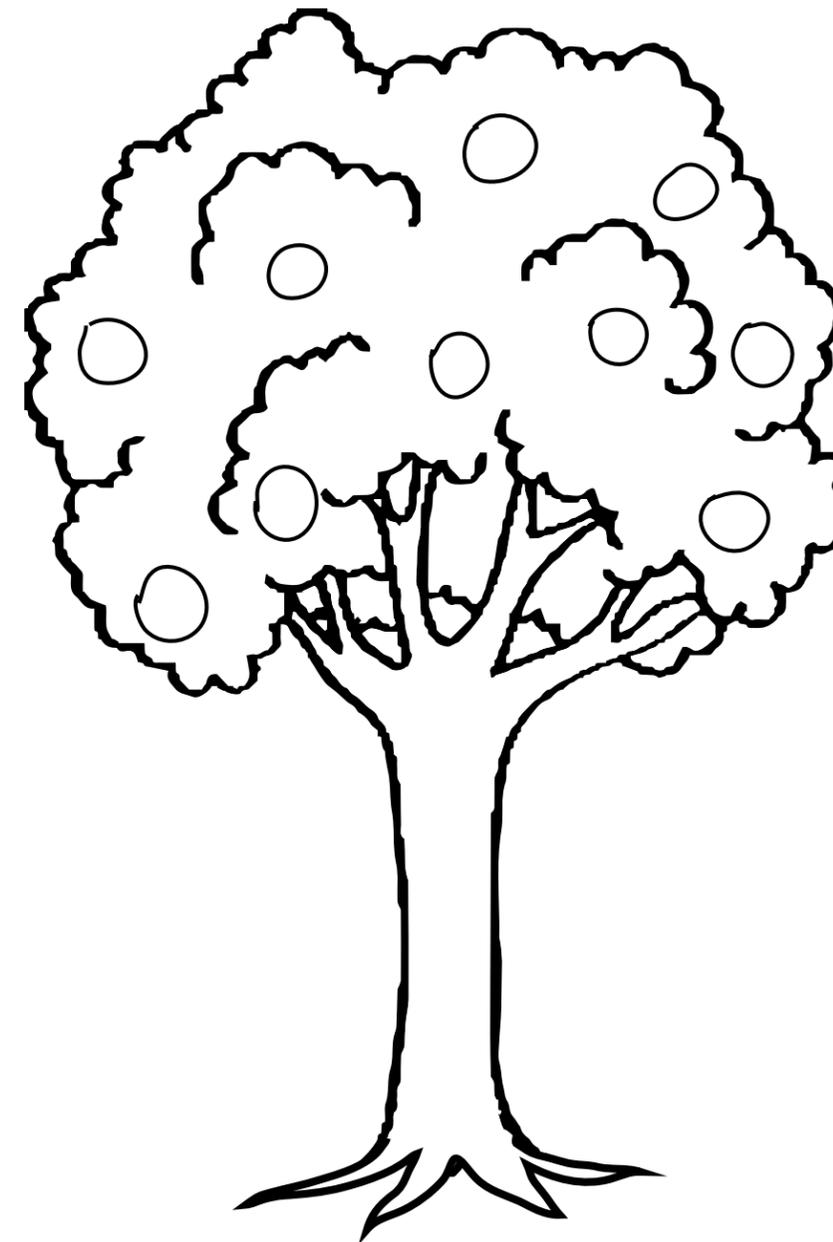
El árbol de los frutos

(Fotocopiar para cada participante)

Ejercicio 1:

Indicaciones:

- en las raíces del árbol van a escribir fortalezas y debilidades.
- en los frutos escriben los logros que han tenido a lo largo de la vida.



Ejercicio 2: Mis metas

M I S M E T A S			
Ámbitos	Metas a corto plazo	Metas a mediano plazo	Metas a largo plazo
Personal			
Familiar			
Social			