



Ministerio de
Educación

Guía para docentes de Seminario

Etapas I: Proyecto de vida

2026



Ministerio de
Educación

Anabella María Giracca Méndez

Ministra de Educación

Francisco Ricardo Cabrera Romero

Viceministro Técnico de Educación

José Donaldo Carias Valenzuela

Viceministro Administrativo de Educación

Romelia Mó Isém

Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural

Carlos Humberto Aldana Mendoza

Viceministro de Educación Extraescolar y Alternativa



Claudia Elizabeth Morales Garcia

Directora General de Gestión de Calidad Educativa

Norma Lucrecia Córdova Heredia de Alvarez

Autora

Vera Ivette Bracamonte Orantes

Diseño y diagramación

Segunda edición, Segunda impresión

©Ministerio de Educación (Mineduc)

Dirección General de Gestión de Calidad Educativa
(Digecade)

6.ª calle 1-87 zona 10, Edificio 2, tercer nivel, ala norte

Teléfono: (502) 2411-9595 ext. 4008

<http://www.mineduc.gob.gt/digecade>

www.mineduc.gob.gt

Guatemala, 2026

Este documento se puede reproducir total o parcialmente, siempre y cuando se cite al Ministerio de Educación (Mineduc) como fuente de origen y que no sea para usos comerciales.

Contenido

Presentación	6
¿Para qué trabajar un Seminario?	6
Introducción	8

Semana 1 11

Secuencia didáctica - Semana 1 - Definiciones	12
Inicio	12
Desarrollo	13
Cierre	14
Definiciones y estructura del seminario	15
¿Qué es el Seminario?	15
Objetivos de Seminario (Mineduc, 2014)	16
Estructura organizativa del Seminario 2025	16
Proyecto de Vida: ¿Para qué trabajar un proyecto de vida?	17
Definición	17
Características	18
Objetivos del Proyecto de Vida	18
General	18
Específicos	19
¿Para qué les sirve a mis estudiantes trabajar un proyecto de vida?	19

Semana 2 21

Secuencia didáctica - Semana 2 - Realidad	22
Inicio	22
Desarrollo	23
Cierre	24
Recursos	24
Elementos del proyecto de vida - Realidad	25
Elementos del Proyecto de Vida	25
Realidad	25
¿Qué es la realidad?	25
Falsa realidad	26
Pensamiento crítico	27
Conociendo nuestra realidad	29

Semana 3 33

Secuencia didáctica – Semana 3	34
Rueda de la vida y línea de tiempo	34
Inicio	34
Desarrollo	35
Cierre	37
Recursos	38
Semana 3: Herramientas para trabajar la realidad	38
Herramientas para trabajar la realidad con los estudiantes	38
La Rueda de la Vida	38
Línea de tiempo	41

Semana 4	45
Secuencia didáctica – Semana 4 - Valores	46
Inicio	46
Desarrollo	47
Cierre	48
Recursos	48
Semana 4: Jerarquía de valores y Mandala de cuadrantes	49
Valores	49
Valores y evidencia de práctica de estos	50
Herramientas para trabajar valores	52
Escala de valores personales	52
Mandala personal de cuadrantes	53
Semana 5	55
Secuencia didáctica – Semana 5 - Misión y visión	56
Inicio	56
Desarrollo	57
Cierre	58
Recursos	58
Semana 5: Visión y Misión	59
Visión	59
Misión	60
¿Por qué es importante elaborar una misión y visión personal?	66
Semana 6	65
Secuencia didáctica – Semana 6- Metas y objetivos	66
Inicio	66
Desarrollo	67
Cierre	68
Recursos	68
Metas	69
¿Cómo definir adecuadamente una meta?	69
Método SMART	71
Plan de Acción	74
Semana 7	77
Secuencia didáctica – Semana 7 – Estructura de Informe	78
Inicio	78
Desarrollo	78
Cierre	79
Recursos	79
Semana 7: Estructura del informe de proyecto de vida	80
Estructura del Informe del Proyecto de Vida	80
Carátula	80
Introducción	80

Realidad	82
Valores	82
Visión	82
Misión	83
Metas y objetivos	83
Conclusión	83

Semana 8 85

Secuencia didáctica – Semana 8 – Presentación de proyectos de vida	86
Inicio	86
Desarrollo	86
Semana 8: Presentación de proyectos de vida	87
Técnicas que pueden utilizarse para la presentación de proyectos de vida	87
Mesa redonda	87
Diálogos simultáneos	87
Video testimonial	88

Anexos 89

Reflexión como punto de partida para el proyecto de vida	90
¿Cómo enseñar a reflexionar?	90
Técnicas de Respiración Consciente	91
Respiración para centrar la mente y eliminar tensiones	91
Respiración profunda	92
Respiración para equilibrio de la mente	92
Herramientas para el proceso de reflexión	93
Espejar y parafrasear	93
Espejar	93
Parafrasear	94
Preguntas	94
Semana 2: Elementos del proyecto de vida - Realidad	97
Lectura: El mito de la cueva	97
Semana 3: Herramientas para trabajar la realidad	100
Formato de Rueda de la Vida para los estudiantes	100
Semana 4: Jerarquía de valores	102
Formato de escala de valores para los estudiantes	102
Semana 6: Metas	103
Lectura: El propio esfuerzo	103
Formato para redactar metas de vida y objetivos SMART	106
Formato de plan de acción de Proyecto de Vida	107
Rúbrica para evaluar el informe del Proyecto de Vida	108

Referencias 110

Agradecimiento especial	114
-------------------------	-----

Presentación

Esta guía tiene como propósito orientar a los docentes que imparten el área o asignatura de Seminario en cuanto a los contenidos, metodología e instrumentos que utilizarán en las sesiones de trabajo con sus estudiantes del último grado del Ciclo de Educación Diversificada del Nivel de Educación Media.

¿Para qué trabajar un Seminario?

Al aprobar el Ciclo de Educación Diversificada, los estudiantes concluyen la formación que los prepara para la vida ciudadana, continuidad de estudios superiores a nivel universitario y su inserción al sector económicamente productivo del país.

Es al concluir este último año de vida estudiantil, que se obtiene el un título o diploma que certifica la aprobación satisfactoria de la carrera que cursaron. Este cierre de ciclo coincide, en un alto porcentaje, con el cumplimiento de la mayoría de edad con lo cual se asumen responsabilidades y desafíos propios de las personas adultas. Los estudiantes enfrentan grandes cambios personales, sociales, laborales y académicos.

Tomando en cuenta todo lo anteriormente descrito, se tratará de responder la pregunta: ¿Para qué trabajar un Seminario en este último año de carrera?; considerando los argumentos siguientes:

- Los procesos reflexivos e investigativos que conforman el seminario contribuyen a la formación de los estudiantes, en cuanto a conocimientos, habilidades, actitudes y destrezas que les serán útiles en un futuro próximo.
- Propician visiones integrales de la realidad guatemalteca y la comprensión de procesos históricos que acercan a los estudiantes a la realidad social, permitiendo su empoderamiento para la solución de problemas. (Mineduc, 2014)
- Generan habilidades como investigadores analíticos, críticos, reflexivos, inquisitivos y con tendencia a evaluar constantemente situaciones, datos, hechos y opiniones; lo cual es indispensable en la sociedad actual, saturada de información y comunicaciones, probablemente, carentes de sustento científico.
- Desarrollan las competencias necesarias para realizar investigación orientada a interpretar, valorar, comprender y reconstruir situaciones del contexto y realidad de los estudiantes.
- Favorecen los procesos de autoconocimiento, auto regulación, gestión apropiada de emociones, definición de metas, toma de decisiones, entre otras.
- Contribuyen a la valorización de la organización como vía para solucionar problemas, trabajando cooperativamente con sus compañeros de grupo y la comunidad.

Todo ello, para formar personas con las competencias, actitudes y habilidades que favorezcan su satisfactoria inserción al ámbito universitario, laboral y la vida adulta.

Es imprescindible enfatizar en el papel protagónico del docente, en cuanto a la conducción y dirección del trabajo que los estudiantes realicen, por lo que se recomienda que preparen sus clases con antelación.

En esta guía encontrará los materiales y secuencias didácticas para cada sesión de trabajo. Las actividades pueden complementarse con otras, de acuerdo con la experiencia del docente y características de cada grupo. Lo verdaderamente valioso es que, antes de aplicar las herramientas didácticas con los estudiantes, la realice personalmente, las valide y se apropie de ellas.

Introducción

El trabajo del área/subárea o asignatura de Seminario, se desarrolla, con base en el Acuerdo No. 2940-2011, en tres etapas que son:

- Proyecto de vida
- Proyecto de nación
- Proyecto de investigación acción

Para cada etapa se desarrolló una guía específica. En esta ocasión se estará trabajando la guía para que los docentes dirijan y acompañen la creación de proyectos de vida de sus estudiantes.

A lo largo de la guía el docente encontrará la siguiente estructura:



Secuencias didácticas:

Contienen la forma sugerida en que debe abordarse la sesión de aprendizaje, dividida en los momentos de Inicio, Desarrollo y Cierre.



Contenidos para el desarrollo de cada sesión:

El docente encontrará el contenido básico para desarrollar su clase, enlaces para acceder a otros recursos complementarios y la referencia a los materiales que encontrará en los anexos de la guía.

La guía está compuesta por 8 sesiones semanales de aprendizaje, identificadas por semana.

En la semana 1 se encuentran la definición, objetivos, y utilidad de desarrollar el trabajo de seminario, así como los elementos del proyecto de vida y la importancia de que los estudiantes desarrollen su proyecto de forma reflexiva y coherente.

Seguidamente, en la semana 2, se explica el elemento de la realidad y se orienta al docente para que guíe a sus estudiantes para que comprendan la diferencia entre la realidad y la falsa realidad, por medio del pensamiento crítico, el cual se presenta de forma práctica y concisa.

Para apoyar al docente en la conducción del grupo en la identificación de su realidad, se utilizarán tres herramientas que propician la reflexión y el autoconocimiento: la rueda de vida, la autobiografía y la línea de tiempo, todo ello en la semana 3.

Los valores son el segundo elemento del proyecto de vida, por lo que en la semana 4 se guiará a los estudiantes para reconocer sus valores personales. Se utilizarán dos instrumentos que facilitarán este objetivo: la priorización de valores y el Mandala de cuadrantes. El producto de estos instrumentos constituye la base para desarrollar los siguientes elementos del proyecto de vida.

Cuando los estudiantes han establecido sus valores personales están listos para continuar con los siguientes elementos del proyecto, que son la misión y la visión personal. Para el efecto, en la semana 5 se les acompañará en el proceso de comprender la importancia de definir con certeza cuál es su misión y visión personal.

En la semana 6 definirán sus metas y objetivos personales, a través del método SMART, que se utiliza en muchas empresas e instituciones para el planeamiento estratégico y proyecciones organizacionales. Se pretende que el estudiante, una vez direccionado a lo que espera lograr, pueda desarrollar un plan de acción que incluya las actividades que realizará para lograr progresivamente sus objetivos hasta lograr las metas de vida propuestas.

Con todos los resultados y productos desarrollados durante cada sesión de aprendizaje, integrarán su informe de la primera fase de seminario, el proyecto de vida. Esto se realizará con la mediación del docente, en la semana 7; se les darán indicaciones sobre la estructura del informe y se orientará la redacción de la narrativa y conclusiones que debe incluir.

Finalmente, en la semana 8, los estudiantes presentarán su informe a sus compañeros. Para esta actividad, el docente encontrará en esta guía varias opciones de técnicas que puede utilizar, dependiendo de las características del grupo.

Es importante enfatizar en que el docente debe estar comprometido con lograr el propósito de este trabajo. Para ello, es importante que conozca todos los recursos, lecturas e instrumentos, antes de cada sesión, por lo que lo recomendable es que realice todos los ejercicios e instrumentos, previo a trabajarlos con los jóvenes en clase.

El Ministerio de Educación reconoce el papel protagónico de los docentes de todos los niveles y modalidades educativas del Sistema Educativo Nacional, y en esta ocasión, particularmente de los docentes del área o curso de Seminario.

La metodología propuesta logrará su propósito de generar reflexión en los estudiantes para que proyecten su futuro de forma objetiva y comprometida, para lo cual, la forma de conducir los procesos, por parte del docente, es fundamental.

Tenemos en nuestras manos contribuir a que los, muy próximamente ciudadanos, mejoren su calidad de vida y la de su entorno, si tan solo logramos la motivación y convicción necesaria para que concreten sus proyectos de vida.



Semana 1

11



Secuencia didáctica Definiciones

Inicio

a) Motivación

Por ser la primera clase, puede iniciar presentándose. Escribir su nombre en la pizarra. Si lo considera oportuno, puede compartir también su dirección de correo electrónico.

Iniciar con una dinámica de presentación. Puede ser cualquiera que domine el docente.

A continuación, se dejan algunos enlaces con sugerencias actividades de presentación sugeridas:

- Mi plato favorito. "<https://www.youtube.com/watch?v=rOsp9Aj50zE>"
DINÁMICA: Mi plato favorito (presentación) | Denis Robinson (youtube.com)
- El cartero y preguntas. "<https://www.youtube.com/watch?v=zeRYWiRQWvU>"
Dinámica: Cartero (Presentarse y conocer de forma divertida a los participantes) (youtube.com)
- Presentación con nombres.
"<https://www.youtube.com/watch?v=toEpKS4EzKs>" Juego de Presentación de Nombres - Inicio año escolar (youtube.com)
- Dinámicas de presentación.
"<https://www.youtube.com/watch?v=DXr9ZxLaJlw>" Dinámicas de Presentación | 360 Dynamics (youtube.com)

b) Diagnóstico de conocimientos previos

Escribir en la pizarra, preparar un cartel o diapositiva con las siguientes preguntas:

- ¿Qué sé acerca del Seminario de graduandos?
- ¿Qué espero aprender o trabajar en el curso?
- ¿Qué es un proyecto de vida?
- ¿Qué sé acerca del Proyecto de Vida?

Los estudiantes responderán las preguntas de forma individual.

Cuando el docente lo considere oportuno, se hará una puesta en común, escuchando a algunos de los estudiantes que quieran compartir sus opiniones. Tomar en cuenta que no hay opiniones buenas ni malas, todas las respuestas son válidas.

Desarrollo

a) Contenidos e indicadores de logro

SABER CONOCER Contenido Declarativo	SABER HACER Contenido Procedimental	SABER SER Contenido Actitudinal
a) Definición, componentes y objetivos de Seminario b) Estructura de Seminario c) Definición, características, objetivos y propósito del Proyecto de Vida	a) Redacta textos breves que responden a los cuestionamientos planteados	a) Reflexiona sobre su realidad, y su contexto. b) Infiere la importancia de proyectar hacia el futuro para modificar su realidad y su contexto.
Indicador de logro	Indicador de logro	Indicador de logro
a) Comprende con claridad la relevancia de realizar un trabajo objetivo y comprometido en el área, subárea o curso de Seminario.	a) Responde de forma escrita las preguntas poderosas que se le plantean, produciendo textos breves mediante escritura espontánea.	a) Valora la importancia de realizar un trabajo consciente y objetivo de Seminario. b) Proyecta una visión general de su futuro.

b) Desarrollo de la clase por parte del docente

El docente elegirá la técnica didáctica que considere pertinente para el grupo, con la cual presentará a los estudiantes los contenidos declarativos para esta sesión. Se detallan a continuación los recursos en los cuales puede sustentar sus contenidos:

- Guía para el docente de Seminario. Mineduc (2025).
- IXTLI - Revista Latinoamericana de Filosofía de la Educación. volumen 9 - Número 17 - (2022) <http://ixtli.org/revista/index.php/ixtli/article/download/170/167>
- Manual del Proyecto de Vida. Ávila Luna, Patricia. (2009). <https://es.scribd.com/document/13638628/Manual-de-Proyecto-de-Vida-Completo>

c) Trabajo autónomo en clase por parte de los estudiantes

Los estudiantes trabajarán individualmente su primer ejercicio de escritura espontánea. El docente recalcará en la importancia de que se trabaje a mano, individualmente, el ejercicio, redactando algunos párrafos que respondan los siguientes cuestionamientos:

- ¿Quién soy? Descripción de características físicas, carácter y personalidad.
- ¿Quiénes son los miembros de mi familia con los que vivo?
- ¿Dónde vivo? Descripción de su calle, barrio, colonia

- ¿Qué espero para mi futuro? ¿Qué me gustaría lograr en la vida?
- En sus propias palabras, ¿Para qué me servirá trabajar un proyecto de vida?

En esta ocasión, el docente se limitará a dar acompañamiento y velar porque todos los estudiantes realicen la actividad. Por esta vez el objetivo no es evaluar la correcta utilización de reglas ortográficas, caligrafía o estilo.

Lo importante es que los estudiantes se sientan en libertad de expresar sus ideas, pensamientos y emociones de forma escrita.

Cierre

a) Compartiendo experiencias y opiniones

Se abrirá un momento de diálogo para que algunos de los estudiantes compartan lo que les ha parecido la actividad y sus expectativas acerca del trabajo realizado.

b) Retroalimentación

El docente hará una pequeña retroalimentación de lo trabajado en esta sesión.



Definiciones y estructura del seminario

¿Qué es el Seminario?

Dentro del Currículo Nacional Base -CNB- del Ciclo Diversificado del Nivel de Educación Media, el Seminario es una subárea del Área de Investigación, o una asignatura para quienes cuentan con un pensum de estudios.

El seminario es el espacio de aprendizaje donde los estudiantes desarrollan competencias para la investigación-acción y se inician en la práctica de un conjunto de principios democráticos que promueven el ejercicio de las libertades políticas para construir ciudadanía civil y social. (Mineduc, 2014)

Para que el trabajo de seminario se desarrolle exitosamente, es indispensable que el docente propicie ambientes que fomenten el análisis y la discusión respetuosa, utilizando metodologías activas, participativas e interactivas, proponiendo actividades que fortalezcan:

- a) la práctica reflexiva,
- b) el pensamiento creativo y crítico,
- c) el espíritu investigativo,
- d) la aplicación creativa de conocimientos, habilidades y destrezas,
- e) la interpretación de información,
- f) la observación,
- g) la experimentación y la aplicación de herramientas de evaluación, con lo que se desarrollan las competencias básicas de investigación.

Es recomendable que, al área o subárea de seminario, se integren otras áreas que puedan relacionarse con la hipótesis de acción¹. Es decir, si el tema es nutrición, podría relacionarse con el Área de Biología; si fuera, Derechos Humanos, se relacionaría con el área de Problemas Socioeconómicos o alguna otra parecida. Se requiere de un buen trabajo de equipo docente para lograr la integración y optimizar los resultados obtenidos por los estudiantes.

El trabajo de seminario requiere tanto de momentos de trabajo individual como de trabajo cooperativo en equipo, por lo que el docente deberá aplicar algunas técnicas para la integración y manejo eficaz de los grupos de estudiantes.

¹Hipótesis de acción: Establece posibles acciones que generen el cambio o transformación del problema, los cuales se proponen de manera razonada para lograr una solución viable. (Noé, 2024)

Objetivos de Seminario (Mineduc, 2014)

1. Profundizar en el autoconocimiento y afirmación personal del estudiante por medio de actividades reflexivas que permitan crear visión, misión y metas.
2. Plantear, ejecutar y evaluar proyectos de investigación – acción dentro del contexto comunitario.
3. Aplicar técnicas de investigación para lograr aprendizajes que permitan enfrentar con éxito los problemas personales, familiares y comunitarios.
4. Desarrollar competencia para investigar, utilizando la creatividad en el desarrollo de acciones relacionadas con las diferentes fases de la metodología.
5. Desarrollar la capacidad de redactar informes finales con fundamentación científica, siguiendo normas internacionales de redacción académica.

Estructura organizativa del Seminario 2025

Con base en el Acuerdo Ministerial número 1193-2024, el seminario se organiza en 3 etapas:



Esquema 1: Elaboración propia.

En esta guía se desarrollan los contenidos y herramientas que se trabajarán en cada una de las sesiones de aprendizaje que integran el proyecto de vida.

A. Proyecto de Vida: ¿Para qué trabajar un proyecto de vida?

a. Definición

El proyecto de vida es un ejercicio de reflexión personal, cuyo propósito es proyectar la vida futura que se desea lograr en un momento determinado de la existencia, a pesar de la incertidumbre del presente. (Nava Preciado, 2022)

Un proyecto de vida constituye la guía de la trayectoria vital; engloba las expectativas o proyecciones que tenemos de nuestra vida y las estrategias propuestas para alcanzarlas. Para plantearlo se debe tener en cuenta la personalidad, intereses, deseos y posibilidades de cada persona. (Coespo Edomex, 2020)

En otras palabras, un proyecto de vida es la planificación que hace una persona, con actitud reflexiva, con la intención de definir como quiere vivir dentro de algún tiempo. Es el planteamiento del propósito que la persona identificará para su vida y las acciones a seguir para lograrlo. Es una forma de establecer el sentido que se le quiere dar a la propia vida. (Coaching Mirada Consciente, 2024).

Debe considerar las distintas etapas que han conformado la vida de la persona, sus necesidades, valores, motivaciones, intereses, habilidades y la realidad personal de cada individuo.

Elaborar este proyecto permite prepararse para afrontar cambios inesperados y desarrollar las capacidades pertinentes para afrontar decisiones de forma responsable y coherente para alcanzar el proyecto de vida deseado. (Coespo Edomex, 2020)

Tomar conciencia de las implicaciones de su proyecto de vida no es una actividad superficial y probablemente surjan dudas, ansiedad e inquietudes ante la experiencia de plantearse cuestiones que, quizá, nunca, se habían planteado:

- ¿Cómo quiero que sea mi vida en el futuro?
- ¿Cómo he de vivirla?
- ¿Qué cosas debo hacer para alcanzar mis objetivos?
- ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?
- ¿Tengo las condiciones para alcanzar lo que pretendo?
- ¿Qué debo cambiar para conseguir mi propósito?
- ¿Cómo he de conducirme para lograr mis metas?
- ¿Qué tengo que hacer o dejar de hacer para enfocarme en lograr mis objetivos?

Estas cuestiones pueden conmocionar a cualquier joven porque lo enfrentan al mundo, y a partir de ellas tienen la oportunidad de hacer uso de su imaginación para construir su futuro. (Nava Preciado, 2022)

Es por lo que, trabajado de forma reflexiva, el proyecto puede convertirse en una herramienta valiosa que facilite que los estudiantes se empoderen, tomen consciencia del alcance de sus propias decisiones, planifiquen sus metas a corto, mediano y largo plazo y, finalmente, definan estrategias y acciones que les permitan alcanzarlas.

Todos los estudiantes son capaces de configurar sus proyectos de vida, desde su propia realidad y experiencias; cada joven es una persona única, por lo que el docente encontrará muchos proyectos distintos, peculiares e irrepetibles.

Cuando este plan de vida se basa en metas y objetivos claros, en necesidades y motivaciones auténticas de la persona, y en la elaboración de estrategias concretas, puede aportar un alto grado de realización a la persona. (Coaching Mirada Consciente, 2024)

La importancia del proyecto radica en que estimula a los estudiantes a ser conscientes de un propósito y a definir el rumbo que le quieren dar a su propia vida.

b. Características

Son características propias del proyecto de vida las siguientes:

i. Es de carácter personal:

Una de las principales características del proyecto de vida es su carácter personal; se construye a partir de la particular historia de vida, ilusiones, expectativas, aspiraciones y posibilidades individuales. (Coespo Edomex, 2020)

ii. Es realista y objetivo:

El planteamiento del proyecto de vida debe partir de la realidad socio económica, las posibilidades, habilidades y destrezas con las que cuenta el individuo para realizarlo.

iii. Es flexible:

Otra característica del proyecto de vida es su flexibilidad. No es estático; se puede adecuar a las circunstancias e imprevistos que surjan en la trayectoria de vida.

c. Objetivos del Proyecto de Vida

General

Profundizar en el autoconocimiento y afirmación personal del estudiante por medio de actividades reflexivas que permitan crear visión, misión y metas.

Específicos

- i. Generar la práctica reflexiva en los estudiantes, a través de cuestionamientos planteados como preguntas poderosas y herramientas de coaching educativo.
- ii. Empoderar a los estudiantes para generar su plan de vida basados en el autoconocimiento.

d. ¿Para qué les sirve a mis estudiantes trabajar un proyecto de vida?

Para responder esta pregunta debemos considerar las características de los jóvenes actuales, denominados, según algunos sociólogos, la Generación Z.

La Generación Z la componen los jóvenes nacidos a partir de 1994 y se caracterizan por ser 100% nativos digitales ya que se han educado y socializado con Internet plenamente desarrollado. (Vilanova, 2024)

Una de las principales características, es el omnipresente uso de las tecnologías de información y comunicación -TIC- en toda relación social, laboral o cultural. Otros rasgos característicos son: su creatividad y adaptabilidad a los entornos laborales emergentes, la desconfianza hacia el sistema educativo tradicional y el respeto hacia otras opiniones y estilos de vida.

Gracias a Internet se han acostumbrado desde pequeños a no depender tanto de sus padres y docentes para adquirir el conocimiento, y a procesar grandes cantidades de información.

Esta es una generación que no viene a trabajar, sino a vivir una experiencia profesional que les satisfaga y que sea afín a su forma de entender el mundo en el que viven: interrelacionado, transparente y marcado por las imágenes. Estos jóvenes componen la primera generación que no aspira a tener el mismo trabajo toda la vida. La flexibilidad laboral y los continuos cambios en el mercado de trabajo forman parte de su imaginario colectivo.

Su aspiración profesional no está dirigida a ser jefes, sino a adquirir conocimientos y experiencias que les hagan referentes para encarar nuevos desafíos profesionales.

Prefieren emprender tanto dentro como fuera de la empresa y trabajar con libertad. (Vilanova, 2024)

Vivieron y estudiaron, al menos un año, en condiciones particulares generadas por la pandemia de COVID-19, han participado de la creciente expansión tecnológica y viven inmersos en la sociedad de la comunicación y la información.

En Guatemala, la Encuesta Juvenil 2023 (Visión Mundial, 2024), indica que los temas que actualmente más interesan a los jóvenes son: la educación,

la igualdad entre hombres y mujeres, la seguridad ciudadana, el acceso al trabajo, la pobreza, así como la situación económica del país. Un 24% de los jóvenes que participan en el sistema educativo nacional aspiran a conseguir un mejor trabajo y lograr un mejor nivel de vida, luego de concluir sus estudios de diversificado.

Los participantes en esta investigación cursaron al menos un año, en modelo a distancia o híbrido, por causa de la pandemia por COVID. De ellos un 44% estima que, a pesar de que ganaron los cursos, aprendieron muy poco o nada en estas modalidades.

Son muchachos que identifican las redes sociales como su principal fuente de información (42.1%); el 88% utilizan el WhatsApp para comunicarse con amigos y familiares, mientras que el Facebook Messenger ocupa el segundo lugar, con un 58.3% de adopción entre los jóvenes.

En cuanto a sus aspiraciones futuras, el 80.3% indicó que prefieren trabajar por cuenta propia, de manera autónoma y como empresarios, mientras que el 14.7% señaló que prefiere ser empleado.

El 40.8% de jóvenes en el rango 15-19 años, manifiestan su intención de casarse o unirse con una pareja a corto plazo.

Tomando en cuenta las características descritas, puede decirse que, el proyecto de vida es de utilidad para que los jóvenes definan con objetividad y certeza lo que desean para su futuro, lo que quieren lograr y cómo vivirán, dependiendo de sus metas y objetivos.

En un sentido general, el proyecto de vida permite a los estudiantes trazar una ruta que aporta una mayor conciencia de sí mismo, a través de un proceso de autoconocimiento, al mismo tiempo que sirve para concretar y conseguir metas personales.

En resumen, elaborar un proyecto de vida, beneficiará a los estudiantes en cuanto a:

- **Autoconocimiento:** conocer sus necesidades y motivaciones personales, así como las propias cualidades, lo cual fortalece la autogestión.
- **Metas y objetivos:** definir metas y objetivos claros, concretos y reales
- **Sentido de dirección:** funciona como un referente, para no perder el rumbo.
- **Toma de decisiones:** al tener mayor claridad sobre las necesidades, valores y motivaciones personales, mejora la toma de decisiones.



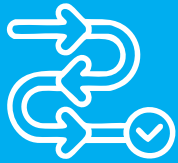
Anexos

La reflexión como punto de partida para el proyecto de vida.



Semana 2

21



Secuencia didáctica Realidad

Inicio

a) Preparación

Previo al inicio de la clase, el docente comparte los siguientes documentos:

- Lectura El mito de la caverna de Platón.

b) Motivación

Inicie la clase con un saludo cordial y sincero. Puede realizar una pausa activa, para captar la atención de los estudiantes, se sugiere la actividad presentada en el enlace que aparece a continuación, pero puede ser cualquier otra con la que el docente y grupo se sientan más cómodos:

- Pausa activa para todas las edades:
<https://youtu.be/mSv-a4isHfQ?si=m3EJ84mQ2mk1zrGs>
Pausa Activa divertida para todas las edades !!! (youtube.com)

c) Presentación

i. Realimentación y presentación

El docente hace una realimentación de lo visto en la clase anterior, recordando los elementos del proyecto de vida, indicando que se trabajará en el elemento de la realidad.

d) Diagnóstico de conocimientos previos

El docente preguntará ¿Han escuchado algo acerca del mito de la caverna de Platón?

Permitirá que algunos estudiantes respondan de forma oral, conforme el orden en que levanten la mano.

Desarrollo

a) Contenidos e indicadores de logro

SABER CONOCER Contenido Declarativo	SABER HACER Contenido Procedimental	SABER SER Contenido Actitudinal
a) La realidad. Definición y ejemplos. b) Pensamiento Crítico. c) El mito de la caverna de Platón.	a) Escribe sus propias definiciones de lo que significan los términos realidad y falsa realidad, aplicando el pensamiento crítico. b) Relaciona los elementos del mito de la caverna con situaciones de su realidad actual. c) Aplica el pensamiento crítico para redactar párrafos que respondan las preguntas planteadas en la lectura.	a) Reflexiona acerca de su realidad. b) Evalúa las áreas de oportunidad en donde debe iniciar acciones para mejorar.
Indicador de logro	Indicador de logro	Indicador de logro
a) Comprende el simbolismo de los elementos representados en el mito de la caverna y la importancia de aplicar el pensamiento crítico en la vida cotidiana.	a) Responde críticamente las preguntas planteadas en la lectura del mito de la caverna de Platón.	a) Reflexiona y analiza críticamente la realidad y la falsa realidad que pueden estar presentes en su vida.

b) Desarrollo de la clase por parte del docente

i. Relajación

Se dedicarán 5 minutos para practicar alguna técnica de respiración consciente. Puede utilizar música relajante de fondo, pero no es indispensable.

ii. Exposición de contenidos declarativos

El docente elegirá la técnica didáctica que considere pertinente para presentar a los estudiantes los contenidos declarativos para esta sesión. Dará instrucciones sobre como trabajar la Rueda de la Vida. (35 minutos)

c) Trabajo autónomo en clase por parte de los estudiantes

Lectura comentada

- Se organiza a los estudiantes en parejas.
- Se entrega una copia de la lectura sobre el Mito de la Caverna de Platón por pareja, enfatizando en la aplicación del pensamiento crítico durante la lectura.
- Cada pareja lee y comenta sobre los significados y simbolismos de los elementos y personajes de la lectura.
- Responden el cuestionario de la lectura, aplicando el pensamiento crítico.

Cierre

El docente motiva a los estudiantes para que compartan algunas de sus respuestas, al final concluye haciendo un resumen de todas las respuestas y su propio punto de vista.

Recursos

- ¿Qué es la realidad? "<https://www.youtube.com/watch?v=Gbl14jOmJZQ&t=245s>" Que es la Realidad? (youtube.com)
- Lectura El mito de la caverna de Platón. Guía para el docente de Seminario. Mineduc (2025).
- Lo que esconde la falsa realidad de las redes sociales. "<https://globaltyapsicologos.com/lo-que-esconde-la-falsa-realidad-tras-las-redes-sociales/>" Lo que esconde la falsa realidad tras las Redes Sociales – Globaltya Psicólogos Alcorcón (globaltyapsicologos.com)
- ¿Qué es el pensamiento crítico y cómo desarrollarlo? "<https://psicologiyamente.com/inteligencia/pensamiento-critico>" ¿Qué es el pensamiento crítico y cómo desarrollarlo? (psicologiyamente.com)
- Mini guía del pensamiento crítico: "<https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-ConceptsandTools.pdf>" spanish concepts and tools.PDF (criticalthinking.org)



Elementos del proyecto de vida Realidad

Elementos del Proyecto de Vida

Para orientar la integración del proyecto de vida, (Coaching Mirada Consciente, 2024), propone estructurarlo con base en 5 elementos fundamentales que le aportan consistencia: realidad, valores, visión, misión y metas.

Fundamentalmente, son los aspectos que los estudiantes deben considerar para la elaboración o planificación de su proyecto de vida. Son aspectos personales y corresponden tanto a la propia realidad como a las necesidades, intereses y motivaciones de cada persona.

Los elementos del proyecto de vida están interrelacionados, por lo que se trabajarán en conjunto, de forma paralela.

1. Realidad

¿Qué es la realidad?

Para la Real Academia Española -RAE- (RAE, 2023) realidad es la existencia verdadera y efectiva de algo. Se refiere también a lo que existe, puede ser experimentado, es efectivo o tiene un valor práctico, en contraposición con lo imaginario, fantástico, ilusorio.

Es decir, para que algo sea considerado como real, debe existir y desarrollarse, manteniendo su propia esencia. En esta perspectiva, algo que solamente es concebido en la mente, solo es probable o posible, pero no es real, porque aún no existe. (Martín Pavón, 2021)

La realidad no está formada solo por cosas materiales, ya que las emociones y los sentimientos también existen y son reales. En tal sentido, Platón, filósofo griego, sostiene que la realidad trasciende la experiencia, por lo que hace una diferencia entre la realidad sensible, que es la que captamos por los sentidos y la realidad del mundo de las ideas. (Martín Pavón, 2021)

En el lenguaje cotidiano se entiende la realidad como todas las situaciones que experimentan las personas a diario, tales como vivir en un país, tener una familia, trabajar, estudiar o poseer cosas.

Socialmente cada persona tiene su «burbuja» de realidad personal, influida por tradiciones, conocimientos, cultura, temores, valores, prejuicios y opiniones, los que varían dependiendo del contexto donde nos hemos desarrollado. (Saber más, 2016)

La realidad en la sociedad está influida por los medios de comunicación y redes sociales, cuya información puede ser subjetiva o, en el peor de los casos, manipulada.

La subjetividad genera problemas para la realidad, porque si suponemos que la realidad es una experiencia personal, de lo único que podríamos estar seguros es de la propia existencia, todo lo demás podría ser una creación de nuestra mente.

Por otra parte, para Jacques Lacan, famoso psiquiatra y psicoanalista del siglo XX, hay que distinguir entre lo real y la realidad. Lo real es todo lo que existe, independientemente de si lo percibimos o no; mientras que la realidad es la forma en que percibimos las cosas. (Ricardo, 2024)

Partiendo de la definición de Lacan, si la realidad es la manera como cada individuo percibe las cosas o situaciones en la vida cotidiana, ¿es posible que esa percepción esté alterada o desvirtuada? Por supuesto que sí. Cuando esto sucede nos encontramos ante el fenómeno denominado falsa realidad.

Falsa realidad

El conjunto de ideales y experiencias es único en cada persona. Cada uno interpreta la realidad de acuerdo con lo que piensa, cree o conoce por lo que mucho de lo que consideramos real puede no serlo; puede que asumamos que algo es real porque todos lo creen, por la constancia y la repetición.

La falsa realidad, entonces, es la percepción alterada de las cosas y eventos reales, generada por la influencia del conjunto de ideales, prejuicios, conocimientos, información, presión de grupo, medios de comunicación y redes sociales, a las que constantemente estamos sometidos.

Como docentes debemos tomar en cuenta que en la adolescencia la autoestima es muy frágil, pues los cambios propios de esta etapa hacen que los jóvenes sean inseguros, por lo que cualquier situación que afecte a su identidad les hace vulnerables.

Debemos reconocer que su mundo se mide por una constante necesidad de aprobación por parte de los demás, tanto personalmente, como a través de las redes sociales. Si sus contenidos funcionan, se sienten reforzados; si no, afecta su autoestima por el inevitable miedo al fracaso. (Globaltya Psicólogos, 2022)

En generaciones pasadas, los jóvenes se centraban en largas conversaciones con sus amigos o familiares. En la actualidad esa actividad se ha visto reducida a ver las imágenes publicadas por otros en redes sociales, videos, o juegos en línea con «amigos» de todas partes del mundo.

Esto es un ejemplo de falsa realidad, porque los jóvenes llegan a creer que tienen muchos amigos, pero no es cierto, ya que puede ser que el joven con

el que pasan mucho tiempo enviándose mensajes, incluso no sea tan joven como dice serlo.

Otros ejemplos de falsa realidad podrían ser:

- Percibirnos en una posición social o económica mayor o menor de la que verdaderamente vivimos.
- Sentirnos más gordos o flacos de lo que verdaderamente somos.
- Creer que somos feos porque no llenamos algunos estándares de belleza promovidos por los medios de comunicación.
- Pensar que somos tontos porque hay alguna asignatura que se nos dificulta.

Ante la existencia de falsas realidades, los docentes debemos esforzarnos por orientar a nuestros estudiantes para que sean capaces de dudar de todo, reflexionando y evaluando lo que perciben o lo que se les comunica, por cualquier medio. Una estrategia para lograr esos cuestionamientos y llegar a conclusiones que ayuden a establecer su realidad, es la utilización del pensamiento crítico.

Pensamiento crítico

El pensamiento crítico es la capacidad de las personas para analizar y evaluar la información existente respecto a un tema determinado, intentando esclarecer la veracidad de dicha información y alcanzar una idea justificada al respecto. (Castillero Mimenza, 2017)

La aplicación del pensamiento crítico ayuda a establecer la realidad de lo que nos dicen y percibimos. Se trata de cuestionar las informaciones, ideales y prejuicios que nos rodean hasta comprobar su veracidad para aceptarlas o ignorarlas.

Este tipo de pensamiento es muy importante, especialmente en la adolescencia, pues promueve en los jóvenes la creación de su propia identidad. No se trata de llevar la contraria al mundo, sino de ser capaces de elaborar nuestro propio punto de vista con base en la comprobación y contrastación de datos. (Castillero Mimenza, 2017)

El pensamiento crítico está muy relacionado con otras capacidades tales como la creatividad, la lógica o la intuición, permitiéndonos elaborar nuevas estrategias y formas de ver y percibir las cosas.

Las personas que aplican cotidianamente el pensamiento crítico se caracterizan porque:

- Formulan problemas y preguntas vitales, con claridad y precisión.
- Acumulan y evalúan información relevante y usan ideas abstractas para interpretar esa información efectivamente.
- Llegan a conclusiones y soluciones, probándolas con criterios relevantes.
- Piensan con una mente abierta, reconocen y evalúan, según sea necesario, los supuestos, implicaciones y consecuencias.

- Encuentran soluciones a problemas complejos
- Se comunica efectivamente.

Los procesos del pensamiento crítico son autodirigidos, autodisciplinados, autorregulados y autocorregidos. Implican comunicación efectiva y habilidades de solución de problemas y un compromiso de superar el egocentrismo natural del ser humano. (Paul & Elder, 2003)

Al utilizar el pensamiento crítico se deben considerar los siguientes elementos:

- Propósito, meta, objetivo.
- Pregunta, problema, asunto.
- Información, datos, hechos, observaciones, experiencias.
- Interpretación e inferencia; conclusiones y soluciones.
- Conceptos, teorías, definiciones, leyes, principios, modelos.
- Supuestos, presuposiciones, lo que se acepta como dado
- Implicaciones y consecuencias
- Puntos de vista, marco de referencias, perspectiva, orientaciones

Bajo los criterios de claridad, exactitud, precisión, relevancia, profundidad e importancia.

Los elementos del pensamiento crítico



Usados con conciencia de los Estándares Intelectuales Universales

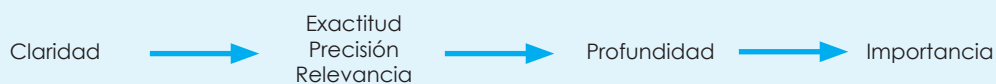


Imagen 4: Elementos del pensamiento crítico [ilustración].
Recuperado de <https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-ConceptsandTools.pdf> (Paul & Elder, 2003)

Para que los estudiantes se adiestren progresivamente en la utilización del pensamiento crítico, pueden apoyarse en preguntas relacionadas con cada uno de los elementos del pensamiento, tal como se muestran en la siguiente tabla:

Elemento del Pensamiento	Preguntas
Propósito	¿Qué trato de lograr? ¿Cuál es mi meta central? ¿Cuál es mi propósito?
Información	¿Qué información estoy usando para llegar a esa conclusión? ¿Qué experiencias he tenido para apoyar esta afirmación? ¿Qué información necesito para resolver esa pregunta?
Inferencias/Conclusiones	¿Cómo llegué a esta conclusión? ¿Habrá otra forma de interpretar esta información?
Conceptos	¿Cuál es la idea central? ¿Puedo explicar esta idea?
Supuestos	¿Qué estoy dando por sentado? ¿Qué suposiciones me llevan a esta conclusión?
Implicaciones/consecuencias	- Si alguien aceptara mi posición, ¿Cuáles serían las implicaciones? ¿Qué estoy insinuando?
Puntos de vista	¿Desde qué punto de vista estoy acercándome a este asunto? ¿Habrá otro punto de vista que deba considerar?
Preguntas	¿Qué pregunta estoy formulando? ¿Qué pregunta estoy respondiendo?

Estas preguntas orientarán a los estudiantes en el análisis de su propia realidad, que es el inicio de su proyecto de vida.

Conociendo nuestra realidad

El primer elemento para elaborar un proyecto de vida es la propia realidad de cada estudiante y, si bien es cierto que tiene cierto grado de imaginación y proyección hacia el futuro, es necesario basarlo en la situación actual.

El proyecto de vida siempre se sostiene y se va ajustando con base en la realidad de cada estudiante, lo que les permite ser más objetivos y realistas en la definición de sus metas. La realidad actual es la plataforma desde la cual se deben considerar los demás elementos.

Generalmente, el análisis de la realidad debe enfocarse en los ámbitos personal, familiar, económico, social, académico, espiritual, físico e intelectual.

Como docentes debemos plantearnos algunos cuestionamientos:
¿Son nuestros estudiantes conscientes de su propia realidad? ¿Cómo podemos orientarlos para que reflexionen y establezcan esos factores que integran su realidad? ¿Cómo evitar una falsa realidad?

Para ello, en cada secuencia didáctica se proponen herramientas y enlaces que facilitarán este proceso de reflexión en los estudiantes.

**Cuadro comparativo
Realidad, Falsa Realidad y Pensamiento crítico**

Concepto	Ámbito	Definición/ Idea clave	Indicadores observables	Estrategias/ preguntas de aula
Realidad	Personal (identidad/ experiencia)	Existencia efectiva de lo que es (RAE). No solo lo material: emociones/sentimientos también son reales. Burbuja personal influida por valores y experiencias.	Coherencia entre vivencias y hechos; reconocimiento de emociones como parte de la realidad; capacidad de distinguir entre 'lo que siento' y 'lo que ocurre'.	Observación directa y registro de evidencias. Preguntas: ¿Qué evidencia tengo? ¿Cómo lo sé? Diferencia entre percepción y hecho; diarios reflexivos.
	Social/ comunitario (contexto)	Conjunto de situaciones vividas (familia, estudio, trabajo). Cada persona construye su 'burbuja' según cultura, costumbres, prejuicios.	Prácticas, normas y roles compartidos; coincidencia entre relatos de varios actores; existencia de datos comunitarios verificables.	Mapeo del entorno; entrevistas y contrastación de fuentes locales. Preguntas: ¿Quiénes viven esto? ¿Qué datos del contexto lo muestran?
	Digital/medios (redes y comunicación)	La realidad es influida por medios y redes; existe 'lo real' (todo lo que existe) y 'la realidad' (cómo la percibimos) según Lacan.	Evidencias independientes a la plataforma; coincidencia entre múltiples fuentes; diferenciación entre contenido y su interpretación.	Verificación cruzada; análisis de sesgos/algoritmos. Preguntas: ¿La fuente es confiable? ¿Otros medios reportan lo mismo?

Concepto	Ámbito	Definición/ Idea clave	Indicadores observables	Estrategias/ preguntas de aula
Falsa realidad	Personal (identidad/ experiencia)	Percepción alterada de cosas/eventos por vivencias, prejuicios, información parcial y presión de grupo. Autoestima frágil en la adolescencia puede distorsionar la autoimagen.	Discrepancia entre autoimagen y datos, por ejemplo, verse «más gordo/feo». Dependencia de aprobación externa; temor al fracaso.	Educación socioemocional; reestructuración cognitiva básica. Preguntas: ¿Qué evidencia contradice/soporta mi creencia? ¿Es un hecho o una opinión?
	Social/ comunitario (contexto)	Asumir como 'real' lo que 'todos creen' por repetición/constancia; presión de pares y normas culturales que distorsionan los hechos.	Generalizaciones del tipo «todos dicen»; rumores persistentes; decisiones basadas en prestigio o número de «me gusta».	Debates con datos; estudio de casos de creencias populares falsas. Preguntas: ¿Quién se beneficia con que creamos esto? ¿Qué consecuencias tiene si es falso?
	Digital/medios (redes y comunicación)	Realidades aparentes en redes, por ejemplo, «muchos amigos» en línea o identidades falsas. Influencias de medios y algoritmos que refuerzan sesgos.	Desinformación; cámaras de eco; perfiles dudosos; discrepancia entre vida mostrada y los datos verificados.	Alfabetización mediática (verificación de fuentes, fact-checking); higiene digital. Preguntas: ¿Cuál es la fuente original? ¿Hay manipulación (edición, contexto)?

Concepto	Ámbito	Definición/ Idea clave	Indicadores observables	Estrategias/ preguntas de aula
Pensamiento crítico	Personal (identidad/ experiencia)	Capacidad de analizar/evaluar información para esclarecer veracidad y llegar a ideas justificadas. Procesos autodirigidos, autorregulados y autocorregidos.	Formula preguntas claras; mente abierta; identifica supuestos; contrasta creencias personales con evidencias; comunica con claridad.	Rúbrica de criterios (claridad, exactitud, precisión, relevancia, profundidad, importancia). Preguntas: ¿Qué asumo? ¿Qué faltaría para estar seguro?
	Social/ comunitario (contexto)	Uso de ideas abstractas y datos para interpretar la realidad social; llegar a conclusiones/ soluciones probadas con criterios pertinentes.	Evalúa información relevante; propone soluciones a problemas complejos; considera implicaciones y consecuencias para la comunidad.	Proyectos de indagación local; matrices «afirmación-evidencia-razonamiento». Preguntas: ¿Qué impacto tiene esta conclusión en otros? ¿Qué evidencia comunitaria la respalda?
	Digital/medios (redes y comunicación)	Dudar metódicamente de mensajes en redes hasta comprobar veracidad; contrastar fuentes y contextos antes de aceptar/ compartir.	Cita y compara fuentes; identifica sesgos/ algoritmos; explica por qué una fuente es más sólida que otra.	Rutina «reclamo-prueba-fuente»; lista de cotejo de calidad de información. Preguntas: ¿Cuál es el propósito del autor? ¿Qué evidencia independiente lo respalda?



ANEXOS

- Lectura: El mito de la cueva



Semana 3

33



Secuencia didáctica

Rueda de la vida, autobiografía y línea de tiempo

Inicio

a) Preparación

Previo al inicio de la clase, el docente comparte los siguientes documentos:

- La rueda de la vida. (Uno por estudiante)
- Indicar a los estudiantes que es necesario que lleven crayones o marcadores de colores.

b) Motivación

- a. Dé la bienvenida a sus estudiantes de forma cordial y respetuosa.
- b. Para captar la atención de sus estudiantes se sugiere iniciar con una actividad de gimnasia cerebral o distensión.
- c. Se sugiere realizar alguna de las actividades que se encuentran en el enlace siguiente: Ejercicios de gimnasia cerebral. "<https://www.youtube.com/watch?v=czaJdREapTQ>" 7 Ejercicios de GIMNASIA CEREBRAL para ACTIVAR tus NEURONAS | Parte 1 (youtube.com)

c) Presentación

El docente explicará que el punto de partida para realizar un proyecto de vida es analizar su realidad con objetividad y aplicando el pensamiento crítico.

Indicará a los estudiantes que para este propósito se utilizarán tres instrumentos: rueda de la vida, autobiografía y línea de tiempo.

d) Realimentación y presentación

Realimentará los temas de la realidad y la falsa realidad utilizando preguntas que formulará a los estudiantes sobre el trabajo que realizaron en la sesión anterior. Al finalizar debe concluir con su propio análisis acerca del tema.

e) Diagnóstico de conocimientos previos

El docente preguntará:

¿Cómo se puede estar consciente de la propia realidad?...

¿Cómo saber si lo que pensamos es real o forma parte una falsa realidad?

Se formarán grupos de dos o tres estudiantes para que discutan y propongan respuestas consensuadas a las preguntas.

Desarrollo

a) Contenidos e indicadores de logro

SABER CONOCER Contenido Declarativo	SABER HACER Contenido Procedimental	SABER SER Contenido Actitudinal
- La Rueda de la Vida - Línea de tiempo - Autobiografía	- Marca el nivel de satisfacción que ha logrado en cada ámbito representado en la Rueda de la Vida. - Elabora una línea de tiempo como representación gráfica de los eventos relevantes que han marcado significativamente su vida. - Redacta una autobiografía en donde narre los hechos relevantes de su vida.	- Evalúa objetivamente su situación personal en cuanto a los niveles marcados en cada segmento de la Rueda de la Vida. - Valora los hechos ocurridos en su vida reconociendo que todos ellos forman parte de su personalidad y son el punto de partida para sus acciones futuras.
Indicador de logro	Indicador de logro	Indicador de logro
- Comprende la forma en que debe marcar cada uno de los segmentos de la Rueda de la Vida, dependiendo de su nivel de satisfacción en cada uno de ellos. - Percibe la importancia de colocar en su Línea de Tiempo los eventos más significativos de su vida.	- Destaca sus niveles de satisfacción en cada segmento de la Rueda de la Vida. - Elabora críticamente su línea de tiempo. - Redacta de forma coherente su autobiografía	- Valora sus áreas de oportunidad y mejoramiento, de acuerdo con lo marcado en la Rueda de la Vida. - Reflexiona acerca de los hechos relevantes de su vida, como marcaron su personalidad y servirán de plataforma para proyectar sus acciones futuras.

b) Desarrollo de la clase por parte del docente

i. Relajación

Se dedicarán 10 minutos para practicar alguna técnica de respiración consciente. Puede utilizar música relajante de fondo, pero no es indispensable.

ii. Exposición de contenidos declarativos

La exposición de contenidos, en esta sesión, se dividirá en dos fases.

Fase I: La Rueda de la Vida

El docente expondrá los temas relacionados con la elaboración de la Rueda de la Vida.

Seguidamente dará tiempo para que realicen su propia Rueda de Vida, planteando las preguntas sugeridas en cada ámbito, a efecto de orientar y acompañar a los estudiantes, pero cuidando de no sugerirles hasta que nivel deben marcar.

Enfatizar en que se debe realizar de forma reflexiva y consciente, pues es muy importante para conocer su realidad.

Fase II: La Línea de Tiempo

Explicará en qué consiste, para qué sirve y la finalidad de la línea de tiempo, dando a conocer la importancia de saber de dónde venimos para poder proyectar a dónde queremos llegar.

Puede mostrar algunos ejemplos de línea de tiempo, y luego dar tiempo para el trabajo autónomo.

Fase III: Autobiografía

Puede presentar pequeñas autobiografías de personajes conocidos que sean de interés para los estudiantes. Seguidamente, explicar que cada quien escribirá su autobiografía, en donde, de forma narrativa, describirán los hechos más relevantes de su vida.

iii. Trabajo autónomo en clase por parte de los estudiantes

Fase I: La Rueda de la Vida

Los estudiantes trabajarán individualmente, reflexionando sobre su propia realidad, procediendo a colorear o marcar en cada uno de los segmentos de la Rueda de la Vida, el nivel alcanzado hasta momento actual.

Fase II: Autobiografía y Línea de Tiempo

a) Autobiografía

b) Línea de Tiempo

Los alumnos elaborarán su línea de tiempo, trayendo recuerdos desde su infancia.

Se dará libertad para trabajar de forma creativa, incluyendo todos los hechos que consideren relevantes. Pueden utilizar varias hojas y trabajar su línea de tiempo de forma vertical u horizontal, respetando el orden cronológico.

El producto del trabajo de hoy será mejorado para adjuntarlo a su informe final del proyecto de vida.

Cierre

El docente cerrará la clase reflexionando acerca de ambas actividades realizadas y remarcando que en la línea de tiempo pueden aparecer eventos positivos y negativos, que, aunque puedan haber influido, no son determinantes para proyectar el futuro.

Cerrar con un mensaje esperanzador sobre tomar el control de sus acciones para el logro de sus metas.

Recursos

- Cómo elaborar la rueda de la vida. "<https://www.happinessplay.es/blog/rueda-de-vida>" Cómo elaborar la Rueda de la Vida (con plantilla) (happinessplay.es)
 - Línea de tiempo ¿qué es? y ¿para qué sirve?. "<https://www.youtube.com/watch?v=-KvCDLSicpE>" Línea de Tiempo ¿Qué es? y ¿Para qué sirve? (youtube.com)
- Objetivo de la línea de tiempo: "<https://reynaldoreyes.com/coaching-objetivo-de-la-linea-de-tiempo/>" Coaching: Objetivo de la Línea de Tiempo - (reynaldoreyes.com)



Herramientas para trabajar la realidad

Herramientas para trabajar la realidad con los estudiantes

Para guiar el trabajo de los estudiantes, se utilizarán varios instrumentos que el docente debe conocer para acompañar a los estudiantes en este proceso. En cada tema se irán compartiendo los instrumentos apropiados.

Previo a compartir el tema con su grupo, el docente deberá auto aplicarse los instrumentos, a efecto de tener su propio tiempo de reflexión y apropiación de los mismos.

La primera herramienta que se utilizará se llama Rueda de la Vida.

Rueda de la Vida

La rueda de la vida es una herramienta visual de coaching personal que facilita representación gráfica de los aspectos que componen nuestra vida y el grado de satisfacción y equilibrio respecto a ellos. (Happiness Play, 2023)

Trabajar en esta herramienta propiciará la reflexión necesaria para analizar los diferentes ámbitos de su vida y evaluar su nivel de logro o satisfacción en cada uno de ellos.

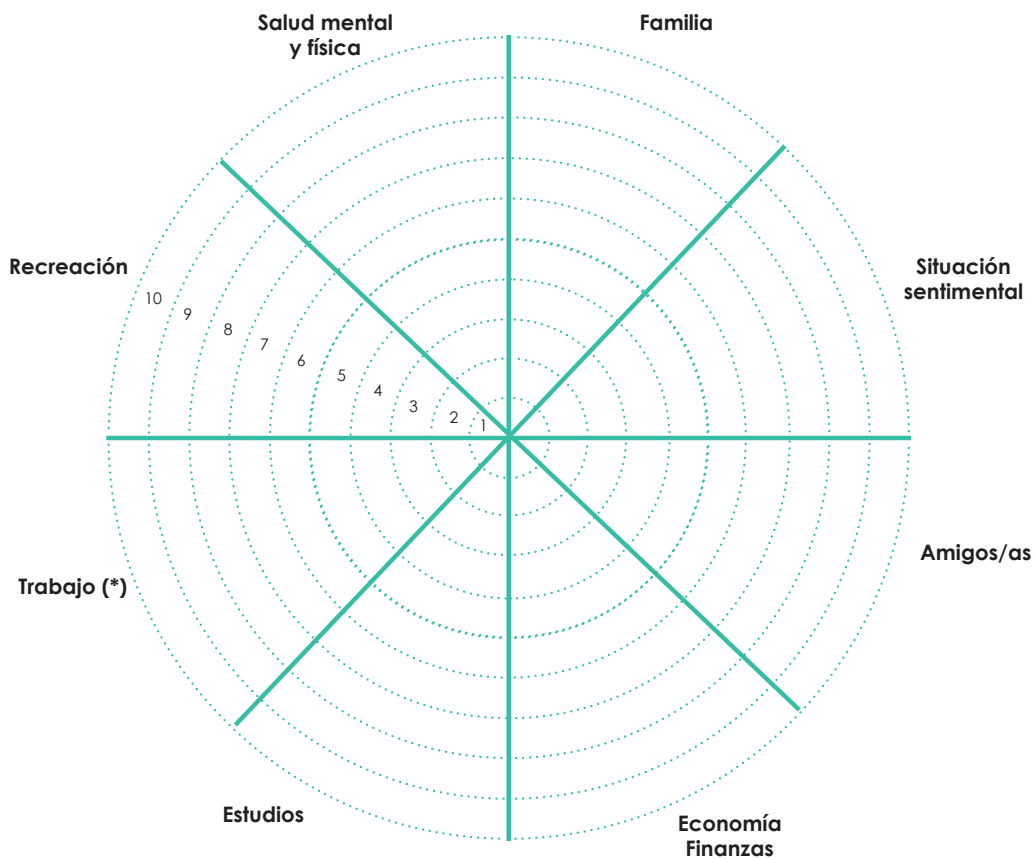
En el momento instruccional el docente explicará que la realización objetiva y crítica de la Rueda de la Vida, permitirá al estudiante visualizar parte de su realidad.

Puede orientar a los estudiantes para que comprendan lo que significa cada ámbito, realizando las siguientes preguntas:

Ámbito	Preguntas
Familia	¿Tienes una buena relación con tus padres, tus abuelos, tus encargados, tus hermanos, y demás allegados? ¿Hablas a menudo con tus familiares, aunque no los veas mucho? ¿Tienes una buena comunicación con tus padres o encargados y el resto de tu familia?
Situación sentimental	¿Estás contento con tu situación sentimental actual, independientemente si tienes o no pareja? - Si tienes una relación en este momento, ¿consideras que es una relación sana y que aporta a tu crecimiento personal?
Amigos	¿Tienes amigos verdaderos, de esos buenos y de toda la vida? ¿Realmente tus amigos están cuando los necesitas? ¿Te ves frecuentemente con tus amigos?
Economía/ finanzas	¿Tu situación económica satisface todas tus necesidades? ¿Adminstras eficientemente el dinero con que cuentas? ¿Te gustaría ayudar a tus papás para que tengan solvencia económica?
Trabajo(*)	¿Trabajar te hace sentir productivo? ¿Te entusiasma ir a trabajar? ¿El ambiente de tu trabajo es agradable?
Estudio	¿Te levantas con energía y entusiasmo para ir a estudiar? ¿Te sientes motivado y satisfecho con tus resultados académicos? ¿Consideras que lo que has aprendido te servirá de buena base para la vida laboral y universitaria?
Recreación	¿Disfrutas del tiempo libre? ¿Dedicas tiempo a practicar algún deporte o ejercicio físico? ¿Aprovechas tu tiempo libre en actividades de crecimiento personal, espiritual o físico?
Salud física y mental	¿Estás contento con tu estado físico? ¿Estás contento con tu estado emocional o psicológico? ¿Sientes que podrías cambiar algunos hábitos para mejorar tu salud física y psicológica?

(*) Llenar este cuadrante solamente si el estudiante trabaja en jornada parcial o completa. En caso contrario, dejar en blanco.

A continuación, encontrará el formato de la rueda de la vida. En anexos está el formato que puede utilizar con los estudiantes.



(*) solo si labora de alguna manera

Imagen 6: La rueda de la vida coaching [Ilustración]. Adecuación del recuperado de La Rueda de la Vida coaching - AUTOCUIDADO LIFE (autocuidadovidaysalud.com) (Fonseca, 2019)

Autobiografía

La autobiografía es el relato que una persona escribe sobre su propia vida. En ella contamos los hechos más importantes que hemos vivido, las personas que nos han influido, los momentos felices y también los desafíos que nos han hecho crecer.

No se trata solo de enumerar fechas o eventos, sino de reflexionar sobre cómo cada experiencia nos ha formado y qué hemos aprendido de ella. Es una forma de mirar hacia atrás para comprender quiénes somos hoy y hacia dónde queremos ir.

Podemos pensar en la autobiografía como el espejo de nuestra historia, un texto donde cada estudiante se reconoce, valora su recorrido y empieza a imaginar su futuro.

Para realizar la autobiografía, los estudiantes utilizarán el ANEXO que se adjunta.

Línea de tiempo

La línea de tiempo es una herramienta que nos ayuda a preparar un plan de acción, es decir, planificar una serie de tareas en el tiempo, de modo que sepamos en cada momento lo que tenemos que hacer.

Se representa el pasado lejano, el presente inmediato y el futuro próximo. El largo de la línea implica el tiempo representado, es decir, una línea corta representa poco tiempo, y una línea larga, mucho tiempo. (Bou Pérez, 2013)

El objetivo de la línea de tiempo es ayudar al estudiante a explorar y entender cómo percibe y almacena el tiempo en su mente. Esta técnica le permite visualizar su vida como una secuencia continua de eventos, desde el pasado, pasando por el presente, hasta el futuro. Al hacerlo, podrá identificar y modificar recuerdos o patrones de comportamiento que afecten su vida actual y sus objetivos futuros. (Reyes, 2024)

Algunos autores le llaman Línea de Vida a la línea de tiempo, ambos términos son sinónimos y permiten realizar un ejercicio de autorreflexión.

Lo que somos hoy tiene que ver con lo que fuimos y con lo que vivimos. Las experiencias han dejado en nosotros una huella que, en algunos casos, ha influido en nuestra forma de pensar o de actuar.

Se realiza con «hitos» o hechos que se recuerden desde el nacimiento. Cada estudiante establecerá periodos de su vida en donde reconoce situaciones que dejaron un recuerdo especialmente intenso que se puede representar en la línea de tiempo. (Hakuna Matata Coaching, 2024)

Visualización de la Línea de Tiempo

Cuando el estudiante elabore su línea de tiempo, deberá representar visualmente tres fases:

- **Pasado**

Se le pide al estudiante que recuerde eventos del pasado, como recuerdos de la infancia. Esto ayuda a identificar de dónde vienen estos recuerdos y cómo están almacenados en su mente.

Para realizarla no hay pautas específicas, cada persona valora la importancia de sus recuerdos y como estos influyeron a lo largo de su vida, sin embargo, a continuación, se encuentra una guía que puede orientar para identificar los eventos relevantes:

- Momentos vitales: muertes, matrimonio, nacimientos.
- Momentos relevantes: estudios, viajes, cambios de ciudad o país.
- Momentos de crisis: separación, economía, enfermedad.
- Momentos de cambio: puntos de inflexión en el que hay un antes y un después.

Aunque aparentemente este ejercicio es muy sencillo, no es habitual que los estudiantes se detengan a pensar sobre lo que ha sucedido en su vida. Lo importante es que se identifique lo que ha tenido un significado especial para el estudiante y como modificó su vida.

- Presente**

Se invita a los estudiantes a desplazarse por su línea de tiempo y observar cómo se conectan sus recuerdos del pasado con su estado actual.

- Futuro**

Se le anima a proyectar eventos futuros, ayudándole a visualizar sus objetivos y aspiraciones.

Identificación y Modificación de recuerdos

Durante la elaboración de la línea de tiempo, se pueden identificar recuerdos negativos o limitantes que afecten el comportamiento actual. Es importante que, si son hechos significativos, se pongan esos recuerdos en la línea de tiempo. Animar al estudiante para modificar esos recuerdos, ya sea eliminándolos o transformándolos en experiencias positivas. (Reyes, 2024)

Creación de un Futuro Positivo

Se motiva a los estudiantes a visualizar eventos futuros deseados, haciéndolos más claros y atractivos. Esto ayuda a establecer metas concretas y visualizarlas de una manera que se motiven y se impulsen a alcanzarlas.

Pasos para la elaboración de la línea de tiempo:

Paso	Preguntas
Introducción	¿Para qué creen que es importante trabajar una línea de tiempo?
Identificación	¿Cómo almacenan el tiempo en su mente? ¿Cómo saben si están recordando algo que ya pasó o imaginando algo que pasará en el futuro? ¿Pueden recordar un evento de cuando tenían entre 5 a 8 años? ¿Pueden pensar en algo que está sucediendo en este momento? ¿Pueden imaginar qué estarán haciendo de aquí a 5 años?
Resolución de Problemas	¿Pueden ver cómo sus recuerdos están organizados en esa secuencia? ¿Pueden desplazarse entre sus recuerdos, lo que está ocurriendo actualmente y lo que proyectan que sucederá en el futuro?

Paso	Preguntas
Desplazamiento sobre la línea de tiempo	¿Notan cómo todos los eventos forman una especie de línea en su mente? - Imaginen que están desplazándose sobre esa línea observando el continuo de su pasado, presente y futuro, ¿Cómo se siente? ¿Pueden ver la continuidad del tiempo?
Proyección hacia el futuro	- Lo que colocaron en su futuro, ¿es algo que realmente quieren? - De no ser así, pueden modificarlo o ajustarlo para que realmente se ajuste a lo que quieren lograr.
Regreso al presente	- Volvamos al presente. ¿Qué harán para conseguir lo que visualizaron en su futuro? ¿Hay algunos comportamientos o conductas que deban modificar para lograr su propósito?

Puede encontrar una guía más detallada para la elaboración de la línea de tiempo, en el siguiente enlace: "<https://reynaldoreyes.com/coaching-objetivo-de-la-linea-de-tiempo/>" Coaching: Objetivo de la Línea de Tiempo - (reynaldoreyes.com)

Ejemplo de línea de tiempo

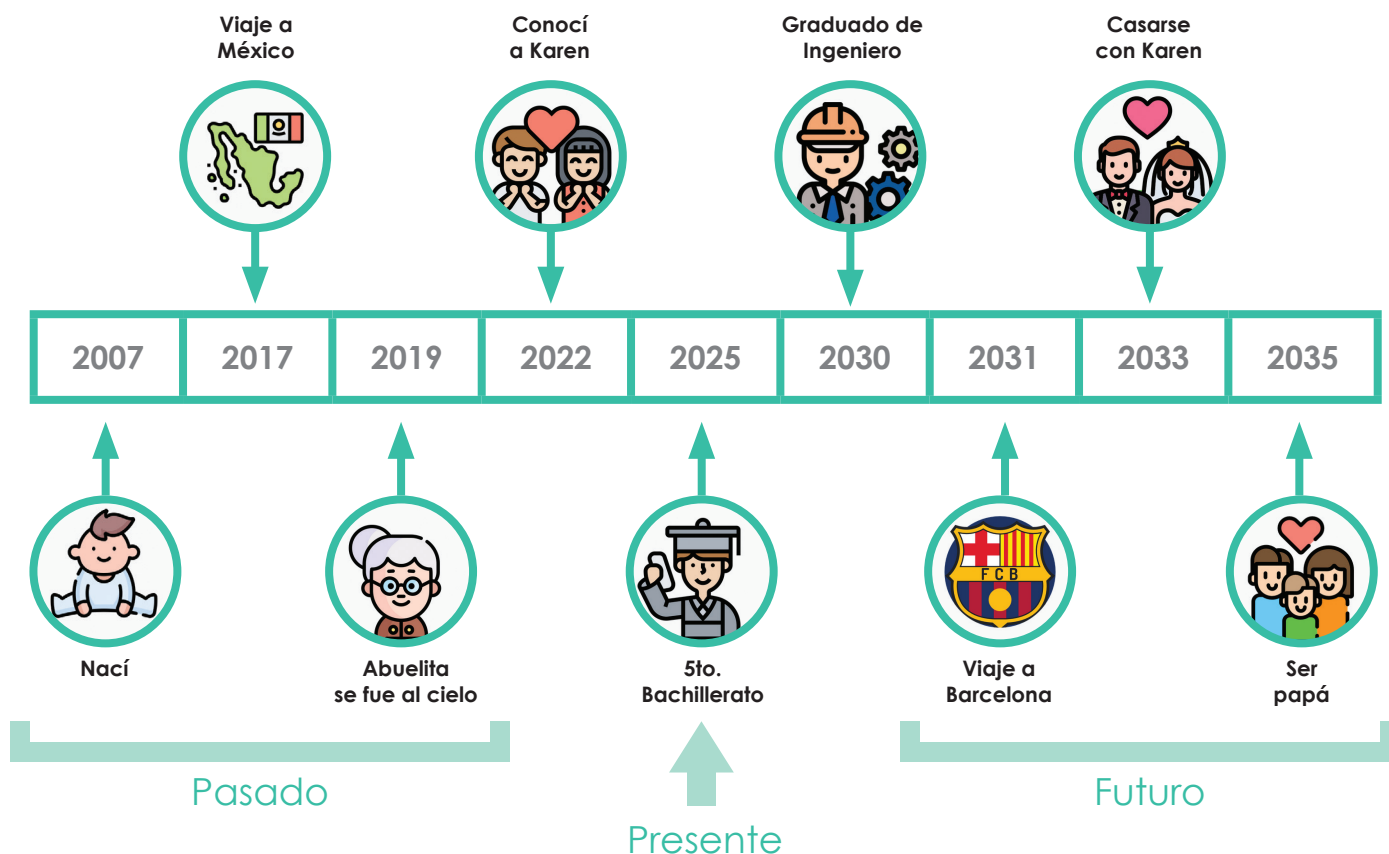


Imagen 7: Creación propia. (2024)

La línea de tiempo puede representarse en sentido horizontal o vertical. Puede ser asimétrica, es decir, no debe medir exactamente igual el espacio de los hechos pasados, presentes y futuro, el largo de cada tramo dependerá del tiempo de duración de los eventos. En un mismo año puede registrarse más de un evento, finalmente, los estudiantes pueden elaborarla con materiales concretos, o de forma digital, utilizando cualquier herramienta de software.



ANEXOS

- Guía para realizar nuestra autobiografía.



Semana 4

45



Secuencia didáctica

Valores

Inicio

a) Preparación

- Llevar un listado de valores para escribir en la pizarra o preparar un cartel o diapositiva con varios nombres de valores.
- Previamente deberá compartir con sus estudiantes el formato para trabajar la Escala de Valores.
- Verificar que los estudiantes cuenten con los materiales necesarios para elaborar su mandala.

b) Motivación

- Dé la bienvenida a sus estudiantes de forma cordial y respetuosa.

c) Presentación

- Puede escribir en la pizarra el nombre de varios valores, usar un cartel, una diapositiva o una lista de nombres de valores.
- Cuando los estudiantes hayan visto los nombres de valores, preguntar ¿A qué se refieren estos términos?, buscando que lleguen a la respuesta de "valores".
- Una vez determinen a qué se refieren todos estos conceptos, preguntar ¿Qué es un valor?

d) Realimentación

Se referirá a lo que se trabajó la semana anterior, indicando la importancia de revisar cada cierto tiempo su rueda de la vida y su línea de tiempo, pues irán modificándose conforme cambien sus intereses.

e) Diagnóstico de conocimientos previos

- Se dará participación a los estudiantes para que algunos compartan una definición propia de valor.
- El docente pedirá que mencionen algunos valores que consideran importantes y por qué razón los perciben de esa manera.

Desarrollo

a) Contenidos e indicadores de logro

SABER CONOCER Contenido Declarativo	SABER HACER Contenido Procedimental	SABER SER Contenido Actitudinal
- Definición de valores - Escala de valores - Mandala de cuadrantes	- Redacta la respuesta a las preguntas que se le plantean - Elabora la matriz con su priorización de valores - Realiza su propio Mandala de cuadrantes de acuerdo con lo requerido	- Evalúa objetivamente su situación personal en cuanto a los niveles marcados en cada segmento de la Rueda de la Vida. - Valora los hechos ocurridos en su vida reconociendo que todos ellos forman parte de su personalidad y son el punto de partida para sus acciones futuras.
Indicador de logro	Indicador de logro	Indicador de logro
- Identifica los valores más significativos para su vida - Comprende la estructura de la Mandala personal de cuadrantes.	- Escribe respuestas acertadas a las preguntas que se le plantean - Prioriza sus valores y los plasma en la matriz de jerarquía de valores. - Representa gráficamente lo requerido en cada uno de los cuadrantes del Mandala personal.	- Reflexiona sobre sus valores personales y familiares - Valora la importancia de proyectar su futuro, identificando los factores a favor y en contra y sus apoyos emocionales para lograr sus metas.

b) Desarrollo de la clase por parte del docente

i. Exposición de contenidos declarativos

Se trabajará nuevamente en dos fases:

Fase I: Valores

El docente expondrá el tema de los valores, propiciando el diálogo reflexivo. Explicará los valores que se incluyen en esta guía y algunos otros que sean del interés de los estudiantes.

Fase II: Mandala de cuadrantes

Se dará instrucciones sobre la elaboración del Mandala de cuadrantes. El docente verificará que todos los estudiantes cuenten con el material necesario para su elaboración.

ii. Trabajo autónomo en clase por parte de los estudiantes

Fase I: Escala de valores

Se orientará a los estudiantes para que escojan 5 valores que consideran más importantes en su vida. Seguidamente trabajarán el formato para la escala de valores, con el acompañamiento de su docente.

Fase II: Mandala de cuadrantes

Los estudiantes elaborarán su Mandala personal de cuadrantes, con base en los pasos enumerados en esta guía.

Cierre

El docente abrirá un tiempo para que algunos estudiantes expongan su Mandala. **Enfatizará en la importancia de colocar su Mandala en un lugar visible para observarlo todos los días.**

Recursos

- Herramienta: Mandala para trabajar la visión. "<https://www.youtube.com/watch?v=pDhJWDqx3KI>" HERRAMIENTA: MANDALA PARA TRABAJAR LA VISIÓN (youtube.com)
- Como hacer un Mandala: "<https://vanessavicentecoach.blogspot.com/2016/09/mirad-alumnos-como-hacer-un-mandala-o.html#:~:text=%C2%BFc%C3%93mo%20hacer%20un%20mandala%20o%20c%C3%93mo%20mirar>" 10 minutos para mí: MIRAD ALUMNOS: CÓMO HACER UN MANDALA O CÓMO ORIENTARTE EN ESTE NUEVO CURSO (vanessavicentecoach.blogspot.com)



Jerarquía de valores y Mandala de cuadrantes

Valores

La Academia Española de la Lengua, explica la palabra valor como el «grado de utilidad o aptitud de las cosas para satisfacer las necesidades o proporcionar bienestar o deleite». (González, 2024)

Un proyecto de vida debe tomar en cuenta los valores de la persona. Todas las personas cuentan con una serie de principios morales, éticos, religiosos y culturales, que aprendieron en su casa, con familiares o miembros cercanos de la comunidad. Los valores son normas que guían la forma de ser, pensar y actuar de las personas y las comunidades.

En cada familia, comunidad, grupo social o religioso se enseña acerca de lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, es decir, que se viven valores necesarios para la convivencia.

Los valores se ven reflejados en aquellas costumbres, hábitos o actos que se consideran importantes, significativos, fundamentales, que están presentes en la vida y que aportan bienestar y nos predisponen, de algún modo, a actuar de determinada forma, a tomar ciertas decisiones, a tener ciertas preferencias; proporcionan una pauta para establecer metas y propósitos, reflejan los intereses, sentimientos y convicciones más importantes. (Úbeda, 2021).

En un aspecto práctico, los valores son una guía para la conducta diaria. Son parte de la identidad de las personas. Sirven como base y razón fundamental para lo que se hace o se deja de hacer, y permiten sentirse bien con las decisiones que se toman. (Úbeda, 2021)

El proyecto de vida debe tomar en cuenta los valores personales de cada estudiante, pues de ello depende la definición de la visión, misión y metas.

Para ello, cada estudiante establecerá los valores que lo mueven, por los cuales entiende el mundo, y una vez establecidos, los ordenará, en su propia escala.

Tomando en cuenta todo lo anterior, el docente orientará a los estudiantes a identificar los valores que practican, para determinar cuáles son sus propios valores, ya que estos son los que les permiten conectar con sus verdaderas motivaciones para el futuro. (Coaching Mirada Consciente, 2024)

Como es posible que los estudiantes no logren identificar por nombre los valores, el docente explicará algunos:

Valores y evidencia de práctica de estos

Valor	Evidencias de que se practica este valor
Amor	Mostrar cariño y apoyo incondicional a los miembros de la familia y otras personas importantes para nosotros. Nos ayuda a actuar desde el bien a través del respeto y la libertad que cada quien posee.
Respeto	Tratar a todos con consideración y cortesía. Nos permite reconocer y aceptar que todas las personas somos igual de importantes. El respeto define la forma en que actuamos ante los demás.
Honestidad	Ser sinceros y transparentes en la comunicación. Expresarnos con verdades, evitar los engaños. Es fundamental para establecer relaciones basadas en el respeto, la confianza y la verdad.
Responsabilidad	Cumplir con las obligaciones y compromisos familiares, académicos, sociales y laborales. Es el cumplimiento de obligaciones que fueron aceptadas o acordadas previamente y la aceptación de las consecuencias de no hacerlo.
Empatía	Comprender y mostrar compasión por los sentimientos de los demás, tratando de experimentar lo que la otra persona está sintiendo.
Solidaridad	Apoyar a los miembros de la familia, amigos o cualquier otra persona en tiempos de necesidad. Ayudar a quien lo necesite, sin esperar nada a cambio.
Tolerancia	Aceptar las diferencias y respetar las opiniones de las demás personas. Aceptar que todos somos diferentes, únicos, con cualidades y defectos.
Comunicación efectiva	Fomentar el diálogo abierto y constructivo, aclarando malentendidos oportunamente. Expresarse de forma clara y concisa y cerciorarnos de que fuimos comprendidos, así como de que hemos comprendido lo que la otra persona nos dijo.
Aprendizaje continuo	Valorar la educación y el crecimiento personal. Invertir tiempo y dinero en prepararse, ya sea en educación formal o de forma autodidacta.
Tiempo de calidad	Pasar tiempo juntos fortaleciendo los lazos familiares, de amistad o pareja.
Generosidad	Compartir nuestros bienes con los demás y ayudar a quienes lo necesitan. Las personas generosas se caracterizan porque pueden dar sin esperar retribución.
Compromiso	Cumplir con promesas, deberes y obligaciones.

Valor	Evidencias de que se practica este valor
Resiliencia	Superar obstáculos y adaptarse a los cambios. No abandonar al encontrar dificultades.
Humildad	Es la capacidad de reconocer nuestras limitaciones y debilidades. Aceptar los propios errores, las consecuencias de los mismos y estar dispuesto a corregirlos.
Gratitud	Se refiere a valorar y reconocer a todas aquellas personas que nos ayudan y brindan apoyo. Apreciar las bendiciones y mostrar agradecimiento.
Paciencia	Tener calma y tolerancia en momentos difíciles. Es una virtud que nos permite soportar contratiempos con una actitud madura y positiva.
Confianza	Creer en los miembros de la familia y en sí mismo.
Buen humor	Disfrutar del humor y mantener un ambiente alegre.
Colaboración	Trabajar juntos en proyectos y metas familiares.
Integridad	Actuar con honestidad y coherencia en todo momento.
Perdón	Aprender a dejar ir el resentimiento y sanar. Perdonar a quienes nos hacen daño y tener el valor de pedir perdón cuando dañamos a otros.
Equidad	Tratar a todos con justicia.
Independencia	Trabajar para lograr la autonomía en todos los sentidos.
Gratitud	La capacidad de reconocer y valorar lo que recibimos de otras personas y de la vida. Se expresa con palabras, gestos y actitudes de aprecio hacia quienes nos ayudan, acompañan o inspiran. Practicar el agradecimiento nos hace más conscientes del bien que nos rodea y fortalece nuestras relaciones con los demás.

El proyecto de vida tiene que estar conectado con lo que es realmente importante y motivador para el estudiante, de lo contrario este no prosperará. Los valores son uno de los factores que incide en la vocación, por lo que pueden orientar la elección de carrera a nivel universitario. (Coaching Mirada Consciente, 2024)

Una vez que el estudiante tiene definidos sus valores, es necesario que su proyecto de vida se base en ellos, es decir, que su visión, misión, metas y objetivos y acciones sean coherentes con ellos.

Herramientas para trabajar valores

Escala de valores personales

Una escala de valores es un conjunto de principios e ideales que guían nuestras decisiones y acciones en la vida. Es fundamental tener claros nuestros valores, ya que son la base de nuestra identidad y nos ayudan a definir lo que es importante para nosotros.

Tener una escala de valores bien definida nos permite:

- **Orientarnos:** Los valores nos ayudan a tomar decisiones coherentes con lo que realmente nos importa.
- **Guiar nuestras acciones:** Nos brindan un marco de referencia para actuar de manera ética y congruente.
- **Definir nuestras metas:** Los valores nos ayudan a establecer objetivos que estén alineados con lo que valoramos en la vida.



Imagen 9: Creación propia. (2024)

Mandala personal de cuadrantes

En educación, el Mandala de cuadrantes es una herramienta que permite orientar a los estudiantes, a nivel académico, personal y/o profesional. Se puede utilizar tanto como recurso para diseñar el futuro o para ayudarles a “mirar hacia adelante”, como herramienta de reflexión sobre lo que quieren ser en el futuro. (Bou Pérez, 2013)

El término Mandala proviene de una lengua primitiva de la India, y se refiere a diagramas o representaciones simbólicas.

Generalmente, se trabajan Mandalas circulares, pero se pueden realizar en forma de cuadrantes, para reflejar nuestros deseos, metas y necesidades. Es una representación gráfica o visual de nuestros valores, ideales y puntos de vista.

Es importante que los estudiantes trabajen en la visión de su futuro (a dónde quieren llegar y qué quieren conseguir), por lo que realizar esta técnica como visión de futuro, puede influir, condicionar o movilizar su presente. (Bou Pérez, 2013) Mandala representa gráficamente un ideal, un sueño alcanzable. Los estudiantes tienen la oportunidad de proponer su propia película, su proyecto personal, conscientes de sus capacidades y sus limitantes.

Pasos para elaborar un Mandala

1. Proveerse de los siguientes materiales:
 - Una cartulina por estudiante, blanca o de color, de tamaño doble oficio.
 - Pegamento
 - Tijeras individuales
 - Revistas de distinto y variado contenido (de viajes, de fotografía, de farándula, de informática, de moda, entre otras) para recortar.
2. Una vez que el estudiante tiene la cartulina, debe trazar 2 líneas rectas que la dividan en cuatro cuadrantes del mismo tamaño, de la siguiente forma:



- El estudiante buscará y recortará fotografías o ilustraciones de las revistas, para hacer un “collage” pegando en los distintos cuadrantes lo que corresponda, creando un mosaico que representa gráficamente su visión de futuro, aquello que quiere lograr, a donde llegará, cómo se ve, factores a favor y en contra, de acuerdo al significado de cada cuadrante:

Cuadrante 1: Mi visión. Objetivos, metas y deseos. ¿Cómo me veo en el futuro?	Cuadrante 2: Aprendizaje Competencias, habilidades, actitudes, herramientas, recursos, técnicas que tengo que aprender para alcanzar mis objetivos. ¿Qué necesito para alcanzar lo que quiero lograr?
Cuadrante 3: Desaprendizaje Obstáculos, impedimentos, lastres, pensamientos limitantes. ¿Qué es lo que me impide avanzar? ¿Qué tengo que dejar de hacer? ¿Qué tengo que cambiar?	Cuadrante 4: Socio emocional. Hobbies, personas, pensamientos, acciones o situaciones que aportan energía positiva. ¿Qué me hace feliz? ¿Qué me aporta energía positiva? ¿Qué me da equilibrio emocional?

- Con la visión general de lo que espera lograr, factores a favor y en contra; así como de las actividades y personas que le apoyan y llenan de energía, el estudiante debe elegir un credo personal y escribirlo como título o pie de página del Mandala. Este credo personal es un principio que le servirá de guía en su vida. Puede ser el título de una canción, el nombre de su equipo de fútbol preferido o de su grupo o artista favorito, un dicho, un refrán o frase que le sirva de inspiración.
- El estudiante deberá memorizar su credo personal y repetirlo con frecuencia para crear un anclaje emocional que propicie la asociación de la frase o nombre con la imagen visual de su Mandala, cuando no la tiene presente.
- Colocar su Mandala en un lugar visible de su casa, para verlo todos los días.

El tener a la vista el Mandala es una técnica de visualización que permite que el estudiante logre una condición emocional equilibrada, a través de imaginar un estímulo concreto o una situación positiva.

La visualización de esta herramienta es muy útil para que los estudiantes gestionen sus pensamientos, sus emociones y conducta de manera que puedan cambiar emociones y actitudes para conseguir un efecto positivo en su cuerpo y mente para enfocar todas sus energías en la consecución de los objetivos deseados. (Bou Pérez, 2013)



Anexos:

- Formato para escala de valores con los estudiantes.



Semana 5

55



Secuencia didáctica

Misión y visión

Inicio

a) Preparación

- Pida a los estudiantes que traigan una hoja de papel tamaño carta.
- Indicar a los estudiantes que deben traer todos los instrumentos trabajados en clase en sesiones anteriores, especialmente los referentes a la escala de valores y el Mandala, pues serán la base para el trabajo que se realizará en esta sesión de trabajo.

b) Motivación

- Dé la bienvenida a sus estudiantes de forma cordial y respetuosa.
- Pida a los estudiantes que saquen una hoja de papel tamaño carta y que hagan un avión de papel en un tiempo de 3 minutos o la duración de una canción.
- Evite dar instrucciones sobre cómo realizar el avión de papel. Indique que, si alguien termina su avión antes del tiempo, puede ayudar a otro compañero que tenga problemas para hacerlo.
- Trabaje la dinámica de los aviones de papel. "<https://www.youtube.com/watch?v=nQh6fYnbCqY>" DINÁMICA: Aviones de papel (cambio de paradigmas) | Denis Robinson (youtube.com)
- Haga una relación sobre lograr el objetivo (pasar el avión por el aro) y por qué la mayoría falla en el intento.

c) Presentación

El docente indicará que los temas a desarrollar en la clase son la Misión y Visión personal.

d) Diagnóstico de conocimientos previos

Pedir a los estudiantes que en su cuaderno escriban en sus propias palabras, sin utilizar dispositivos digitales, una definición de visión y otra de misión. Al finalizar, dar participación a dos o tres estudiantes para que compartan con sus compañeros lo que escribieron.

Desarrollo

a) Contenidos e indicadores de logro

SABER CONOCER Contenido Declarativo	SABER HACER Contenido Procedimental	SABER SER Contenido Actitudinal
- Misión - Visión	Redacción de la misión y visión personal	Importancia de la misión y visión personal para el logro de sus metas.
Indicador de logro	Indicador de logro	Indicador de logro
Describe las diferencias entre la misión y la visión personal.	Redacta de forma pertinente y objetiva su misión y visión personal, con base en la priorización de valores establecidos para su vida.	Reflexiona sobre la importancia de alinear sus acciones diarias a su misión para lograr su visión personal.

b) Desarrollo de la clase por parte del docente

i. Relajación

Se dedicarán 5 minutos para practicar alguna técnica de respiración consciente. Puede utilizar música relajante de fondo, pero no es indispensable.

ii. Exposición de contenidos declarativos

El docente explicará las definiciones de Misión y Visión, de acuerdo con el contenido declarativo que se encuentra en esta guía. Debe enfatizar en la diferencia entre ambos conceptos y la importancia de tener una misión y visión personal.

Presentará varios ejemplos, explicando los elementos que deben formar parte de los párrafos con los enunciados de visión y misión.

iii. Trabajo autónomo en clase por parte de los estudiantes

Los estudiantes consultarán sus trabajos anteriores de priorización de valores, la rueda de la vida y Mandala personal, para redactar su visión (cuadrante 1 del Mandala) y misión.

Presentarán tanto su visión como la misión, de forma creativa, de ser posible, con ilustraciones, en un formato que puedan conservar y ser colocado en un lugar visible de su casa para ser observado todos los días.

Cierre

El docente cerrará la clase permitiendo que algunos estudiantes expongan su Mandala ante el resto del grupo.

Cerrar con un mensaje esperanzador sobre tomar el control de sus acciones para lograr sus metas en el futuro.

Recursos

- a. Cómo realizar tu misión y visión personal: "<https://www.youtube.com/watch?v=bYYeEHrA8iQ>" Cómo realizar tu Misión y Visión Personal (youtube.com)
- b. Misión, visión y valores personales: "<https://www.youtube.com/watch?v=ITkMCNT7hhM>" Misión, visión y valores personales ¿Cómo crearlos? (youtube.com)
- c. Misión y visión personal: "https://www.youtube.com/watch?v=eoG_HpKjHkQ" (115) Misión y Visión personal - YouTube
- d. Mi misión personal: "<https://www.youtube.com/watch?v=hYdtLhrbo1Y>" (115) Mi MISION personal | | APRENDE Como escribir una MISION PERSONAL - YouTube



Misión y visión

Visión

La visión es un elemento importante que integra el proyecto de vida y se refiere básicamente a la imagen futura que crea la persona de sí misma. La jerarquía de valores y el Mandala personal que los estudiantes trabajaron con anterioridad, les servirán como insumos para crear su visión y misión personal.

La visión personal y profesional es una declaración de lo que queremos lograr a largo plazo en nuestras vidas y carreras. Es una imagen clara y detallada de cómo nos vemos a nosotros mismos en el futuro y de las metas que queremos alcanzar. Nos ayuda a establecer una dirección clara y a enfocarnos en lo que realmente queremos en la vida. (Ideas de nombres, 2023)

Es un estado deseado para el futuro y tiene una estrecha relación con las metas que el estudiante determine para su vida. El docente puede explicar que la visión se puede ver como la forma en la que viviría su vida el estudiante, si consiguiera todas y cada una de sus metas (Rodríguez Puerta, 2021).

También puede decirse que la visión refleja la ambición de crecer y de proyectarse a mediano y largo plazo. Esta es la parte que se planifica para lograr lo que se desea, ayuda a reflexionar sobre qué el estudiante hará en unos años para llegar al lugar que ha imaginado. (Licari, 2023)

Definir una visión es muy útil, pues toda vez se tiene claro cuál es el objetivo final, es mucho más sencillo establecer los pasos para alcanzarlo.

Para comenzar, se debe iniciar con deseos sencillos, expresados en oraciones cortas, como las que se ejemplifican a continuación:

- Tener una familia feliz y saludable.
- Convertirme en un experto en mi campo de trabajo.
- Crear mi propio negocio y ser mi propio jefe.
- Contribuir al desarrollo de mi comunidad.
- Viajar y conocer diferentes culturas.
- Lograr un nivel de ingresos que me permita vivir cómodamente.
- Aprender constantemente y crecer como persona.
- Contribuir a mi comunidad y ayudar a los demás.
- Ser una fuente de inspiración para los demás.

Partiendo de este deseo manifiesto mediante oraciones, los estudiantes deben definir su propia visión personal, de la forma más detallada posible; de acuerdo con sus intereses, valores y aspiraciones.

La visión es una imagen del futuro que soñamos para nosotros mismos. Es como una fotografía mental de cómo queremos ser y vivir dentro de algunos años, cuando hayamos alcanzado nuestras metas personales, académicas o profesionales.

Nos permite imaginar quién queremos llegar a ser, qué queremos aportar al mundo y qué huella queremos dejar. Por eso, la visión da dirección y sentido a nuestras decisiones presentes, porque cada paso que damos hoy puede acercarnos a ese futuro que deseamos construir.

Podemos pensarla como una frase inspiradora que responde preguntas como:

- ¿Cómo me imagino en el futuro?
- ¿Qué tipo de persona quiero llegar a ser?
- ¿Qué estaré haciendo si todo sale bien?

VISIÓN

La visión es una imagen del futuro que soñamos para nosotros mismos.

Nos permite imaginar quién queremos llegar a ser, qué queremos aportar al mundo y qué huella queremos dejar.

Podemos pensarla como una frase inspiradora que responde preguntas como:



• ¿Cómo me imagino en el futuro?



• ¿Qué tipo de persona quiero llegar a ser?



• ¿Qué estaré haciendo si todo sale bien?



A continuación, algunos ejemplos de visiones:

• **Visión 1: crear mi propia empresa y ser mi propio jefe**

Mi objetivo a largo plazo es ser el dueño de una gran empresa y ser mi propio jefe. Esta empresa me permitirá retirarme joven, y dedicar mi tiempo a asesorar a otros emprendedores sobre cómo cosechar el mismo éxito que yo. Entonces podré utilizar mis horas libres para practicar mis hobbies y compartir con mi familia. (Rodríguez Puerta, 2021)

• **Visión 2: Viajar y conocer diferentes culturas.**

En el futuro deseo viajar por el mundo y conocer muchas culturas. Para ello, debo generar ingresos mensuales y ahorrar por lo menos el 10% de los mismos. Optaré por un trabajo a medio tiempo y haré diseños de forma independiente para generar más ingresos.

Misión

La misión es el camino que se debe seguir para alcanzar la visión trazada. Son las acciones diarias o la forma de llegar a concretar esa visión a lo largo del tiempo.

Una misión personal es una declaración sobre la clase de personas en las que nos queremos convertir. Se diferencia de una meta en que la misión tiene que ver con nuestros valores y con todo aquello que consideramos importante, mientras

que la meta solamente define un objetivo concreto que esperamos alcanzar. (Rodríguez Puerta, 2021)

En algunos casos se puede confundir la misión con los objetivos o metas, pero lo cierto es que la misión va más allá. Está íntimamente vinculada a los sueños, formas de pensar, intereses, personalidad y valores. A su vez, involucra las relaciones personales, familiares, laborales y con el entorno. Implica darle un sentido a lo que se hace día con día. (Licari, 2023)

Por lo tanto, una misión es como una brújula que orienta las decisiones importantes del día a día y debe basarse en los propios valores que se identificaron con anterioridad.

La misión personal se expresa como un enunciado en el cual se recuerdan cuáles son los objetivos más importantes de la vida, qué tipo de persona se desea ser, y lo que hacemos día con día para lograrlo.

La misión es el camino que elegimos para llegar al futuro que soñamos. Mientras la visión nos muestra a dónde queremos llegar, la misión nos dice cómo vamos a hacerlo y qué haremos cada día para avanzar hacia ese sueño.

Es como una brújula personal que orienta nuestras decisiones, recordándonos quiénes somos, qué valores nos guían y qué acciones nos acercan a nuestra mejor versión.

Nos invita a preguntarnos:

- ¿Qué me motiva cada día?
- ¿Qué tipo de persona quiero ser en mis acciones cotidianas?
- ¿Cómo puedo contribuir al bienestar propio y de los demás?

¿Cómo se escribe un enunciado o declaración de misión?

Un enunciado o declaración de misión parece ser muy sencillo y fácil cuando ya se está escrito, no obstante, hay que ser muy cuidadoso y creativo para redactarla.

En pasos sencillos la forma de redactar un enunciado de misión son los siguientes:

1. Escribir varias frases sobre sí mismo, que capten nuestra forma de ser nuestros valores, ideales, gustos y preferencias.
2. Elegir la o las frases que mejor representen su esencia, su personalidad.
3. Reescribir un párrafo con la integración de las frases escogidas.
4. Volver a leer y verificar que coincida con los valores y visión previamente establecidos.
5. Es preferible escribirla en primera persona, con verbos activos y de forma precisa y clara.

A continuación, se comparten algunos ejemplos de misión, pero hay que enfocar a los estudiantes en que, tanto la misión como la visión, son personales, únicas e irrepetibles para cada persona. Los ejemplos son únicamente orientaciones para que cada uno redacte su propia misión, de acuerdo con sus valores.

Ejemplos de misión personal:

Misión 1:

Soy una persona independiente. Trabajaré muy duro para poder viajar a cualquier lugar del mundo, en el momento en el que yo quiera, sin afectar mi economía y la de mi familia. Quiero ser capaz de conocer todo el mundo y disfrutar de todo tipo de experiencias y personas en el proceso. (Lifeder, 2024)

Misión 2:

Vivo con intensidad enfocándome en mi familia, en mis estudios y mis amigos. Me esfuerzo por ser emocionalmente estable y perseverar hasta lograr lo que me propongo. Soy honesto y congruente con lo que pienso y nunca haré algo que no me convenza.

Misión 3:

Como maestra soy la persona que inspira y apoya a sus alumnos para que desarrollen todos los días su autoestima y capacidades. Conozco a mis estudiantes y les dedico la atención que necesitan. Me preparo para darles una atención de calidad, tanto académica como humana.

Para (Cortés, 2023) las declaraciones de visión y misión son muy similares, pero tienen ciertas diferencias esenciales:

Aspecto	Visión Personal	Misión personal
Características	- Describe lo que se quiere lograr en el futuro. - Responde a la pregunta "¿Dónde quiero estar?". - Define el estado futuro óptimo deseado, la imagen mental. Es decir, lo que se desea lograr con el tiempo. En cinco, diez o más años. - Inspira a dar lo mejor de sí y ayuda a encontrarle sentido a lo que se está haciendo.	- Describe lo que se hace en el presente para lograr las aspiraciones a largo plazo. - No define un estado futuro a largo plazo. Se preocupa más por el estado actual. Responde a las preguntas de: "¿Qué hago?", "¿Cómo lo hago?", "¿Para quién lo hago?", "¿Qué me hace diferente?", "Y ¿Cuál es el beneficio?". - Habla sobre el presente que conduce al futuro y cómo llegarás a donde quieres estar.
Ejemplo	Visualizo mi futuro como una persona íntegra y comprometida con mi comunidad, que continúa aprendiendo a lo largo de la vida, aportando soluciones creativas a los problemas sociales y ambientales de mi país. Sueño con ejercer mi profesión con pasión, generar oportunidades para otros jóvenes y construir junto a mi familia una vida plena, con justicia y respeto a la diversidad.	«Mi misión es formarme con esfuerzo y disciplina, aprovechando cada experiencia educativa y laboral para crecer como persona. Busco actuar con honestidad y empatía en mi vida diaria, apoyar a quienes me rodean, y poner mis talentos al servicio del bien común, contribuyendo a transformar mi entorno en un lugar más justo, solidario y sostenible».

¿Por qué es importante elaborar una misión y visión personal?

Definir una misión y visión personal es importante ya que la misión nos indica lo que hacemos concretamente cada día (en donde estamos) y la visión nos sirve de referencia para orientar nuestras acciones diarias para lograr lo que expresamos en nuestra visión (a donde queremos llegar).

Establecer estos dos criterios sirve para tomar mejores decisiones y orientar los esfuerzos a lo que realmente se quiere lograr. Además, proporcionan una mejor perspectiva acerca de lo que se necesita, qué acciones debemos tomar, qué competencias o habilidades se requiere para lograr los objetivos o metas planteadas.

Como docentes sabemos que el mero hecho de que los estudiantes redacten su misión y visión no garantiza que vayan a lograrlo, sin embargo, es muy positivo que reflexionen sobre lo que esperan para su futuro, y sean conscientes de que deben esforzarse y accionar para conseguir aquello que se han propuesto.

El mensaje que le haremos llegar a nuestros estudiantes es que la mejor opción no es andar en modo automático, permitiendo que las circunstancias y otras personas sean las que tengan el control de su vida.

La misión y la visión personal, en campos como la psicología o el coaching, son dos de las piezas fundamentales para la obtención de una buena vida. Mientras que la mayoría de las personas se centran en la satisfacción a corto plazo, aquellos que elaboran su misión y visión personal suelen alcanzar un mayor grado de felicidad. (Rodríguez Puerta, 2021)

Para ampliar información puede consultar en los siguientes enlaces:

- Cómo realizar tu misión y visión personal:
["https://www.youtube.com/watch?v=bYYeEHrA8iQ"](https://www.youtube.com/watch?v=bYYeEHrA8iQ)
 Cómo realizar tu Misión y Visión Personal (youtube.com)
- Misión, visión y valores personales:
["https://www.youtube.com/watch?v=ITkMCNT7hhM"](https://www.youtube.com/watch?v=ITkMCNT7hhM)
 Misión, visión y valores personales ¿Cómo crearlos? (youtube.com)
- Misión y visión personal:
["https://www.youtube.com/watch?v=eoG_HpKjHkQ"](https://www.youtube.com/watch?v=eoG_HpKjHkQ)
 115) Misión y Visión personal - YouTube
- Mi misión personal: (115) Mi MISION personal | | APRENDE Como escribir una MISION PERSONAL - YouTube



Semana 6

65



Secuencia didáctica

Metas y objetivos

Inicio

a) Preparación

- Previo a iniciar la sesión de la semana comparta la lectura «El propio esfuerzo», que se encuentra en los anexos.

b) Motivación

- Dé la bienvenida a sus estudiantes de forma cordial y respetuosa.
- Realice con sus estudiantes alguna actividad que propicie una pausa activa.
Se recomienda observar el siguiente enlace:
["https://www.youtube.com/watch?v=mSv-a4isHfQ&t=66s"](https://www.youtube.com/watch?v=mSv-a4isHfQ&t=66s)
Pausa Activa divertida para todas las edades !!! (youtube.com)

c) Diagnóstico de conocimientos previos

El docente podrá utilizar cualquier técnica para realizar preguntas (la pelota preguntona, el repollo preguntón, etc.) para formular las siguientes preguntas:

- ¿Qué es una meta?
- ¿Qué es un objetivo?
- ¿Qué diferencia cree que existe entre una meta y un objetivo?
- ¿Qué es más amplio la meta o el objetivo? ¿Porqué?
- Dé un ejemplo de meta
- Dé un ejemplo de objetivo

Desarrollo

a) Contenidos e indicadores de logro

SABER CONOCER Contenido Declarativo	SABER HACER Contenido Procedimental	SABER SER Contenido Actitudinal
- Definición de meta - Definición de objetivo - Método SMART	- Meta personal de vida - Objetivos SMART para el logro de la meta de vida	Importancia de establecer metas y objetivos para la vida
Indicador de logro	Indicador de logro	Indicador de logro
- Reconoce la diferencia entre metas y objetivos - Describe el significado del acrónimo SMART	- Redacta su meta personal de vida y los objetivos SMART que lo llevarán a lograrla. - Elabora un plan de estrategias	Valora la importancia de establecer y revisar sus metas y objetivos.

b) Desarrollo de la clase por parte del docente

i. Lectura silenciosa

Se dedicarán 5 minutos para leer «El propio esfuerzo», que se encuentra en los anexos.

ii. Desarrollo de la clase por parte del docente

El docente elegirá la técnica didáctica con la que presentará a los estudiantes los contenidos declarativos para esta sesión.

iii. Trabajo autónomo en clase por parte de los estudiantes

- Se pedirá a los estudiantes que identifiquen metas y objetivos en la lectura que realizaron inicialmente.
- Se proporcionará el formato para redacción de metas y objetivos SMART, para que establezcan, por lo menos una meta y dos o tres objetivos. Deben tomar en cuenta su declaración de misión, visión y valores.

iv. Trabajo autónomo en casa por parte de los estudiantes

- Los estudiantes elaborarán el plan de acción que contenga cada uno de los objetivos que establecieron, con las estrategias y acciones que debe realizar para lograrlos.

Cierre

Se pedirá a los estudiantes que compartan sus metas y objetivos, de forma participativa y voluntaria.

El docente concluirá con alguna frase célebre acerca de las metas y objetivos. Puede encontrar algunas en el siguiente enlace:

["https://www.exitosuperacionpersonal.com/frases-de-metas-y-logros/"](https://www.exitosuperacionpersonal.com/frases-de-metas-y-logros/)

75 Frases de metas y logros para motivarte hacia el éxito

Recursos

- Como establecer metas y objetivos SMART:
["https://www.youtube.com/watch?v=aZhZJaCQnJ4&t=21s"](https://www.youtube.com/watch?v=aZhZJaCQnJ4&t=21s)
Como establecer METAS y OBJETIVOS (Metodo SMART 2022) (youtube.com)
- Tus metas personales y tu proyecto de vida:
["https://socioestrategia.com/tus-metas-personales-y-tu-proyecto-de-vida/"](https://socioestrategia.com/tus-metas-personales-y-tu-proyecto-de-vida/)
Tus metas personales y tu proyecto de vida - Socioestrategia
- Metas y objetivos de vida:
["https://www.cinconoticias.com/metad-de-vida/"](https://www.cinconoticias.com/metad-de-vida/)
Metas de Vida » Ejemplos a Corto, Mediano y Largo Plazo (cinconoticias.com)
- Plan de Acción: Plan de Acción »
["https://milformatos.com/empresas-y-negocios/plan-de-accion/"](https://milformatos.com/empresas-y-negocios/plan-de-accion/)
Plan de Acción » Ejemplos y Formatos Excel, Word, PDF 2024



Metas

Metas

En el proyecto de vida es indispensable que los estudiantes definan las metas para orientar todas las acciones a realizar a corto, mediano y largo plazo. Para ello es necesario que se definan objetivos concretos y específicos que permitan ir alcanzándolos progresivamente. (Lifeder, 2024)

Una meta o fin es el resultado esperado de una acción o un proceso, es decir, aquello que esperamos obtener o alcanzar. Las instituciones, los individuos, las comunidades, todos se trazan metas. (Editorial Etecé, 2024)

Las metas son el fin al que se quiere llegar, mientras que los objetivos son los pasos que se van realizando para poder alcanzar la meta. (Lugo, 2024) El logro de una meta se compone de logros más pequeños, que son propósitos más específicos y estructurados, es decir, los objetivos.

La definición de las metas y objetivos está relacionada directamente con la misión, visión y valores que los estudiantes definieron con anterioridad. Para facilitar el proceso se utilizarán el método SMART.

¿Cómo definir adecuadamente una meta?

Con frecuencia se escucha acerca de la importancia de las metas y objetivos, sin embargo, es posible que, al momento de redactarlos, el proceso no resulte tan sencillo. (GCF Global, 2024)

Para facilitar la definición de las metas y objetivos que deben integrarse al proyecto de vida a continuación se encuentran algunas acciones sugeridas:

1. Escribir las metas

Es importante escribir de forma clara y concisa las metas. Para ello, se debe redactar de forma precisa lo que se desea conseguir, tomando en cuenta qué necesita, cómo se desarrollará y el tiempo en el que se pretende lograr.

2. Establecer fechas para mantener la perspectiva

Para no perder el enfoque de nuestros objetivos y metas, es necesario establecer fechas límite en los que deben alcanzarse; para ello, se tendrá que generar un plan de acción que permita realizar cada una de las actividades que lleven a lograr los objetivos.

3. Elegir metas alcanzables

Proponer metas u objetivos posibles de alcanzar a corto, mediano o largo plazo. El definir metas alcanzables facilita mantenerse motivado, mientras que las metas inalcanzables frustran y desmotivan.

4. Establecer prioridades

Es decir, darle importancia a las acciones que tienen más relevancia para el logro de los objetivos y metas.

5. Analizar y evaluar resultados

Es conveniente programar evaluaciones de los niveles de logro de resultados. De esta manera se puede establecer si las expectativas y actividades son las adecuadas o si hay necesidad de ajustes.

6. Utilizar métodos de planificación

Para que los estudiantes describan de mejor manera sus metas, se aplicará el método SMART.

Tabla Comparativa sobre Propósito, Objetivo y Meta

Esta tabla permite comprender las diferencias entre los conceptos de propósito, objetivo y meta, facilitando la reflexión y la planificación dentro del Proyecto de Vida. Cada término orienta una dimensión distinta: el porqué, el qué y el cómo del crecimiento personal.

Término	Definición	En qué se enfoca	Características principales	Ejemplo aplicado al Proyecto de Vida
Propósito (se relaciona con la visión)	Es la razón de ser o motivación profunda que impulsa nuestras acciones. Responde a la pregunta: ¿Por qué hago lo que hago?	En el sentido y dirección de vida.	- Es general y duradero. - Se relaciona con valores y convicciones personales. - No depende de plazos, sino del sentido que da coherencia a la vida.	«Quiero ser una persona que ayude a otros a superarse y tener una vida digna.»
Objetivo	Es una declaración clara de lo que se desea lograr. Responde a la pregunta: ¿Qué quiero conseguir?	En el resultado que se busca alcanzar.	- Más concreto que el propósito. - Puede ser general o específico. - Se formula en términos de logro.	«Terminar mis estudios de nivel medio y graduarme con buenas calificaciones.»
Meta	Es un objetivo más específico, medible y con tiempo definido. Responde a: ¿Cuándo y cómo lo voy a lograr?	En la acción concreta y verificable.	- Es cuantificable y con plazo. - Permite evaluar avances. - Se formula en presente o futuro próximo. - Debe ser SMART (específica, medible, alcanzable, relevante y temporal).	«Aprobar todas mis clases con promedio mayor de 80 puntos al finalizar este año.»

Método SMART

SMART es una metodología para definir objetivos y metas claros, inteligentes y relevantes. Los objetivos SMART son esenciales para asegurar que las metas sean realistas y alcanzables. Se caracterizan porque pueden medirse y evidenciar resultados concretos. (Martins, 2024)

Se trata de un acrónimo de términos en idioma inglés, que representan las características esenciales que harán que un objetivo sea alcanzable:

- *Specific* (específicos)
- *Measurable* (medibles)
- *Achievable* (alcanzables)
- *Realistic* (realistas)
- *Time-bound* (duración limitada)

SMART



A continuación, se detalla cada una de las características de este método:

Características	Descripción
Objetivos Específicos (Specific)	¿Qué es específicamente lo que se quiere lograr? Deben redactarse objetivos breves y concretos, que indiquen de forma concisa las actividades particulares que se deben realizar para lograr la meta. Se desarrollan en etapas parciales para el cumplimiento del objetivo o meta general. (Editorial Etecé, 2024)
Objetivos medibles (Measurable)	¿Cómo se va a medir el progreso?, ¿Cómo saber lo que se ha logrado? Los objetivos deben incluir alguna forma concreta de medirlos, por ejemplo, una cantidad, un grado académico, un porcentaje o algún otro elemento cuantificable, lo que ayudará a evaluar el nivel de logro para decidir modificar algunas acciones, de ser necesario.
Objetivos alcanzables (Achievable)	¿Es posible alcanzar estos objetivos? Los objetivos deben poder realizarse en las condiciones existentes en el momento, es decir, que no pueden quedar fuera del ámbito de lo posible.
Objetivos realistas (Realistic)	¿En la realidad se puede lograr? Para plantear un objetivo realista se debe considerar el contexto, los recursos, y herramientas con las que se cuenta. No se recomienda partir de supuestos, si no de hechos concretos.
De duración limitada (Time-bound)	¿En cuánto tiempo se logrará el objetivo? Se debe incluir una fecha o tiempo límite para el logro de cada objetivo. Sin un lapso definido, fácilmente se puede perder el rumbo.

Ejemplo de objetivos SMART:

Objetivo 1: Alcanzar un nivel intermedio en inglés en el término de 1 año, dedicando al menos 1 hora diaria a la práctica y tomando clases semanales.

Característica	Aspecto	SI	NO
S (específico)	Alcanzar un nivel de fluidez intermedio de inglés	X	
M (medible)	1 hora diaria	X	
A (alcanzable)	¿tengo los medios para practicar una hora diaria? ¿existe algún lugar o sitio web en donde pueda tomar clases semanalmente?	X	
R (realista)	¿puedo dedicar una hora diaria a practicar, durante todos los días de la semana?	X	
T (tiempo)	en término de un año	X	

Objetivo 2: Mejorar la fluidez oral de inglés conversacional, en el término de 1 año, conversando al menos 1 hora semanal, a través de redes sociales en Internet.

Característica	Aspecto	SI	NO
S (específico)	Mejorar la fluidez oral de inglés conversacional, a través de redes sociales en Internet.	X	
M (medible)	Conversando oralmente una hora semanal	X	
A (alcanzable)	¿Cuento con acceso a Internet? ¿Tengo un dispositivo digital para acceder al sitio o red social que me convenga?	X	
R (realista)	¿Puedo dedicar una hora a la semana al conversar oralmente en inglés?	X	
T (tiempo)	En término de un año	X	

Objetivo 3: Viajar a Estados Unidos o Inglaterra, en término de un año, para vivir por lo menos 3 meses y practicar cotidianamente el idioma inglés.

Característica	Aspecto	SI	NO
S (específico)	Viajar a Estados Unidos o Inglaterra y practicar cotidianamente el idioma inglés.	X	
M (medible)	Para vivir por lo menos 3 meses	X	
A (alcanzable)	¿Cuento con los recursos financieros para viajar y sostenerme por tres meses?		X
R (realista)	¿Puedo viajar a los Estados Unidos o Inglaterra? ¿Tengo pasaporte con visa a cualquiera de estos países?		X
T (tiempo)	En término de un año	X	

Como se puede observar, el objetivo 3 no cumple con todas las características SMART, por lo que debe modificarse o suprimirse, ya que no contribuye al logro de la meta.

Para consultar más ejemplos de objetivos SMART puede acceder al siguiente enlace:

20 ejemplos de Objetivos SMART "<https://significadosweb.com/ejemplos-de-objetivos-smart-tipos-definicion-y-analisis/>" 20 ejemplos de Objetivos SMART Tipos, Definición y Análisis (significadosweb.com)

Plan de Acción

Una vez determinadas las metas y objetivos se definirán las actividades necesarias para alcanzarlos en un plan de acción.

Un plan de acción es el documento que desglosa todas las actividades que el estudiante realizará para cumplir los objetivos planteados y posteriormente, alcanzar la meta trazada. (Mil formatos, 2011)

Es un excelente aliado en cuanto al proyecto de vida pues permite visualizar esas actividades en un tiempo determinado, así como monitorear su cumplimiento y efectividad.

Consiste en realizar un listado de actividades que se realizarán para conseguir objetivos específicos, en un tiempo determinado.

Estructura de un Plan de Acción

Cada proyecto tendrá sus particularidades y necesidades específicas. Sin embargo, los elementos más comunes que conforman la estructura de un plan de acción son:

- Descripción del objetivo.
- Tareas o actividades a realizarse.
- Recursos necesarios
- Fechas de inicio y fin por actividad.

¿Cómo se hace un Plan de Acción?

Para elaborar un buen plan de acción, se recomiendan los siguientes pasos:

1. Definir la meta y los objetivos SMART

Saber desde el principio cuál es la finalidad del plan ayuda a definir las actividades más pertinentes para lograr los objetivos.

2. Enlistar los pasos a seguir

Teniendo la meta y objetivos listos, es el momento de desglosar las actividades necesarias para cumplir cada uno de ellos. Si es necesario pueden subdividirse por áreas, momentos o fechas de realización.

3. Priorizar las tareas y establecer fechas límite

Con la lista de actividades, hay que ubicarlas en el tiempo, de acuerdo con los plazos establecidos. Se debe contemplar que siempre puede haber tareas que se realicen en paralelo, otras en secuencia y algunas que dependerán de factores externos.

4. Identificar los recursos necesarios

Es imprescindible determinar qué es lo que se necesita para cumplir cada una de las actividades.

A continuación, se muestra un ejemplo de objetivo con sus respectivas actividades, para elaborar el plan de acción. El formato de este se encuentra en la sección de anexos.

Objetivo	Actividades	Recursos	Fecha inicial	Fecha final
1. Alcanzar un nivel intermedio en inglés en el término de 1 año, dedicando al menos 1 hora diaria a la práctica y tomando clases semanales.	1.1. Buscar opciones para estudiar idioma inglés	Dispositivo digital Internet Referencias de amigos Teléfono	05-01-2026	30-01-2026
	1.2. Inscripción en curso de inglés	Financieros Internet Dispositivo digital	30-01-2026	05-02-2026
	1.3. Establecer horario de estudio	Calendario Computadora	07-02-2026	10-02-2026
	1.4. Practicar una hora diaria en el curso elegido	Dispositivo digital	15-02-2026	15-02-2027



Anexos

- Formato para definir metas y objetivos SMART
- Formato para elaborar el plan de acción

[illegible]



Semana 7

77



Secuencia didáctica

Estructura de Informe

Inicio

a) Preparación

- a. Previo a iniciar la sesión de la semana, el docente comparte los formatos para definir metas y objetivos SMART y para el Plan de acción.

b) Motivación

- a. Dé la bienvenida a sus estudiantes de forma cordial y respetuosa.
- b. Trabajar la pausa activa denominada «Los números divertidos», que consiste en asignar un número específico a un movimiento del cuerpo. Por ejemplo: 1 – Ponerse de pie; 2 – Sacar la lengua; 3 – Mover la cabeza; 4 – Saltar; 5 – Sentarse. Seguidamente, el docente dirá diferentes números para que los estudiantes hagan los movimientos.

Desarrollo

a) Contenidos e indicadores de logro

SABER CONOCER Contenido Declarativo	SABER HACER Contenido Procedimental	SABER SER Contenido Actitudinal
- Estructura del informe de proyecto de vida - Explicación y ejemplos de cada una de las secciones de informe	Redacción y ordenamiento de documentos que conforman el informe.	Esfuerzo y dedicación para realizar el informe de proyecto de vida.
Indicador de logro	Indicador de logro	Indicador de logro
Comprende lo que debe contener cada una de las secciones del informe de proyecto de vida	- Redacta adecuadamente la introducción, las reflexiones y conclusiones que deben incluirse en el informe. - Integra de forma pertinente y estética el informe de proyecto de vida.	Se esfuerza y dedica tiempo para integrar el informe de proyecto de vida de forma sobresaliente.

b) Desarrollo de la clase por parte del docente**i. Desarrollo de la clase por parte del docente**

El docente elegirá la técnica didáctica con la que presentará a los estudiantes los contenidos declarativos para esta sesión.

ii. Trabajo autónomo en casa por parte de los estudiantes

- a. Los estudiantes redactarán los documentos necesarios e integrarán su informe del proyecto de vida, siguiendo los lineamientos que el docente dará, con base en la presente guía.

Cierre

El docente reflexionará con los estudiantes acerca de realizar un trabajo con excelencia para integrar su informe de proyecto de vida.

Recursos

- Cómo realizar un informe:
<https://portalderecursoshumanos.com/blog/modelo-como-redactar-un-informe-ejemplos/>
- Realizar informes atractivos:
"https://visme.co/blog/es/informes/"
Cómo redactar un informe (consejos + plantillas de informes)
- Ejemplo de estructura de un informe:
"https://www.unprofesor.com/lengua-espanola/estructura-de-un-informe-con-ejemplos-5146.html"
Estructura de un informe - con ejemplos [ideal para tus trabajos!]



Estructura del informe de proyecto de vida

Estructura del Informe del Proyecto de Vida

El informe del proyecto de vida es un texto expositivo por medio del cual se presenta el trabajo desarrollado en clase con el correspondiente análisis y conclusiones.

También incluye datos o sucesos acontecidos y la proyección del futuro de los estudiantes en los ámbitos laboral, académico, social y personal.

El informe del Proyecto de Vida es el resultado del trabajo que han realizado los estudiantes. Se realiza tipo portafolio, con la recopilación de todo lo que trabajaron en clase.

A continuación, se describen las especificaciones y características de lo que debe contener.

1. Carátula

La carátula es la página que logra el primer impacto visual de los lectores, por lo que debe realizarse de forma apropiada. Es el primer contacto que el lector tiene con el proyecto de vida, y es fundamental que sea atractivo y efectivo. (West, 2024)

También es el elemento visual que se coloca en la portada de un proyecto de vida, y su función es llamar la atención del lector y propiciar su interés por saber más sobre el contenido que se presenta.

Es importante escoger un buen título, claro, conciso y atractivo que transmita la idea central del proyecto.

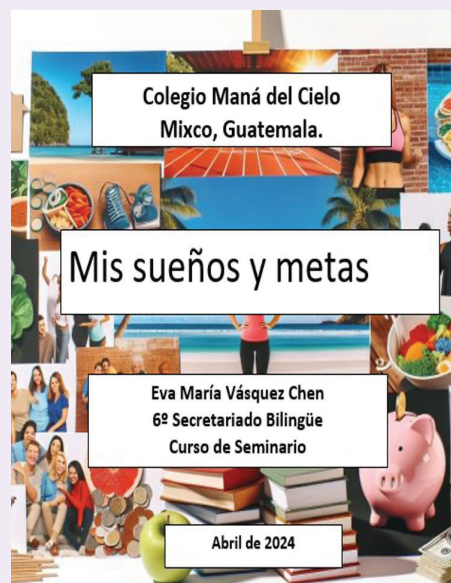
- Título del texto
- Nombre del autor o autora
- Centro Educativo
- Curso o asignatura
- Lugar y fecha de realización del texto

Para orientar la elaboración de la carátula, a continuación, se presentan algunos ejemplos:

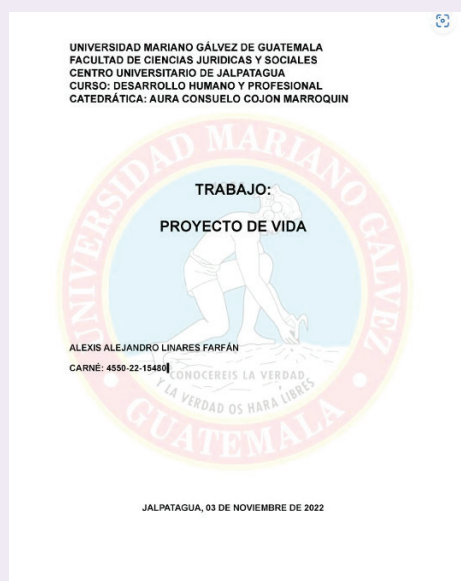
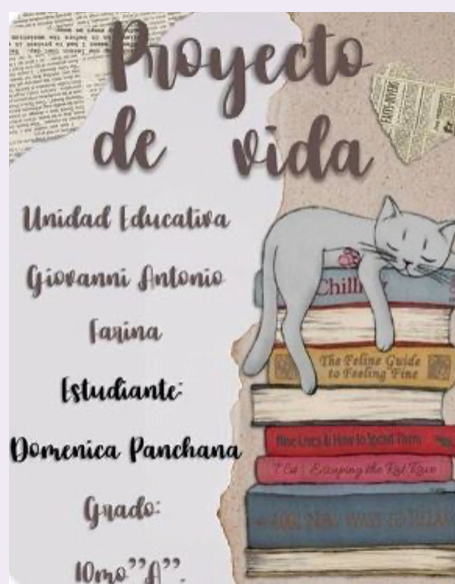
Título: Mi Viaje por la Vida
 Autor: Julio Efraín Valenzuela Pérez
 Centro Educativo: Instituto Nacional de Educación Diversificada -INED-
 San Raymundo Sacatepéquez
 Curso: Seminario
 San Raymundo, Guatemala, abril de 2024.



Título: Mis Sueños y Metas
 Autora: Eva María Vásquez Chen
 Centro Educativo: Colegio Maná del Cielo.
 Mixco, Guatemala, abril de 2024
 Curso: Seminario



Otro tipo de portadas o carátulas:



2. Introducción

En la introducción de su proyecto de vida el estudiante describirá brevemente lo que se encuentra en cada una de las secciones que lo integran y sus comentarios personales acerca de cada una de ellas.

La introducción es importante porque presenta una visión general del contenido del informe. Realizar una introducción efectiva es vital para captar el interés y presentar de manera clara y concisa el contenido del informe. (Educación Activa, 2024)

Algunas características de una introducción efectiva son:

- Presenta el tema del informe de manera clara y concisa.
- Indica el objetivo del informe y qué se espera lograr con él.
- Destaca los puntos más importantes que se tratarán en el informe.
- Evita el uso de lenguaje rebuscado o demasiado coloquial.
- La longitud recomendada para la introducción es de 1 o 2 páginas como máximo.
- Aunque es el primer elemento en el informe, es lo último que se redacta para dar una visión general de todo el contenido.

En resumen, la introducción del informe debe contener el tema, el objetivo, los puntos más importantes que se tratarán, una breve visión general del contenido y una motivación para el lector.

En cada sección del informe se incluirán los materiales trabajados por el estudiante durante las primeras semanas del seminario, además de una narrativa de su percepción y vivencias durante el desarrollo de las actividades y las conclusiones a las que llegó después de realizarlas.

3. Realidad

- i. Narrativa de percepción y vivencias durante el desarrollo de las actividades
- ii. La rueda de la vida
- iii. Línea de tiempo
- iv. Reflexión y aprendizajes en el trabajo realizado

4. Valores

- i. Narrativa de percepción y vivencias durante el desarrollo de las actividades
- ii. Priorización de valores
- iii. Mandala de cuadrantes
- iv. Reflexión y aprendizajes en el trabajo realizado

5. Visión

- i. Visión personal

6. Misión

- ii. Misión personal

7. Metas y objetivos

- i. Formato para establecer metas y objetivos SMART
- ii. Plan de acción

8. Reflexión y conclusión

Se debe incluir un texto expositivo con la reflexión integradora del estudiante acerca de su proyecto de vida.

La conclusión es la parte final del informe de vida y se caracteriza por ser un resumen o síntesis de las principales partes del trabajo realizado. Además, en sus párrafos finales, incorpora una opinión y proyección de su futuro, respecto a la meta y objetivos propuestos. (DuocUc Bibliotecas, 2022)

Es importante realizar una correcta conclusión ya que por medio de la misma se cierra de forma coherente el informe. La conclusión está directamente relacionada con la introducción planteada, razón por la cual es importante retomarla y mencionar lo que ahí se propuso.

¿Cómo elaborar la conclusión?

El estudiante redactará la conclusión del informe, resumiendo lo más relevante del trabajo realizado. Expresará su criterio evaluando si se alcanzaron los objetivos del proyecto. Es decir, si cumplió algún propósito.

La conclusión tiene relación con lo manifestado en la introducción del informe y sirve para dar un cierre coherente.

Por el tipo de trabajo reflexivo que se ha desarrollado, es posible que algunas ideas planteadas en la conclusión sean de carácter afectivo, lo cual es válido en esta etapa.



Anexos

- Rúbrica para calificación de informes de proyecto de vida

[illegible]



Semana 8

85



Secuencia didáctica

Presentación o socialización de los proyectos de vida

Inicio

a) Motivación

- Dé la bienvenida a sus estudiantes de forma cordial y respetuosa.
- Explique la forma en que se trabajará la actividad.

Desarrollo

a) Contenidos e indicadores de logro

SABER CONOCER Contenido Declarativo	SABER HACER Contenido Procedimental	SABER SER Contenido Actitudinal
Técnica de presentación que el docente designe	Implementación adecuada de la técnica indicada	Valoración de las metas y objetivos para su vida
Indicador de logro	Indicador de logro	Indicador de logro
Conoce la logística y dinámica que se trabajará para la presentación de proyectos de vida	Implementa adecuadamente la técnica de exposición indicada con expresión oral y dominio de lo realizado.	Reflexiona sobre la importancia de definir metas y objetivos, y de trabajar con acciones enfocadas en el logro de los mismos.

b) Desarrollo de la clase por parte del docente

i. Desarrollo de la clase por parte del docente

El docente dará instrucciones y observará el trabajo de los estudiantes.

ii. Trabajo autónomo en clase por parte de los estudiantes

- Dependiendo de la técnica seleccionada por el docente, los estudiantes exponen sus proyectos de vida y comparten su misión, visión, valores, metas, objetivos y plan de acción.



Presentación de proyectos de vida

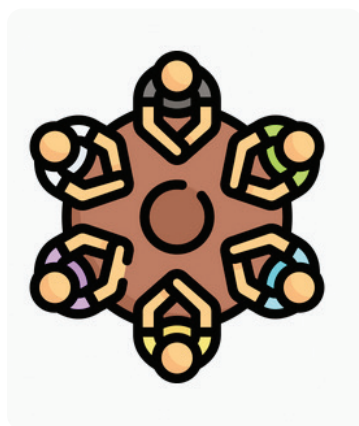
En la semana 8 los estudiantes realizarán una presentación de sus proyectos de vida con sus compañeros. No es una presentación con público externo, ya que todo lo que contienen los proyectos de vida corresponde al ámbito privado e íntimo de los estudiantes.

El docente enfatizará en el respeto, empatía y tolerancia hacia todos los compañeros que debe prevalecer en el momento de la presentación.

Por lo anterior, los contenidos declarativos de esta semana incluyen la explicación de varias técnicas que se pueden utilizar para la presentación de los proyectos de vida de los estudiantes.

Técnicas que pueden utilizarse para la presentación de proyectos de vida

Mesa redonda



La adaptación de esta técnica para la presentación de proyectos de vida consiste en colocar a los estudiantes sentados en un círculo o semi círculo. El docente asumirá el rol de moderador, cada uno de los estudiantes muestra su proyecto de vida, exponiendo su contenido, enfatizando en sus metas, objetivos y plan de acción.

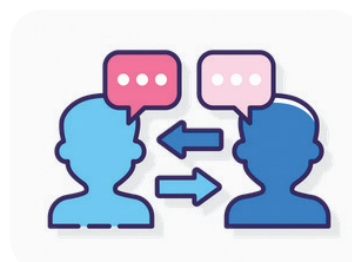
Al finalizar las exposiciones, el docente resume las coincidencias de los proyectos, invitando a los estudiantes a esforzarse para que su plan de acción se ejecute hasta alcanzar su meta.

Esta técnica es adecuada cuando son pocos alumnos en el salón, no más de 10 estudiantes. Con grupos mayores se corre el riesgo de que se vuelva tedioso y se pierda el objetivo, por lo que se recomienda utilizar otra técnica.

Diálogos simultáneos

Cuando el grupo de estudiantes es numeroso, puede utilizarse esta técnica, también conocida como «cuchicheo».

El grupo dividido en pequeños equipos de dos o tres participantes. Cada grupo elige a un representante



que tomará nota de las coincidencias encontradas en los proyectos de vida que expondrá cada uno de los integrantes del grupo.

Previamente, el docente indicará que deben enfatizar en sus metas, objetivos y plan de acción. Se dará un tiempo prudencial para que todos compartan su proyecto y, finalmente, invitará a los representantes de los grupos para que expongan en plenaria las conclusiones, presentando las coincidencias de los proyectos del grupo.

Video testimonial



Esta técnica puede utilizarse en grupos muy numerosos de estudiantes con dominio y acceso a tecnología digital para la producción de videos. Cabe destacar que siempre es preferible la experiencia vivencial de compartir cara a cara su proyecto de vida, sin embargo, esta es una alternativa que, seguramente, motivará a los estudiantes a ser creativos y el docente puede combinarla con la presentación presencial de los proyectos.

Los alumnos elaborarán un video corto (de 3 a 5 minutos) de manera individual o en pareja, para explicar cada una de las vivencias y productos de las diferentes etapas que desarrollaron en su proyecto de vida, enfatizando en sus metas, objetivos y plan de acción.

Los videos se compartirán en el sitio web que el docente designe o podrán ser expuestos en clase.

Al utilizar esta técnica se fortalece la creatividad y el trabajo auto regulado y autónomo en los estudiantes, al permitir que desarrollen sus propios productos audiovisuales, aplicando sus conocimientos, habilidades y destrezas al elaborarlo. Si se utiliza esta técnica el docente debe establecer parámetros muy precisos para la creación del video, contemplando detalles como vestimenta, vocabulario, contenido en el marco del respeto, empatía, tolerancia y equidad.

Puede utilizar dos técnicas, por ejemplo, si algunos estudiantes no cuentan con los recursos necesarios para producir un video, pueden presentar su proyecto de forma física.



Anexos

89



Semana 1

Reflexión como punto de partida para el proyecto de vida

¿Cómo enseñar a reflexionar?

Para (Diccionario Actual, 2024), reflexionar es considerar algo con detenimiento. Puede decirse, entonces, que una persona que reflexiona analiza todo lo que sucede a su alrededor, está atenta al comportamiento de los otros, tiene un total y cabal conocimiento de su medio, de sus emociones, medita sus decisiones para saber las ventajas y desventajas que tendrá al hacer algo, no solamente en su presente, sino también sobre las posibilidades futuras, ya que tiene objetivos definidos y claros.

Los jóvenes se desenvuelven en un contexto en donde prácticamente todas las actividades sociales, culturales y económicas están inmersas en la utilización intensa y masiva de tecnologías de la información y comunicación -TIC- que facilitan a las personas el acceso, creación y distribución de información de forma inmediata, lo que, presupone una ventaja sobre las generaciones anteriores, pero, reduce las posibilidades de tener espacios físicos y de tiempo, para dedicarse a reflexionar. (Membrive, y otros, 2019)

La saturación de inmediatez está produciendo una paulatina pérdida del sentido de la vida, de los aprendizajes, de las prioridades y expectativas de los estudiantes.

Por tal razón, promover la reflexión sobre su propio proceso de aprendizaje y sobre sí mismos, provee de sentido y valor personal, lo cual permite que clarifiquen sus intereses, aspiraciones, metas y objetivos de vida, asumiendo que la reflexión es una capacidad, y como tal, requiere ser enseñada, ejercitada intencionalmente y puesta en ejercicio ante diversas situaciones. (Manrique, y otros, 2020)

Para el desarrollo de la reflexión como práctica que genere autoconocimiento, autogestión e insumos para el proyecto de vida, se requiere implementar estrategias que promuevan en los estudiantes procesos reflexivos.

Cabe destacar que, para efectos de desarrollo del área o asignatura de Seminario, el proceso reflexivo se abordará desde un marco sociocultural, como una práctica social, en la que están implicados procesos dialógicos de naturaleza cognitiva, actitudinal, motivacional, afectiva y relacional. (Membrive, Nieto, & Solari, Laboratorio Voces, 2021)

Para enseñar a reflexionar se pueden diseñar prácticas muy diversas en cuanto al foco de la reflexión, los tiempos y espacios dedicados, y los recursos y ayudas empleadas. Para los efectos que interesan a los docentes de seminario, se recomienda utilizar las siguientes técnicas, en las cuales se profundizará más adelante, de acuerdo con las secuencias didácticas de cada sesión: Respiración

consciente, diálogo reflexivo, lluvia de ideas, escritura espontánea, línea de tiempo, la rueda de la vida, autobiografía, cuadro de valores, diagrama de cuadrantes vitales.

Técnicas de Respiración Consciente

La respiración es un proceso fisiológico fundamental para nuestra vida. Respiramos miles de veces cada día, alimentando nuestras células con oxígeno y expulsando los desechos en forma de dióxido de carbono. Sin embargo, este proceso lo tenemos totalmente automatizado. Respiramos sin darnos cuenta. (Montagud Rubio, 2021)

Volviéndonos conscientes de cómo respiramos durante unos cuantos instantes podemos mejorar bastante nuestra salud emocional.

La respiración consciente consiste en percatarse de cada respiración y observar la sensación física involucrada en el proceso. Practicar la respiración consciente puede ayudar a lidiar con el estrés, la ansiedad y las emociones negativas, lo que puede ayudar a tolerar y superar los sentimientos desagradables y no sentirse abrumados por ellos. (National Geographic, 2023)

Respirando de forma consciente y correcta durante unos cuantos minutos al día, mejorará la concentración e inclusive nuestro estado de ánimo.

A continuación, se detallan algunas técnicas de respiración que se pueden utilizar antes de iniciar el trabajo de seminario, especialmente en momentos en los que se requiere reflexión.

Respiración para centrar la mente y eliminar tensiones

Este ejercicio se considera ideal para iniciar con la práctica de la respiración consciente. Su objetivo es lograr que nuestra atención se centre solamente en la respiración, apartando por completo de nuestro enfoque cualquier tensión o preocupación que pueda estar en nuestra mente.

El procedimiento para este tipo de respiración es el siguiente:

- Respirar con suavidad, de la forma más tranquila que sea posible.
- Realizar inhalaciones largas, pero suaves, por la nariz.
- Exhalar, también por la nariz, de la forma más cuidadosa y suave que sea posible, imaginando que justo delante suyo, hay una bandeja con pétalos de flor que no deben levantarse con nuestro aire.
- Hacer varias respiraciones lentas y largas más, tratando de no producir la más mínima agitación.
- Repetir tantas veces como sea necesario, se recomienda como mínimo 6.

Con este ejercicio se logra que la mente se tranquilice, aquietando cualquier pensamiento negativo y de preocupación. Se pueden lograr mejores resultados si se realiza con los ojos cerrados, aunque esto queda a discreción del docente, dependiendo de las características del grupo. (Montagud Rubio, 2021)

Respiración profunda

Esta es una técnica, muy sencilla de aplicar en cualquier momento y lugar, para inducir un estado anímico calmado y relajado. Consiste en realizar los pasos siguientes:

- i. Tomar aire por la nariz durante 4 segundos.
- ii. Retener el aire en los pulmones, mientras contamos hasta 4 mentalmente y con mucha calma.
- iii. Soltar el aire por la boca durante otros 4 segundos, tranquilamente.
- iv. Repetir tantas veces como sea necesario, se recomienda como mínimo 6. (Montagud Rubio, 2021)

Respiración para equilibrio de la mente

Otro ejercicio de respiración ideal para aclarar la mente, perfecto para hacerlo antes de realizar una tarea cognitivamente muy exigente, como la exposición de proyectos.

Esta técnica de respiración se realiza siguiendo los pasos descritos a continuación:

- i. Tapar con el pulgar una de las narinas².
- ii. Respirar lentamente por el otro lado, contando mentalmente hasta 8.
- iii. Retener el aire durante 4 segundos
- iv. Tapar la otra narina²
- v. Exhalar por la narina que antes estaba tapada, contando mentalmente hasta 8.

Este ejercicio lo podemos practicar durante unos cuantos minutos, cambiando constantemente de fosa nasal tras cada exhalación, en cualquier momento y lugar. (Montagud Rubio, 2021)

Se recomienda que se realice alguna técnica de respiración al inicio de cada sesión, a efecto de que los estudiantes bajen sus niveles de ansiedad y logren concentrarse en el trabajo que se realizará.

Recursos de apoyo docente sobre técnicas de respiración consciente

- Actividad cerebral y respiración consciente.
["https://www.youtube.com/watch?v=Nq5r7YOKtUc"](https://www.youtube.com/watch?v=Nq5r7YOKtUc) Actividad cerebral y la respiración | Respiración Consciente - Al Aire (youtube.com)
- Técnicas de respiración consciente.
<https://psicologiymente.com/meditacion/tecnicas-ejercicios-respiracion-consciente>
- Técnicas de respiración para regular las emociones y la ansiedad.
["https://www.youtube.com/watch?v=Lt0dpOi-AOK"](https://www.youtube.com/watch?v=Lt0dpOi-AOK) Técnicas de respiración para regular las emociones y la ansiedad (youtube.com)

²Narinas: Orificios de entrada a las fosas nasales. Las dos narinas se encuentran separadas por la piel que cubre el tabique nasal. (Fernández Aguilar, 2020)

Herramientas para el proceso de reflexión

El *coaching* educativo es una disciplina que facilita el proceso de enseñanza y aprendizaje dentro y fuera del aula.

El *coaching* es un proceso que facilita las condiciones para que una persona resuelva o logre algo potenciando sus propias capacidades. En el proceso, no se le dice qué hacer, sino que se la acompaña a que descubra por sí misma nuevas opciones y soluciones. (Bou Pérez, 2013)

Aplica los principios del *coaching* a la educación, creando las condiciones necesarias para que el aprendizaje sea mucho más efectivo, enriquecedor y que propicie el desarrollo personal (Coaching Mirada Consciente, 2024).

Se centra en el desarrollo de los estudiantes, proporcionándoles algunos recursos y herramientas de trabajo específicas, de forma cooperativa, no directiva, basado en los procesos de aprender a aprender. Más que acumular información, llevan a cabo cambios de profundidad, transformaciones que afectan tanto a las costumbres emocionales y a los hábitos de pensamiento, como a la capacidad para continuar creciendo. (Bou Pérez, 2013)

Para efectos de facilitar a los docentes acompañar los procesos de reflexión necesarios para que los estudiantes desarrollen su proyecto de vida, se abordarán las herramientas que se describen a continuación:

Espejar y parafrasear

Una de las competencias del docente de seminario es la capacidad de crear un ambiente de confianza y seguridad en su clase. Los estudiantes deben sentirse a gusto con el profesor y con el resto de sus compañeros para que, de esta forma, puedan abrirse y hablar o escribir abiertamente sus pensamientos, frustraciones, necesidades, limitaciones, valores, expectativas e ideales.

La mayoría de las veces se genera contexto de manera natural o espontánea, pero hay determinados momentos o circunstancias que complican la creación de un ambiente positivo. Para esos momentos, se proponen dos herramientas:

Espejar

Espejar es la capacidad de escuchar con todo el cuerpo. Es empatía, compenetrarse, estar en la misma sintonía, lo que permite mejorar la calidad de la comunicación. (Bou Pérez, 2013)

Para espejarse se requiere igualarse con discreción para lo que es necesario la percepción de aspectos de la conducta del estudiante, permitiendo acercarse y conectar de mejor manera con el modelo que el joven tiene del mundo.

En otras palabras, espejar es comunicarse con los jóvenes, intentando utilizar su misma estructura de lenguaje, intentando captar lo que quiere decir. Esto no significa que necesariamente se use la misma jerga de los estudiantes, pero sí que, con nuestro vocabulario, le hagamos saber lo que entendimos de su mensaje. (Bou Pérez, 2013)

Parafrasear

Parafrasear es repetir el mensaje de la otra persona, con sus mismas palabras o con palabras muy similares, lo cual le permite escuchar lo que acaba de decir y reflexionar sobre ello.

Así mismo, parafrasear permite al docente resumir lo que escuchó del estudiante, especialmente cuando éste realiza una argumentación muy larga.

A continuación, encontrará algunos ejemplos de paráfrasis:

Estudiante	Profesor
Mis papás me abandonaron y se fueron a los Estados Unidos a trabajar.	Tus papás se fueron a trabajar a los Estados Unidos y eso te hace sentir que te abandonaron, ¿es así?
No sé qué quiero hacer con mi vida, yo no tengo futuro.	Aún no has tenido tiempo de pensar qué harás en el futuro y eso te genera ansiedad
Profe, yo jamás voy a ir a la universidad.	¿Jamás?... ¿Realmente crees eso?...

Preguntas

La capacidad de saber escuchar es muy importante en los docentes, pero también saber preguntar. Ambas habilidades se relacionan y conforman un círculo que se retroalimenta: pregunto para conocer a mis estudiantes y escucho para entenderlos.

Saber hacer preguntas apropiadas y acertadas en el momento justo y en el contexto adecuado, es imprescindible. El tipo de preguntas que se plantean influye en el tipo de respuestas que se obtienen.

Algunas consideraciones cuando se redacta una pregunta son:

- Redactar la pregunta dirigida a los estudiantes, empleando los tratamientos "tú", "usted" o el nombre propio.
- Trabajar formulaciones de pregunta en afirmativo.
- La pregunta debe evitar sugerir la respuesta.
- El enunciado de la pregunta no debe contener alternativas cerradas, de tipo (o...o).
- Las preguntas deben enunciarse de forma que no sean tan específicos que

puedan generar una respuesta irrelevante, ni tan generales que promuevan una respuesta estereotipada.

- Deben redactarse las preguntas de forma sencilla y clara, con voces activas y evitando la utilización de un léxico muy técnico o refinado, que dificulte su comprensión.

Características de una buena pregunta:

Al redactar una pregunta se debe facilitar la posibilidad de que la persona que va a responderla piense y conteste. Para lograr este fin, las preguntas deben ser:

- **Cortas:** una pregunta demasiado larga no consigue su objetivo porque a la persona se le puede olvidar la primera parte, o puede concentrarse en ésta, y ya no escuchar el resto de la pregunta.
- **Claros:** fácil de entender. Formulada en el lenguaje que utiliza el estudiante, sin términos en jerga profesional. Deben redactarse en un lenguaje comprensible para los estudiantes.
- **Precisas:** se redactan con un objetivo específico y expresar una sola idea a la vez.
- **Adaptadas:** Hay que adaptar el tipo de pregunta al objetivo y contexto determinado. (Abierta, cerrada, alternativa, etc.)

¿Cómo formular preguntas poderosas?

El *coaching* educativo utiliza las preguntas poderosas para conducir a los estudiantes a reflexionar y responder cuestionamientos acerca de sus deseos y metas; así como a identificar y deshacerse de sus miedos y limitaciones.

Las preguntas poderosas reúnen 5 características básicas:

- Suelen comenzar con las palabras «Qué» o «Para qué».**
Debe evitarse el error de comenzar con «Por qué», ya que esta expresión resulta menos poderosa e invita menos a la reflexión y más a la justificación.
- Conducen a la acción.**
Están orientadas a las soluciones. La comprensión intelectual no basta para resolver un problema o lograr un objetivo. Es necesario, además, hacer algo al respecto.
- Están más orientadas a los objetivos que a los problemas.**
Se orientan más a lo que se quiere lograr, a los retos, que a situaciones problema. Es decir, se enfocan más en la solución.
- Llevan al estudiante hacia el futuro, más que a buscar explicaciones del pasado.**
Se centra en el presente y futuro, más que en el pasado.
- Contiene presuposiciones poderosas que ayudan al estudiante.**
Es decir, que las preguntas deben tener una suposición que tiene que ser aceptada como cierta, antes de empezar la pregunta.

Por ejemplo, un profesor pregunta: ¿qué es lo que esperan de mi clase?
La pregunta encierra la suposición de que los estudiantes esperan algo de la clase y las respuestas se darán en relación con esa presuposición. (Bou Pérez, 2013)

La estructura básica de una buena pregunta poderosa es la siguiente:

¿Qué...

tú...

verbo...

futuro positivo?

Ejemplos:

- ¿Qué metas quieres lograr de aquí a 5 años?
- ¿Para qué lograrás esas metas?
- ¿Qué harás para conseguir las metas que te propusiste?



Semana 2

Elementos del proyecto de vida - Realidad

Lectura: El mito de la cueva

El mito de la caverna de Platón, también conocida como la alegoría de la caverna, es una de las metáforas filosóficas más conocidas y estudiadas. (Caraballo, 2023) A continuación, encontrarás un resumen de la historia. Léelo con detenimiento.

La cueva

¿Conoces alguna cueva? ¿Cómo es?... Generalmente las cuevas, también conocidas popularmente como cavernas, son cámaras subterráneas que se forman en las laderas de las montañas y se caracterizan por tener una abertura de entrada. Regularmente, la luz solar no llega hasta su interior, por lo que son lugares oscuros y húmedos.

En una cueva hay tres hombres que han pasado toda su vida, desde que nacieron, prisioneros en ese lugar. Sus manos y pies se encuentran atados a las rocas y su cabeza colocada de tal manera que pueden ver únicamente hacia el muro que se encuentra frente a ellos. Jamás han salido de la cueva, ni han visto otra cosa que los muros.

Detrás de los prisioneros hay un fuego encendido y fuera de la cueva un camino por el que pasan personas que llevan sobre su cabeza objetos con distintas figuras de animales, plantas, personas y otras cosas para que se reflejen en el muro diferentes formas.

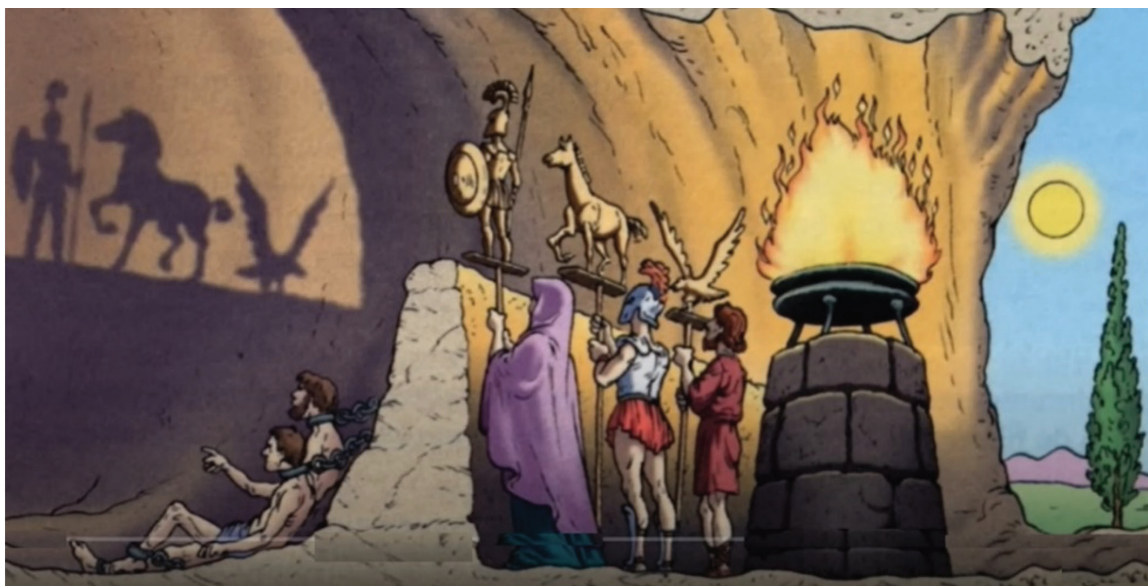


Imagen: El mito de la caverna [Ilustración].

Recuperado de El mito de la caverna de Platón (youtube.com) (Perú cultural académico, 2018)

Las sombras

¿Puedes imaginar lo que sentirías si fueras uno de los prisioneros? Estás atrapado y sólo puedes mirar a la pared que está frente a ti. ¿Qué ves?

Seguramente verías las sombras que proyecta la luz del fuego y, talvez, las sombras de las personas que portan los objetos sobre sus cabezas.

Si nunca has visto otra cosa que la pared que hay delante de ti, ¿creerías que esas sombras son reales?

El juego entre los prisioneros

Con tanto tiempo en lo mismo, probablemente los prisioneros jugarían entre ellos para adivinar qué sombra aparecería a continuación. El que adivina la sombra, recibirá las alabanzas de los demás, quienes pensarían que es un verdadero sabio o un maestro.

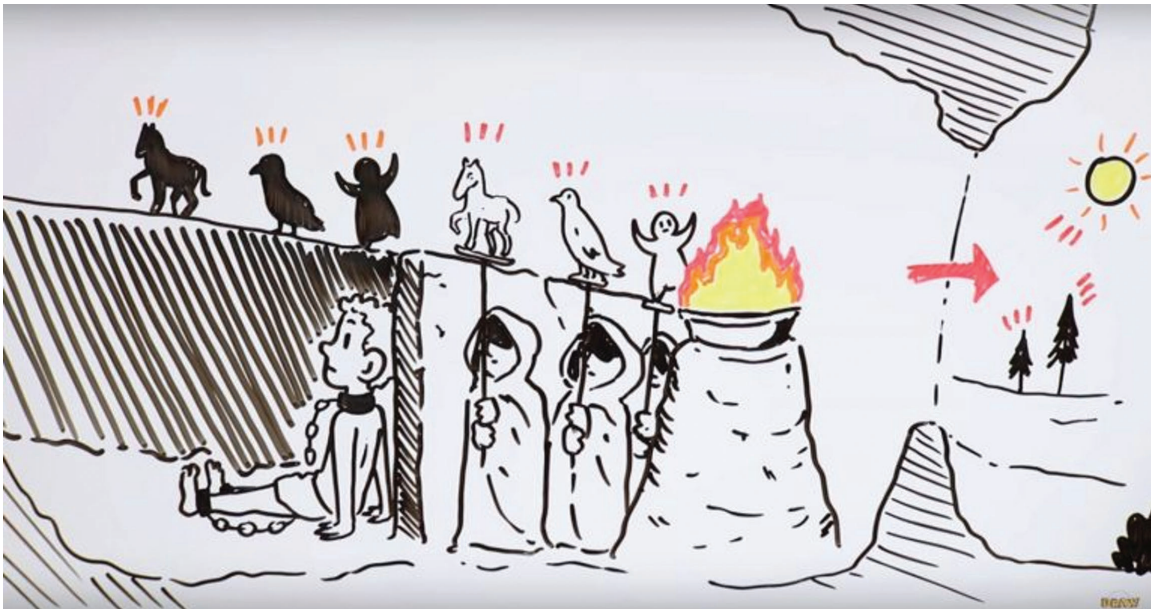


Imagen: El mito de la caverna [Ilustración].

Recuperado de <https://minoriascreativas.com/blog/2020/07/30/el-mito-de-la-caverna/> (García, 2020)

El escape de la cueva

Uno de los prisioneros logra escapar y, por primera vez en su vida, sale de la cueva. El hombre se sorprende tanto de lo que descubre que piensa que no es real. No obstante, a medida que se acostumbra a ver el exterior y a vivir en él, reflexiona y llega a la conclusión de que su antigua visión de la realidad estaba equivocada. Comienza a entender el mundo en el que está viviendo: mira el sol y entiende que da calor y que es fuente de vida. Respira el aire, ve los árboles y se alimenta de ellos. Puede moverse y ver los objetos, animales y personas como son realmente, y no como los percibía a través de las sombras.

Entonces, comprende que su vida anterior era inútil y el juego de adivinar sombras no tenía sentido. Reflexiona y decide hacer algo para compartir con los otros prisioneros lo que ha descubierto.

El regreso de prisionero

El hombre vuelve a la cueva para contar a los demás lo que ha visto. Sin embargo, no le creen y llegan a amenazarle de muerte si les libera.

Con mucha tristeza, el hombre sale y se aleja de la cueva para salvar su vida, dejando a sus compañeros viviendo lo que siempre han conocido, lo que creen que es la realidad.



Imagen: La caverna de Platón [Ilustración].

Recuperado de:

TUDO SE CONVERTE EN FILOSOFIA : marzo 2017 (laluzinterior17.blogspot.com) (Laluzinterior17, 2017)

Reflexiona y responde:

Después de leer la historia, analiza, reflexiona y responde, de acuerdo con tu criterio, lo siguiente:

1. ¿Por qué los prisioneros se niegan a ser liberados?
2. Describe alguna situación en la que tú o alguien que conozcas se haya comportado como los prisioneros que se negaron a ser liberados.
3. ¿Cómo podemos hacer para evitar vivir como los prisioneros de la cueva?
4. ¿Qué relación tiene la lectura con los temas de la realidad y la falsa realidad?



Semana 3

Herramientas para trabajar la realidad

Formato de Rueda de la Vida para los estudiantes

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: A continuación, encontrarás la imagen de un círculo dividido en ocho secciones que representan aspectos de tu vida. Reflexiona unos minutos, analiza tu nivel de satisfacción con respecto al estado actual en cada uno de ellos. Pinta con colores cada segmento en la escala de 1 a 10, dependiendo de tu grado de satisfacción.

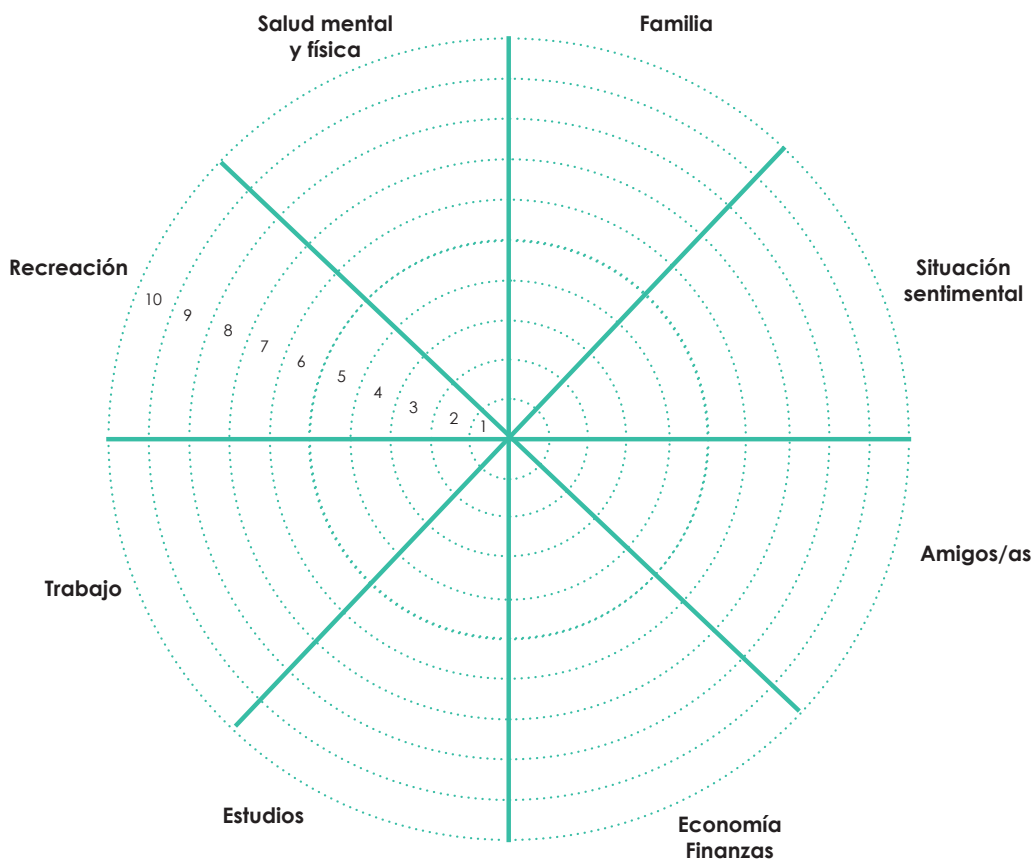


Imagen 6: La rueda de la vida coaching [ilustración]. Adecuación del recuperado de La Rueda de la Vida coaching - AUTOCUIDADO LIFE (autocuidadovidasalud.com) (Fonseca, 2019)

Aplicando el pensamiento crítico, analiza tus resultados y responde las siguientes preguntas en hojas separadas que adjuntarás a esta hoja y entregarás a tu docente:

1. ¿Cuáles áreas son las más bajas y las más altas? ¿Cuál es la causa de que tengas este resultado?
2. ¿Para qué te servirá conocer tus resultados de la rueda de la vida?
3. ¿Qué cambios puedes realizar para lograr el equilibrio en todos los ámbitos?

Guía práctica para elaborar la autobiografía

Objetivo: Que el estudiante reconozca los momentos clave de su vida para luego representarlos gráficamente en su línea de tiempo personal.

Pasos sugeridos:

1. Piensa en tu vida como un viaje.

- Recuerda los momentos más importantes desde tu infancia hasta hoy: familia, escuela, amistades, logros, cambios, retos y aprendizajes.

2. Haz una lista de esos momentos.

Escríbelos en orden, como si fueran capítulos de un libro:

- a. Nacimiento y primeros recuerdos.
- b. Infancia (personas y lugares significativos).
- c. Etapa escolar.
- d. Momentos de cambio o decisiones importantes.
- e. Situaciones que te hicieron crecer o aprender.

3. Escribe un párrafo sobre cada etapa.

- Explica qué sucedió, cómo te sentiste y qué aprendiste.
- Usa tus propias palabras; no busques que sea perfecto, sino auténtico.
- Incluye emociones y reflexiones.
- Más que contar qué pasó, trata de expresar cómo te hizo sentir y qué aprendiste de esa experiencia.

4. Cierra con una mirada al futuro.

- Escribe un último párrafo con tus sueños, metas o cómo te imaginas en los próximos años.
- Esto servirá como puente hacia tu visión personal.



Semana 4

Jerarquía de valores

Formato de escala de valores para los estudiantes

Nombre: _____ Fecha: _____

I Parte: Escoge 5 valores que con los que te sientas cómodo y que consideres que reflejan tú de forma genuina de ser. Completa la tabla que se presenta a continuación, escribiendo el nombre del valor, una breve definición propia, con quién aprendiste este valor y la descripción de algunas acciones por las cuales evidenciaba su compromiso con este valor.

Tabla de valores personales

Valor	Definición	¿Con quién lo aprendí?	Acciones que evidencian este valor

II Parte: Ya que tienes claro los valores predominantes para ti, ordénalos de acuerdo a la importancia que tienen para ti, colocando en la fila 1, el que es más importante. Completa la tabla siguiente:

Escala de valores personales

Orden	Valor	Nivel de satisfacción hoy			¿Con quién lo aprendí?	Acciones que evidencian este valor
		Mucho	Poco	Nada		
1						
2						
3						
4						
5						

Deberás pasar ambas la tablas a Word para expresarte con mayor holgura y creatividad. Ambas las incorporarás al informe final de proyecto de vida.



Semana 6

Metas

Lectura: El propio esfuerzo (Esteban, 2021)

Este cuento corto nos anima a reflexionar acerca de las recompensas al esfuerzo y la necesidad de «quejarse menos» y dar forma a nuestros deseos por medio de un proyecto para conseguir nuestras metas. Es un relato muy corto, que esconde, sin embargo, una importante moraleja.

Observaba un joven desde un puente, con mirada afligida, a un grupo de pescadores. Poco a poco, sus cubetas se iban llenando de peces.



Imagen creada con -IA- (Copilot, 2024)

– ¡Ojalá tuviera yo esa cubeta llena de peces! Podría venderlos en el mercado y comprar más alimentos con el dinero que me dieran por ellos.

Entonces, preguntó a uno de ellos:

– ¿Cuántos peces llevas?

– ¡48! - gritó el pescador desde el embarcadero.

El joven comenzó a imaginar todo lo que podía conseguir con tantos peces...

– Si fueran míos, sería feliz, porque podría venderlos para conseguir más comida- respondió el joven en voz alta.

El viejo pescador se acercó a él entonces y le dijo:

– Yo te daré esta misma cantidad de peces si me haces un favor: Debo ir al pueblo a hacer un mandado. Solo tienes que quedarte aquí sujetando bien la caña y sacando los peces que vayan picando.

Por supuesto que el joven aceptó y se instaló en el lugar del pescador. Comenzó a pasar el tiempo, más del que imaginaba él. El joven, que empezaba a impacientarse y a cansarse un poco de pescar, cambió de actitud al comprobar que los peces empezaban a picar.



Imagen creada con -IA- (Copilot, 2024)

¡Qué contento se puso! No dejaba de sacar peces y más peces. Entonces, apareció el anciano. Miró la cubeta y sonrió con satisfacción:

– Veo que lograste todos los peces que ansiabas. Tuyo son, pues yo cumplo mis promesas. Y te daré un último consejo: cuando veas a otros conseguir con esfuerzo lo que tanto deseas, no malgastes tu tiempo en ilusiones y deseos... ¡lanza tú mismo el anzuelo y ponte a pescar!

Reflexiones:

Sin duda, no hay recompensas sin esfuerzo. Sí, a veces la suerte nos sonríe y obtenemos de pronto muchos bienes sin esforzarnos, pero esto no suele ser lo más normal y, por supuesto, todo lo que llega sin esfuerzo no se valora de la misma manera.

En esta historia el joven protagonista se pasaba el día observando lo que otros conseguían con su esfuerzo, y deseaba tener lo mismo que tenían ellos, sin darse cuenta de que estaba al alcance de su mano, pero que, para conseguirlo, más allá de desearlo, debía ponerse «manos a la obra».

Las cosas no llegan deprisa, en el primer momento, al primer intento. Para conseguir una meta, es indispensable, además del esfuerzo, grandes dosis de paciencia y perseverancia. «No pierdas el tiempo soñando... ¡actúa!»

Por mucho que desees algo, si no actúas, lo más probable es que nunca lo consigas. Antes de perder el tiempo soñando, lo mejor es actuar y para hacerlo eficazmente es necesario establecer metas y objetivos alcanzables. Con esfuerzo pueden conseguirse nuestras metas.

Analiza y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué enseñanza para tu vida obtuviste de la lectura de esta historia?
2. ¿Qué valores identificas en lo actuado por los personajes?
3. ¿Cómo crees que se relaciona la lectura con las metas y objetivos personales?

Completa el siguiente cuadro LQ con información obtenida de la lectura:

Lo que me gustó	Lo que aprendí	Lo que aplicaré

Formato para redactar metas de vida y objetivos SMART

Proyecto de Vida: _____

Estudiante: _____

Grado y carrera: _____

Meta:			
Objetivo 1:			
Característica	Aspecto	SI	NO
S (específico)			
M (medible)			
A (alcanzable)			
R (realista)			
T (tiempo)			
Objetivo 1:			
Característica	Aspecto	SI	NO
S (específico)			
M (medible)			
A (alcanzable)			
R (realista)			
T (tiempo)			
Objetivo 1:			
Característica	Aspecto	SI	NO
S (específico)			
M (medible)			
A (alcanzable)			
R (realista)			
T (tiempo)			
Observaciones generales			

Formato de plan de acción de Proyecto de Vida

Proyecto de Vida:

Estudiante:

Grado y carrera:

[illegible]

Rúbrica para Evaluar el Informe del Proyecto de Vida

Este instrumento permite valorar el informe del Proyecto de Vida que presentan los estudiantes, considerando su coherencia, reflexión y presentación general. Se basa en cinco niveles de desempeño: Excelente, Muy bueno, Aceptable, Necesita mejorar e Ineficiente.

Nombre del estudiante: _____

Criterios de evaluación	Excelente	Muy bueno	Aceptable	Necesita mejorar	Ineficiente
Presentación y carátula	Atractiva, organizada, con todos los datos solicitados. Refleja creatividad y coherencia con el contenido.	Incluye todos los datos y es agradable, con leves detalles de formato.	Cumple los datos básicos pero con poca creatividad.	Faltan datos o la presentación es poco cuidada.	No incluye información mínima requerida.
Introducción	Expone claramente el propósito y contenido. Capta el interés del lector.	Presenta propósito y estructura general, aunque con menor profundidad.	Describe el contenido, pero sin claridad o conexión.	Muestra confusión o repite información.	No presenta introducción.
Desarrollo: Realidad	Describe con detalle experiencias y aprendizajes, incluye todos los instrumentos requeridos.	Incluye los elementos solicitados con buena redacción y coherencia.	Contiene los elementos básicos, pero sin reflexión profunda.	Faltan algunos elementos o la redacción es superficial.	No cumple con la sección.
Desarrollo: Valores	Reflexión significativa sobre valores, priorización y mandala. Conclusiones claras.	Buena comprensión de valores y relación con la vida cotidiana.	Elementos mínimos pero escasa profundidad.	Poco entendimiento o falta de coherencia.	No incluye la sección.
Visión personal	Inspiradora, coherente, conectada con valores y metas.	Visión clara pero con menor detalle o fuerza expresiva.	Idea general de futuro poco desarrollada.	Ambigua o contradictoria.	No presenta visión.

Criterios de evaluación	Excelente	Muy bueno	Aceptable	Necesita mejorar	Ineficiente
Misión personal	Propósito claro y congruente con su visión y valores.	Misión definida pero con poca profundidad.	Enunciado general sin relación clara con visión.	Confusa o incompleta.	No presenta misión.
Metas y plan de acción	Metas SMART claras, realistas y motivadoras, con plan detallado.	Metas adecuadas y plan lógico, aunque con menor detalle.	Metas generales y plan incompleto.	Metas poco realistas o sin pasos concretos.	No presenta metas ni plan.
Conclusión del informe	Resumen y reflexión personal coherente, significativa y madura.	Conclusión clara pero menos profunda.	Breve o parcial, sin integrar todas las partes.	Débil o incoherente con la introducción.	No presenta conclusión.
Redacción y ortografía	Clara, coherente, sin errores. Lenguaje formal adecuado.	Pocos errores menores, no afectan comprensión.	Varios errores o frases poco claras.	Errores frecuentes que dificultan lectura.	Deficiente o lenguaje inapropiado.
Presentación general del informe	Limpio, organizado, con evidencias completas y coherencia estética.	Ordenado, con contenidos básicos.	Aceptable pero incompleto o poco cuidado.	Desorganizado o faltan secciones relevantes.	Desorden total o sin evidencias.

Observaciones del docente:

- Bou Pérez, J. F. (2013). *Coaching Educativo*. Bogotá, Colombia: Buena Semilla.
- Caraballo, A. (11 de noviembre de 2023). *Quonomy respuesta para mentes curiosas*. Obtenido de <https://quonomy.com/cual-es-el-significado-del-mito-de-la-caverna-de-platon#:~:text=La%20cueva%20representa%2C%20seg%C3%BAAn%20Plat%C3%B3n%2C%20nuestro%20mundo%2C%20donde,experiencia%2C%20est%C3%A1n%20atrapados%20en%20un%20mundo%20de%20malentendidos>.
- Castillero Mimenza, O. (24 de marzo de 2017). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologaymente.com/inteligencia/pensamiento-critico>
- Coaching Mirada Consciente. (29 de Agosto de 2024). *Coaching Mirada Consciente*. Obtenido de <https://coachingmiradaconsciente.com/desarrollo-personal/que-es-proyecto-de-vida/>
- Coespo Edomex. (2020). *Consejo Estatal de Población del Estado de México*. Obtenido de https://coespo.edomex.gob.mx/sites/coespo.edomex.gob.mx/files/files/2020/Proyecto%20de%20vida%202_0digital.pdf
- Cortés, N. (4 de enero de 2023). *GeoVictoria*. Obtenido de <https://www.geovictoria.com/es-pe/blog/operaciones/mision-y-vision-personal/#:~:text=Pasos%20para%20crear%20una%20visi%C3%B3n%20y%20misi%C3%B3n>
- Diccionario Actual. (03 de septiembre de 2024). *Diccionario Actual*. Obtenido de <https://diccionarioactual.com/reflexionar/#:~:text=Es%20alguien%20que%20sabe%20escuchar%20y%20no%20interviene%20hasta%20estar>
- DuocUc Bibliotecas. (22 de Agosto de 2022). *Comunicacionacademica.uc.cl*. Obtenido de http://comunicacionacademica.uc.cl/images/recursos/espanol/escritura/recurso_en_pdf_extenso/17_Como_elaborar_una_conclusion.pdf
- Editorial Etecé. (25 de mayo de 2024). *Concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/que-es-un-valor-y-cuales-son-los-valores/>
- Editorial Etecé. (1 de junio de 2024). *Concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/objetivos-especificos/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20objetivos%20espec%C3%ADficos%20Los#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20objetivos%20espec%C3%ADficos%20Los>
- Educación Activa. (23 de octubre de 2024). *educacion activa.org*. Obtenido de <https://educacionactiva.org/como-realizar-una-introduccion-de-un-informe-ejemplo/>
- Esteban, E. (30 de septiembre de 2021). *tucuentofavorito.com*. Obtenido de <https://tucuentofavorito.com/el-propio-esfuerzo-un-cuento-corto/>
- Fernández Aguilar, E. M. (27 de marzo de 2020). *Muy interesante*. Obtenido de <https://www.muyinteresante.com/salud/15478.html#:~:text=Las%20narinas%20no%20son%20otra%20cosa%20que%20los,por%20la%20piel%20que%20cubre%20el%20tabique%20nasal>.
- Fonseca, F. (5 de noviembre de 2019). *A life*. Obtenido de <https://autocuidadovidaysalud.com/la-rueda-de-la-vida-coaching/>
- Gananci.org. (13 de noviembre de 2017). *Gananci.org*. Obtenido de <https://gananci.org/historias-de-exito/#:~:text=1.%20El%20corredor%20que%20no%20pod%C3%ADa%20caminar.%20Con>
- García, J. (30 de julio de 2020). *Minoriascreativas.com*. *El mito de la caverna*. Minorías Creativas.
- GCF Global. (17 de 10 de 2024). *GCF Global*. Obtenido de <https://edu.gcfglobal.org/es/planeacion-y-cumplimiento-de-metas/test-final-planeacion-y-cumplimiento-de-metas/1/>

- Globaltya Psicólogos. (2022). *globaltyapsicologos*. Obtenido de <https://globaltyapsicologos.com/lo-que-esconde-la-falsa-realidad-tras-las-redes-sociales/>
- González, C. (30 de agosto de 2024). *La casa de la ética*. Obtenido de <https://lacasadelaetica.com/diferencia-entre-valor-y-virtud/>
- Guatemala.com. (25 de mayo de 2021). *Guatemala.com*. Obtenido de <https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/general/carreras-diversificado-guatemala/>
- Guerrero Hernández, J. A. (24 de enero de 2021). *Docentes al día*. Obtenido de <https://docentesaldia.com/2019/12/22/20-ejemplos-de-tecnicas-didacticas-para-implementar-en-clase/>
- Hakuna Matata Coaching. (2024). *hakunamatatacoaching.com*. Obtenido de <https://hakunamatatacoaching.com/wp-content/uploads/2020/06/Ejercicio-6-Linea-de-la-vida-HM.pdf#:~:text=La%20l%C3%ADnea%20de%20la%20Vida.%20Para%20realizarla%20no%20hay%20pautas>
- Happiness Play. (12 de septiembre de 2023). *happinessplay.es*. Obtenido de <https://www.happinessplay.es/blog/rueda-de-vida>
- IAFI. (2024). *Instituto Americano de Formación e Investigación*. Obtenido de <https://pnliafi.com/coaching/metodo-grow/#:~:text=%C2%BFQU%C3%89%20ES%20EL%20M%C3%89TODO%20GROW%3F%20GROW%20es%20un,actual%2C%20explorar%20alternativas%20y%20comprometerse%20a%20la%20acci%C3%B3n>
- Ideas de nombres. (24 de agosto de 2023). *ideasdenombres.es*. Obtenido de <https://ideasdenombres.es/50-ejemplos-de-vision-personal-y-profesional-para-inspirarte/>
- Ivoox, Y. (08 de mayo de 2017). *www.ivoox.com*. Obtenido de https://www.ivoox.com/mito-caverna-platon-audios-mp3_rf_18553456_1.html
- Laluzinterior17. (30 de marzo de 2017). *La luz interior*. Obtenido de <https://laluzinterior17.blogspot.com/2017/03/>
- Licari, S. (20 de enero de 2023). *HubSpot*. Obtenido de <https://blog.hubspot.es/marketing/como-hacer-mision-vision-personal>
- Lifeder. (02 de septiembre de 2024). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/mision-vision-personal/>
- Lugo, Z. (02 de septiembre de 2024). *Diferenciador*. Obtenido de <https://www.diferenciador.com/meta-y-objetivo/>
- Manrique, L., Marquina, O., Quispe, F., Hurtado, K., Castillo, I., & Jaramillo, A. (mayo de 2020). Pontificia Universidad Católica del Perú. Obtenido de <https://files.pucp.edu.pe/educacion/wp-content/uploads/2020/06/10110433/GU%C3%8DA-ESTRATEGIAS-PARA-LA-PR%C3%81CTICA-REFLEXIVA-2020-.pdf#:~:text=niveles%20de%20la%20pre-reflexi%C3%B3n,reflexi%C3%B3n%20superficial,%20reflexi%C3%B3n>
- Martín Pavón, M. J. (25 de febrero de 2021). *Microsoft Bing*. Obtenido de <https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=que+factores+conforman+la+realidad+de+una+persona&mid=83EA5268E38B16E897BE83EA5268E38B16E897BE&FORM=VIRE>
- Martins, J. (01 de febrero de 2024). *Asana*. Obtenido de <https://asana.com/es/resources/smart-goals>
- Massa, I. (26 de marzo de 2015). *Coraops - Coaching & management*. Obtenido de <https://www.institutocoraops.com/noticias-blog/blog/1045-blog-experiencia-manda-la-coach-coachee>

- Membrive, A., Largo, M., Cáceres, C., Vizquerra, M. I., Engel, A., & Solari, M. (2019). *La reflexión como estrategia de personalización del aprendizaje escolar: una pauta para la observación y el análisis de una práctica*. Barcelona, España: Universidad de Barcelona.
- Membrive, A., Nieto, M., & Solari, M. (28 de mayo de 2021). *Laboratorio Voces*. Obtenido de <https://laboratoriovoces.com/wp-content/uploads/2020/10/Cuadernos-de-Pedagogia-Reflexion-Membrive.pdf#:~:text=esencial%20que%20las%20personas%20aprendan%20a%20reflexionar%20sobre%20sus>
- Mil formatos. (21 de noviembre de 2011). *milformatos. com*. Obtenido de <https://milformatos.com/empresas-y-negocios/plan-de-accion/#formato+de+plan+de+acci%C3%B3n>
- Mineduc. (2014). *Currículo Nacional Base Nivel de Educación Media, Ciclo Diversificado*. Guatemala: Mineduc.
- Mirada Consciente Coaching. (2024). Obtenido de <https://coachingmiradaconsciente.com/coaching/que-es-modelo-grow/#:~:text=El%20modelo%20grow%20es%20un%20modelo%20que%20describe>
- Montagud Rubio, N. (9 de julio de 2021). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/meditacion/tecnicas-ejercicios-respiracion-consciente>
- National Geographic. (14 de junio de 2023). *National Geographic*. Obtenido de <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/06/que-es-la-respiracion-consciente-y-como-puede-ayudar-a-manejar-el-estres>
- Nava Preciado, J. M. (2022). Proyecto de vida en adolescentes: un ejercicio viable para iniciar la reflexión filosófica. *Ixtli. Revista Latinoamericana de Filosofía de la Educación.*, 95-117.
- Noé, H. (29 de 08 de 2024). *Sutori*. Obtenido de <https://www.sutori.com/en/story/hipotesis-de-accion--h9Dsgno4WAVmfzPFVZ4j9UYL>
- Paul, R., & Elder, L. (2003). *Critical Thinking*. Obtenido de <https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-ConceptsandTools.pdf>
- Perú cultural académico. (2018). *El mito de la caverna de Platón*. Obtenido de [www.youtube.com: https://www.youtube.com/c/PeruculturalAcad%C3%A9mico](https://www.youtube.com/c/PeruculturalAcad%C3%A9mico)
- RAE. (01 de Agosto de 2023). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/realidad?m=form>
- Reyes, R. (2024). *Reynaldo Reyes*. Obtenido de <https://reynaldoreyes.com/coaching-objetivo-de-la-linea-de-tiempo/>
- Ricardo, R. (26 de febrero de 2024). *Estudiando*. Obtenido de <https://estudiando.com/jacques-lacan-filosofia-teoria-y-criticas/>
- Rodriguez Puerta, A. (13 de abril de 2021). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/mision-vision-personal/>
- Saber más. (2 de febrero de 2016). *sabermasmedia*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=Gb114jOmJZQ&t=245s>
- Salom, M. (2024). *Superhabitos*. Obtenido de <https://superhabitos.com/ejemplos-de-mision-personal>
- Smowltech. (16 de febrero de 2023). *Smowltech*. Obtenido de <https://www.smowl.net/es/blog/metodo-grow-coaching/#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20grow%20coaching%20es%20una>

Úbeda, L. (23 de junio de 2021). *lauraubeda.com*. Obtenido de <https://lauraubeda.com/blog/como-crear-tu-escala-de-valores-y-honrarla/#:~:text=CREA%20Y%20HONRA%20TU%20PROPIA%20ESCALA%20DE%20VALORES.%20Haz%20clic>

URL - EJEGUA. (03 de Abril de 2024). *Universidad Rafael Landivar*. Obtenido de https://principal.url.edu.gt/wp-content/uploads/portaurl/institutos/vrip/oce/Documentos%20de%20la%20p%C3%A1gina%20principal%2014_05_2024/5c701daf4d7d396ec5ca0e64fff30e6b35aede15.pdf

Vilanova, N. (2 de septiembre de 2024). *Colegio de Economistas de Madrid*. Obtenido de https://www.cemad.es/wp-content/uploads/2019/05/07_NuriaVilanova-1.pdf

Visión Mundial. (2024). *Encuesta Juvenil 2023 Resumen Ejecutivo*. Guatemala.

West, C. (19 de octubre de 2024). *Ejemplos Web*. Obtenido de https://ejemplosweb.de/ejemplos-de-caratulas-para-seminario-de-proyecto-de-vida-definicion-segun-autor-que-es-concepto-significado/#que_es_una_caratula_para_seminario_de_proyecto_de_vida_

Agradecimiento especial

El Ministerio de Educación, a través de la Dirección General de Gestión de Calidad Educativa —DIGECADE—, expresa su sincero reconocimiento a los docentes de Seminario de centros educativos públicos y privados, que participaron activamente en el proceso de revisión y actualización de las Guías para Docentes de Seminario – Ciclo Diversificado.

Su experiencia, compromiso y aportes reflejan el profundo sentido educativo y humano que caracteriza su labor en las aulas. Gracias a sus observaciones y sugerencias, estas guías fortalecen su pertinencia pedagógica y responden mejor a las realidades y desafíos del contexto nacional.

Dalida Noemi Aguilar Interiano
Erica Sabán Alvarado de Castillo
Erick Orlando Dávila Lémuz
Gladis Esmeralda Hernández Gómez
Hilda Maribel Rodríguez Lazaro.
Jennifer Reneé Sosa Milián
Joseline Myrna Vaneza Alfaro Bántes
Josué Ambrocio Segura
Ludibel Amarilis Galicia
Miriam Lily Sanchez Eguizabal
Mirna Priscila Juarez Rodas
Mónica Susett Cárdenas Valenzuela
Walter Amilcar Boc Pozuelos
Dina Siomara Oliva Camero
Gladis Odily Can Xico
Henry Chajón Jocón
Jennifer Noemí Monterroso Rodríguez
Karen Getzabel López Figueroa
Lidia Griselda Rodríguez Ajuchán
Ligia Elizabeth Cinto Santizo
María José Figueroa Solís de Meléndez
Maria Teresa Teret Rodríguez
Ruth Abigaíl Argueta Estrada
Sara Noemí Lux Sarat
Sharon Jazel Herinecx Ortiz

Wendy Carola Chaycoj Galiegos
Alba Yamaris Pérez Aguilar
Amilcar Moises del Cid Hernández
Angelica Maria Vasquez López
Antonio Román López Escobar
Ingrid Anabella Tello Aguilar
Jenny Cristina Avila Ruíz
Mildred Karina Escobar López
Nelvi Betzabé Coronado Zamora
Orfa Rebeca Morales Recinos
Ricardo Antonio Ortiz Hernández
Roslyn Jeannette Montepeque Maguirre
Walter Oswaldo Chinchilla Deocuté
Blanca Nieves López Mazariegos
Carmen Imelda Mejía Ajcot
Elvia Roxana Bustamante Garcia
Ingrid Marisol de León Juárez
Karla Celeste Ramos Molina
Lidia Lizbeth Polanco Aquino
Lilian Elizabeth Velásquez Alvarado
Liliana Nelicia Canastuj de León de Ramírez
Maritza Lorena Alvarado Cruz
Nancy Alejandra Martínez de Calenti
Sonia Argentina Pérez Herrera de Tucux
Sonia Elizabeth Macz Sam