



VALUES

2nd
SECONDARY

PROYECTO DE VIDA
UN CAMBIO EN MI GUIÓN



 **SACO OLIVEROS**

HELICOCURIOSITY



TE VOY A CONTAR UNA HISTORIA

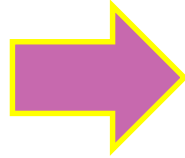
Tú eres un ganador, desde un principio tuviste la mejor piel, los ojos más potentes, el cerebro más brillante, los pies más rápidos; si te revisas, verás que eres el ser mejor hecho de este mundo, pero faltaba algo: para poder nacer tuviste que competir con millones de espermatozoides y tú fuiste el campeón de la carrera. Entonces no debe asustarte el competir, ya que lo has hecho desde que iniciaste tu vida. Tú eres perfecto, pero te falta algo que tarda de 10 a 15 años en adquirir. Se refiere a la capacidad de decidir y cómo lo debes hacer. Tú tienes el maravilloso poder de decidir, aprendiendo a escuchar y observar. Tú eres quien diseña tu futuro y de ti depende lograrlo.

Haz un breve relato sobre el proyecto que tienes en tu vida.





LAS EMOCIONES Y TU PROYECTO DE VIDA



Las emociones son inevitables y dicen la verdad sobre ti, te mueven y te conectan con tu potencial, y a través de él puedes llegar a conocer tu proyecto de vida. Las emociones que más problemas nos dan y nos desconectan de nuestro proyecto de vida son el miedo, el enfado y la tristeza.

PLAN DE VIDA

Es la actitud, arte y disciplina de conocerse a sí mismo; es decir, de detectar las fuerzas,- pero también debilidades, y proyectar motivaciones y objetivos en la vida familiar, social y laboral. Muchas veces creamos la visión del futuro inundada de fantasía y surrealismo demorando el tiempo de integración del presente y el futuro con una visión más realista. Por lo tanto, un plan de vida es el análisis y reflexión de qué es lo que deseamos, hacia dónde vamos y qué decisiones tomaremos.





Fortalezas: capacidades y recursos que posees.

Oportunidades: factores que resultan positivos y favorables en el entorno.

Debilidades: provoca una posición desfavorable.

Amenazas: provienen del entorno atentando contra la estabilidad.

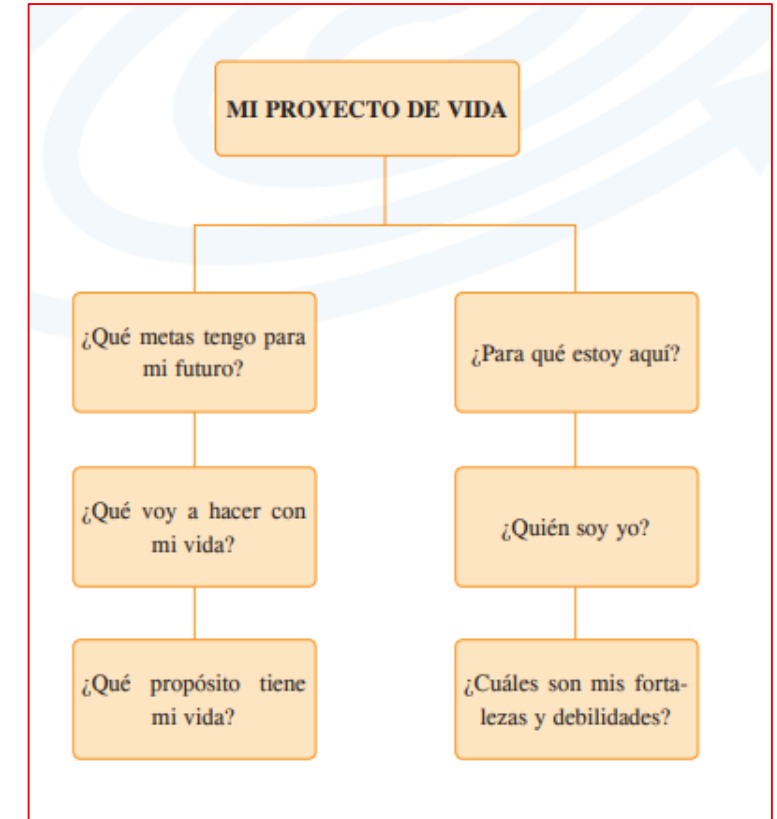


MI PLAN DE VIDA EN LA SEXUALIDAD:

Las decisiones que tomas deben ser saludables para ti y tu vida al futuro. Un mal planeamiento de tu vida puede originar un embarazo no deseado. El momento correcto para iniciar la vida sexual es diferente para cada uno, algunos quieren esperar a ser más adultos, otros lo inician a temprana edad. Tienes que ser completamente honesto y responsable protegiéndote de enfermedades de transmisión sexual y de embarazos no deseados, planteando ¿qué es lo que quiero?, ¿qué pasaría?, ¿qué hacer? Sin embargo, si te gusta alguien, es posible que ignores todas las recomendaciones, pero es importante que dentro de tus planes de vida mantengas una visión clara de cómo respetar y hacer respetar una relación sana.

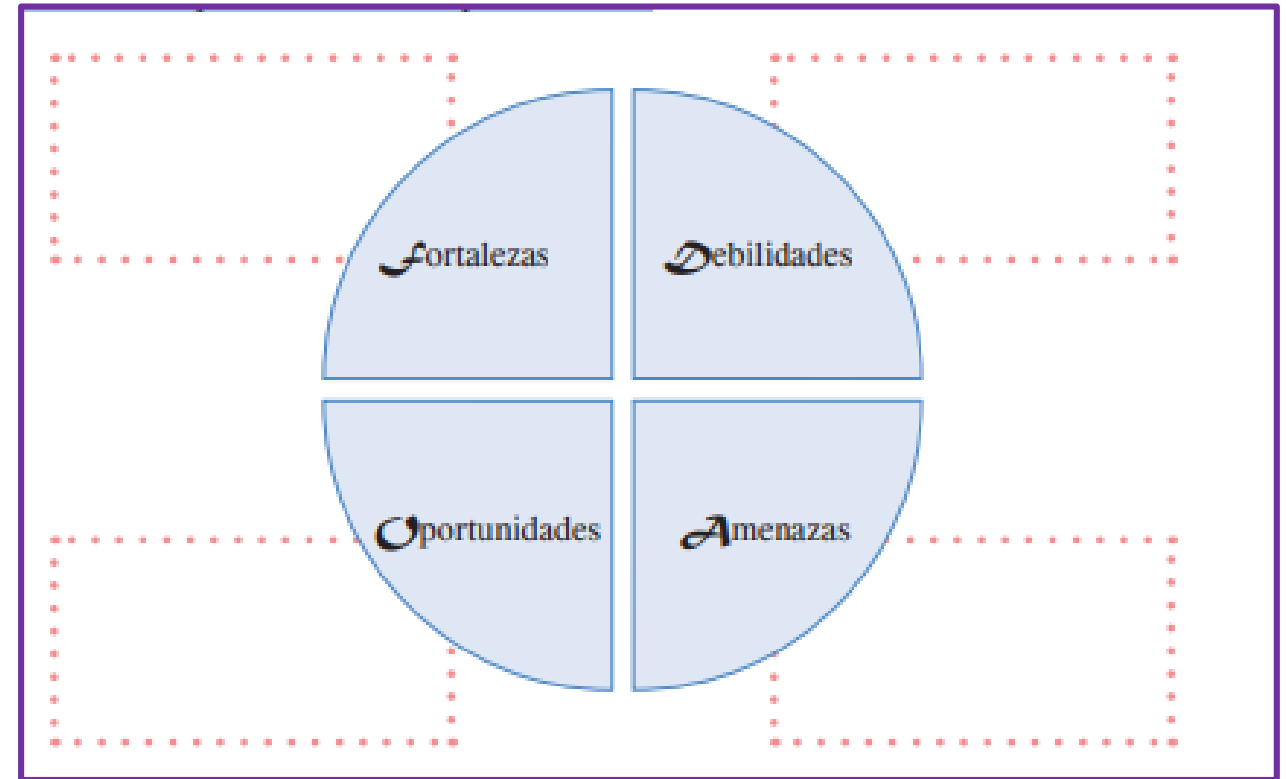


HELICOSYNTESIS



1

EN CADA CUADRO ESCRIBE LO QUE CARACTERIZA TU PERSONALIDAD:





2

ACLARANDO EXPECTATIVAS:

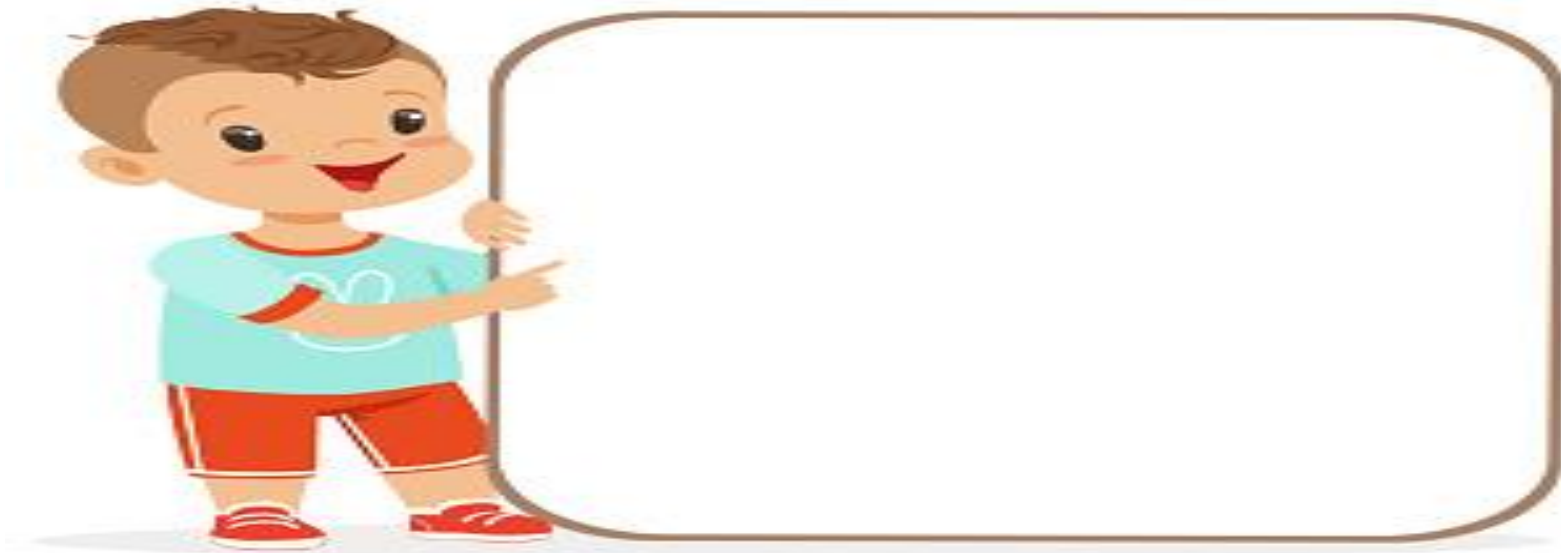
1. ¿Para qué estás aquí?.
2. ¿Cuáles son el propósito y el sentido de tu vida?.
3. ¿Qué es un proyecto de vida?.
4. ¿Tener un proyecto de vida ayuda a prevenir embarazos no deseados? ¿Cómo?.





MI LÍNEA DE VIDA

Traza una línea horizontal y en cada pequeña línea vertical escribe los momentos de tu historia personal que han marcado tu vida y lo que eres.



Autorretrato

Los participantes deben identificar en sí mismos las características generales y particulares que los hacen ser quienes son.

Materiales: Hojas de papel, lápices.

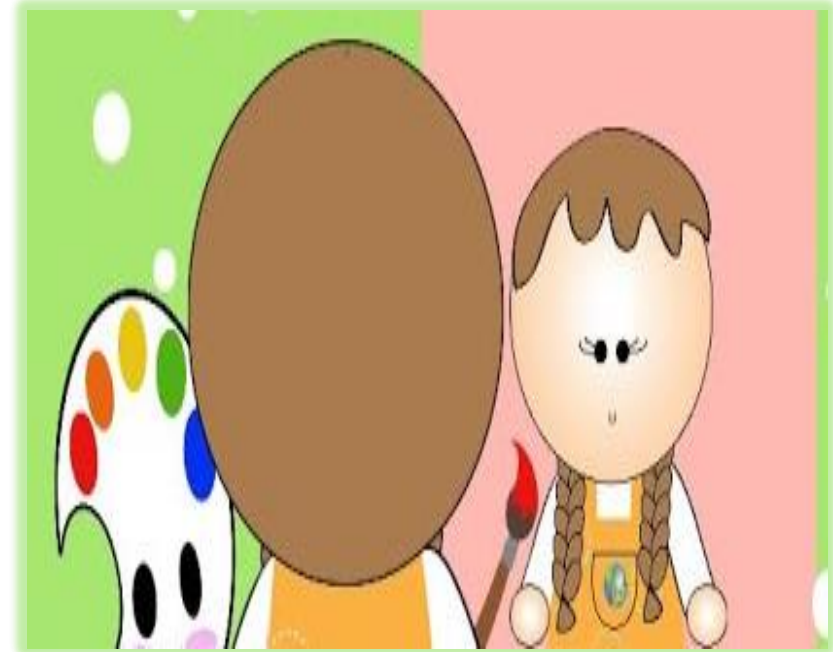
Desarrollo: Se entrega a cada participante una hoja en la que deben dibujar su propio retrato, pero este no debe representar aspectos físicos, sino aspectos interiores como estados de ánimo, sentimientos, actitudes y pensamientos.

Los participantes le regresan la hoja al profesor, pero esta no debe tener nombre.

Posteriormente, el profesor reparte los retratos a los participantes de manera que nadie se quede con su propio retrato.

Los participantes se forman en círculo y cada uno explica lo que entendió del dibujo y su interpretación, luego intentan adivinar de quién es el retrato.

Tiempo: 30 minutos.





LO QUE NOS AFECTA

El profesor coloca con cinta adhesiva un letrero en la frente de cada participante, sin que este lo pueda leer: Sermonéame, aconséjame, escúchame, compréndeme, respétame, enjuíciame, ignórame, admírame, acéptame, dime que estoy equivocado, cállame, ridiculízame, apóyame, elógiame, dime que tengo razón. Los participantes harán todo lo posible con mímicas o palabras para que la persona que tiene el letrero en la frente adivine la frase escrita.

El profesor hará las siguientes preguntas:

- ❖ ¿El participante con el letrero en la frente pudo adivinar qué letrero tenía?
- ❖ ¿Qué es lo que lo llevó a saberlo?
- ❖ ¿Le gustó jugar su papel? ¿Por qué sí o por qué no?
- ❖ En su vida real, ¿hasta qué punto puede soportar las reacciones de los demás hacia un modo de ser personal al que él mismo le haya puesto una etiqueta?
- ❖ ¿Cómo y cuánto cree que las personas que le rodean pueden influir en su autoconcepto?
- ❖ ¿Por qué cree que le sucede esto a la mayoría de la gente?
- ❖ ¿Por qué esto no les pasa a todos?



ACEPTANDO MIS DEBILIDADES



Materiales: Hojas de papel, lápices, cinta adhesiva.

Desarrollo:

- ☐ Se entrega dos hojas de papel a cada participante en la cual dibujan sus manos.
- ☐ En la mano derecha, los participantes escriben sus limitaciones, ya sea en la palma o en los dedos, el número de limitaciones será el que cada quien quiera. En la mano izquierda, escriben sus habilidades y alcances.
- ☐ Las hojas se pegan en las paredes del salón para que los demás compañeros las puedan leer.
- ☐ Posteriormente, se lleva a cabo una puesta en común donde la coordinadora explica la importancia que tiene el aceptar nuestras limitaciones y también nuestras habilidades como parte de nosotros mismos.



Mindfulness

Cúbrete los oídos, cierra los ojos y cuando exhalas el aire pronuncia la letra “m” hasta finalizar la respiración. Sin duda, es un ejercicio fácil de practicar, aunque es necesario aprender la respiración diafragmática para poder exhalar durante más tiempo. El ejercicio puede realizarse tantas veces como uno desee, pero se aconseja comenzar con pocas repeticiones e ir incrementándolas de manera progresiva. El sonido que resulta de esta acción es similar al zumbido de una abeja, por eso esta actividad recibe el nombre de “respiración de la abeja”. Ayuda a liberar la mente de la agitación, la frustración, la ansiedad y deshacerse de la ira.





CON ACTITUD
Positiva
TUS PROBLEMAS
SE VUELVEN
Retos
Y LOS OBSTÁCULOS
Enseñanzas