



GUÍA
DIDÁCTICA





PLAN DE VIDA COMO EJE FUNDAMENTAL DE LA RED SENTIR



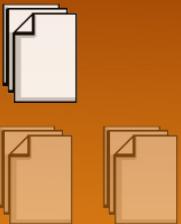
GUÍA NÚMERO 4

RED SENTIR CON-CIENCIA JUVENIL.



**LÍNEAS DE FORMACIÓN
Y SOCIALIZACIÓN
COMPONENTE EDUCATIVO.**

**CAMINOS PARA ALCANZAR
LOS SUEÑOS**



MÓDULOS

QUÉ ES UN
PLAN DE VIDA

COMÓ SE HACE
UN PLAN DE VIDA



OBJETIVO DE LA GUÍA:

ESTABLECER LA IMPORTANCIA DE LOS PLANES DE VIDA EN LOS JÓVENES DESDE SUS PROPIOS IMAGINARIOS, SABERES E INTERESES PARA LA TOMA DE DECISIONES CONSCIENTES Y RESPONSABLES.

PRESENTACIÓN

Esta Guía ofrecerá herramientas didácticas que trabajan de manera reflexiva y creativa temas centrales para el entendimiento de que significa un plan de vida y cuál es su importancia. Esta temática es el principio fundamental para la prevención del embarazo adolescente. Para la interacción y empatía de quienes usen esta guía siempre se utilizará un lenguaje sencillo y directo

para encontrar afinidades, problemáticas comunes, iniciativas, propuestas y saberes sobre el tema.

Esta guía para docentes cuenta con dos módulos de trabajo. Cada uno de los módulos está constituido por información relevante y confiable a demás de tres laboratorios pedagógicos con herramientas teóricas y prácticas que permiten la autonomía en la adquisición de herramientas educativas.

PRESENTACIÓN

Los subtemas de los módulos arriba señalados buscan comprender de manera profunda y didáctica la relevancia de planificar la vida, y su relación con el liderazgo y la responsabilidad para fomentar valores como la solidaridad, el altruismo y el respeto.



Se recomienda trabajara las guías en compañía de familias, docentes, facilitador o especialistas en cualquier escenario educativo.

METODOLOGÍA



La metodología que presentan las Guías es de carácter teórico práctico, participativo y lúdico con herramientas investigativas y didácticas que propenden la ampliación de saberes propios y la adquisición de nuevos conocimientos, para la práctica de principios que fortalezcan los planes de vida de los estudiantes, ya sean jóvenes, docentes o familias, en temáticas relevantes para la prevención del embarazo adolescente.

La Guía presenta en cada uno de sus módulos tres laboratorios

pedagógicos, entendidos estos como ejercicios teórico prácticos que profundizan, amplían y desarrollan habilidades cognitivas, investigativas, comunicativas, reflexivas y creativas para el entendimiento contextualizado de buenas prácticas sociales que permitan la prevención del embarazo adolescente y sobre todo de elementos y principios para el mejoramiento del plan de vida de quienes se sumergen en el mundo educativo de las Guías Didácticas del proyecto Red Sentir.

LOS LABORATORIOS PEDAGÓGICOS ESTÁN DIVIDIDOS DE LA SIGUIENTE MANERA:



Laboratorio Reflexivo:

En éste se trabajan los conceptos de aprendizajes por medio de actividades lúdicas que lleven a reflexiones profundas sobre la temática abordada.



Laboratorio de Investigación:

En éste el estudiante hará ejercicios de indagación para ampliar los saberes y conocimientos sobre el tema del módulo.



Laboratorio creativo:

En este espacio el estudiante hará ejercicios creativos para ampliar la comprensión de los aprendizajes obtenidos y llevarlos a ejercicios prácticos.



MÓDULO 1

QUÉ ES UN PLAN DE VIDA.



La vida en sociedad es un conjunto de hechos y acciones que realizamos, algunas de ellas son el resultado de nuestros deseos, intereses, emociones, sensaciones y placeres. Por lo cual cada persona tiene de alguna manera un plan de vida el cual casi siempre está orientado en tres factores fundamentales que son: La salud, el amor y el dinero, decidir cuál es más importante para cada uno de nosotros es el primer paso para cuales son los sueños que queremos alcanzar.¹

1 (Definición ABC, S.F)



Así que lo primero que hay que saber sobre que es un plan de vida, es que este no es un listado de cosas que queremos conseguir en el futuro, si no la identificación de prioridades que son importantes para alcanzar la felicidad, esto es un esquema sencillo en relación con lo que consideramos más importante en nuestras vidas, estas prioridades tienen que ver con los tres factores que mencionamos, pero van mucho más allá.

Por ejemplo, nuestro interés por la salud debe ser prioridad en nuestros planes en el sentido de decidir tener buenos hábitos alimenticios, hacer deporte cotidianamente, acceder al derecho a la salud, contar con la atención necesaria en caso de enfermedad y no realizar



acciones que pongan en riesgo mi integridad física o la de los demás.

El interés por el amor es lo que nos acercara más a la felicidad, es decir, mientras más cerca estemos de nuestras familias, de nuestros seres queridos, tengamos una pareja estable, nos intereseamos por ayudar, respetando y cuidando de los otros, más felices seremos y tendremos más éxito con las metas que no propongamos.

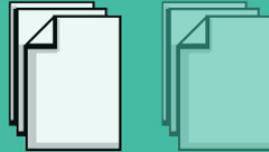
El interés por el dinero puede ser engañoso, nos pude alejar del amor y la salud, por lo cual debemos apreciarlo para tener una vida más amena, donde podamos disfrutarla con libertad y responsabilidad y podamos ser capaces de ayudar y trabajar honestamente para nuestro



propio beneficio, pero sin atentar contra los derechos al trabajo y la salud de los otros, el dinero es importante pero no lo es todo.

Entendamos entonces que un plan de vida es la definición de unas metas que se quiere lograr con una guía de cómo alcanzarlos. Este plan puede ser a largo plazo, pero con metas que se pueden ir alcanzando en corto plazo tales como metas personales, profesionales, económicas y espirituales. Es decir, el plan de vida puede ser una forma organizada de volver nuestros sueños realidad (Porto Perez & Gardey, 2009).



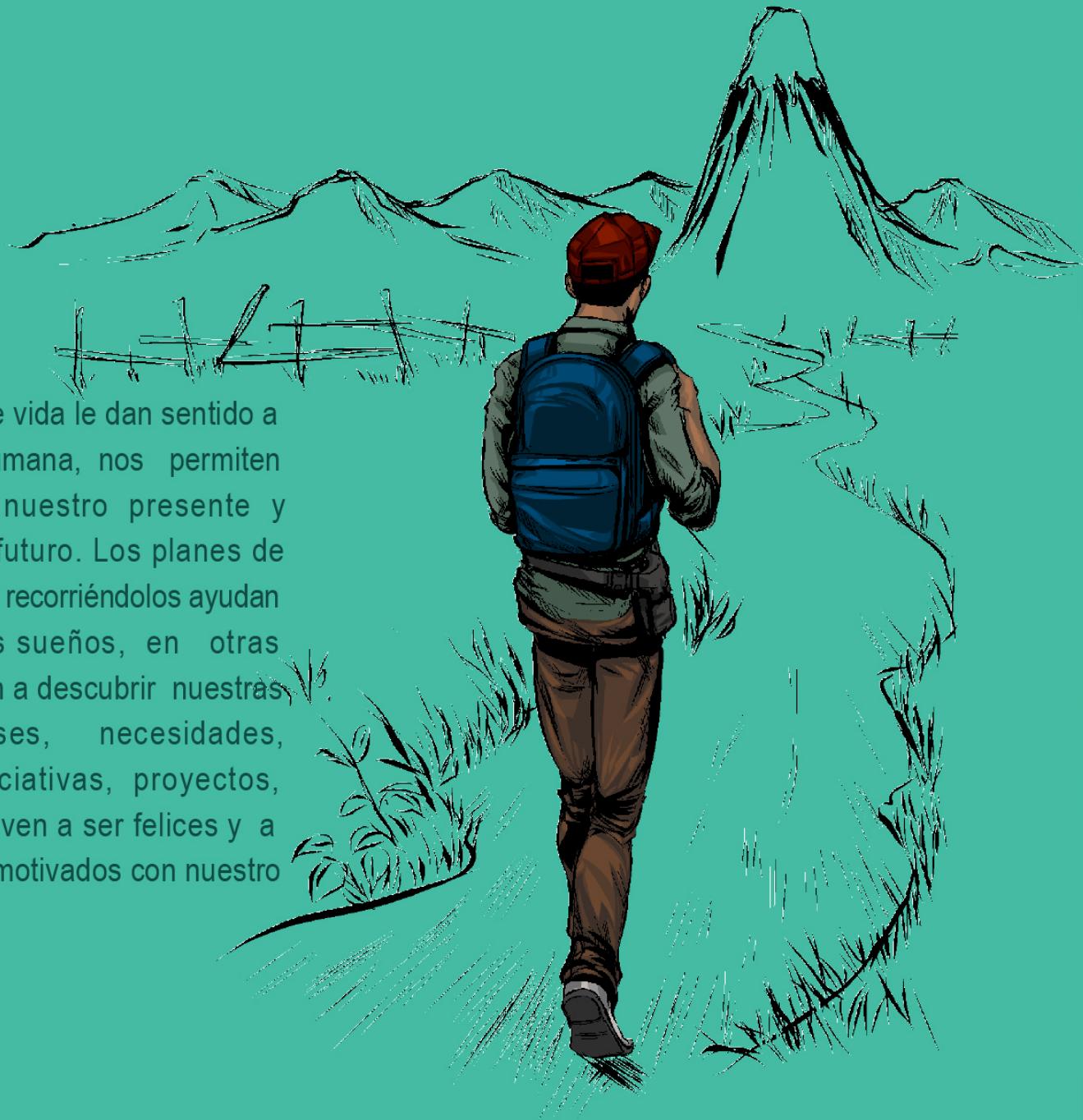


Por esto, los planes de vida deben ser entendidos como un conjunto de acciones con pasos a seguir, es decir, los planes de vida son como un camino que permite orientar las acciones para cumplir metas en la vida, este camino debe ser revisado y analizado cuando sea necesario, confiando en nuestras experiencias, deseos e iniciativas. En caso de que estas acciones no sean exitosas, siempre se puede devolver por el camino y enrutar de nuevo nuestras acciones para alcanzar nuestros sueños o propósitos (Porto Perez & Gardey, 2009).

Los planes de vida pueden ser individuales en donde planificamos solo nuestras propias vidas, pero también deben ser colectivos y contar con la ayuda de los otros, en los planes de vida debemos incluir nuestros seres queridos para que la felicidad esté completa. Si no contamos con las personas para que ayuden a alcanzar nuestras metas y sueños puede que por sí solos tal vez no lo logremos (Territorio indígena y gobernanza, s.f.).



Así que los planes de vida le dan sentido a nuestra existencia humana, nos permiten ser conscientes de nuestro presente y proyectarnos en el futuro. Los planes de vida son caminos que recorriéndolos ayudan a alcanzar nuestros sueños, en otras palabras, nos ayudan a descubrir nuestras pasiones, intereses, necesidades, problemáticas, iniciativas, proyectos, acciones que nos lleven a ser felices y a sentirnos exitosos y motivados con nuestro ser y nuestro hacer.





LABORATORIO PEDAGÓGICO REFLEXIVO

Objetivo:



Realizar un inventario de tu vida para ampliar la concepción del mundo



Actividad:

Responde las siguientes preguntas reflexionando profundamente acerca de tu plan de vida

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?
¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es lo maravilloso de estar vivo?
2. ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?
¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
4. ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?
8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?



LABORATORIO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO

INVESTIGATIVO

Objetivo:



Realiza una indagación sobre tus intereses e inclinaciones vocacionales



Actividad:

Realiza un listado de dos columnas.

- En la columna de la izquierda escribe 5 ocupaciones o carreras que te gustaría estudiar o dedicarte.
- En la columna de la derecha escribe 5 ocupaciones o carreras que no te gustaría estudiar o trabajar.
- Analiza el listado y escoge solo 2 ocupaciones en las cuales quisieras desempeñarte en la vida y escribe un párrafo sobre como eso te haría feliz.

LABORATORIO PEDAGÓGICO CREATIVO



Objetivo:



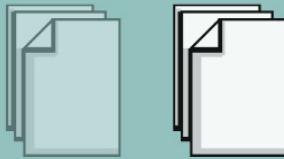
Reflexionar acerca de la importancia de tener un plan de vida para ser felices y alcanzar nuestros sueños.

Actividad:

Mi línea de la vida



- Traza en media cartulina una línea de tiempo
- Divídela en tres etapas (pasado, presente y futuro)
- En el pasado ubica tres eventos relevantes que hayan marcado tu vida.
- En el presente ubica tres momentos actuales que hayan sido importantes.
- En el futuro ubica tres sueños que quieras realizar.
- Por ultimo reflexiona sobre cómo el pasado y el presente influyen en tus decisiones y deseos para pensar en el futuro.



MÓDULO 2

CÓMO SE HACE UN PLAN DE VIDA.



Como jóvenes es importante hacer una planificación de nuestras vidas, esto permite orientar la toma de decisiones no solo con respecto a las relaciones sexuales sino también en relación con la familia, los amigos, la pareja, el trabajo, el estudio, la profesión entre otros. Para una verdadera construcción de un plan de vida los otros son muy importantes en este proceso, son las personas que me rodean los que pueden ayudarnos a alcanzar nuestros sueños, a intercambiar información, a conocer como me ven los otros, a valorar y valorarme, a compartir en las semejanzas y entender las diferencias, etc.



Realizar un plan de vida supone reafirmarnos como persona, es decir, construir mi identidad, reconocer mis propias necesidades, intereses y metas. Esto puede llevarnos a tomar decisiones autónomas que nos diferencian de los otros debido a que podemos plantearnos nuestras propias prioridades y valores, en otras palabras, construir las apuestas de la vida distintas a todos los miembros de la familia. Esto nos define a sí mismos y nos lleva por caminos y destinos que responden a nuestros propios sueños, lo que probablemente se separe de los sueños de nuestros padres y amigos.

Para elaborar el plan de vida debo conocerme muy bien y tener en cuenta las cosas que conozco de mí mismo, mi entorno, mis posibilidades y dificultades, mis metas y propuestas y los cambios que debo

realizar. Por lo cual, para iniciar el diseño de un plan de vida es importante responder a tres preguntas fundamentales para saber cuáles son nuestros sueños y como los queremos alcanzar (Territorio indígena y gobernanza, s.f.):

¿Quiénes somos?, ¿qué buscamos? Y ¿cómo lo haremos?.

Teniendo en cuenta estos elementos y preguntas el plan de vida nos servirá para en primer lugar realizar nuestros sueños, aprovechar el tiempo de manera de optima, resolver los conflictos de forma pacífica, llenar vacíos existenciales, fortalecer el autoconocimiento y la autoestima, tener una visión esperanzadora del futuro, tomar decisiones reflexivas y ejercer una libertad responsable, todo esto nos llevará a tener experiencias que permitan nuestra satisfacción personal.



LABORATORIO PEDAGÓGICO REFLEXIVO

REFLEXIVO

Objetivo:



Reconocer mis predisposiciones para el futuro.

Actividad:



- Realiza un listado de preocupaciones que tienes sobre el futuro
- Clasifícalas según sean de carácter económico, social, familiar
- Reflexiona sobre como podrías resolver estas preocupaciones



LABORATORIO PEDAGÓGICO INVESTIGATIVO

INVESTIGATIVO



Objetivo:

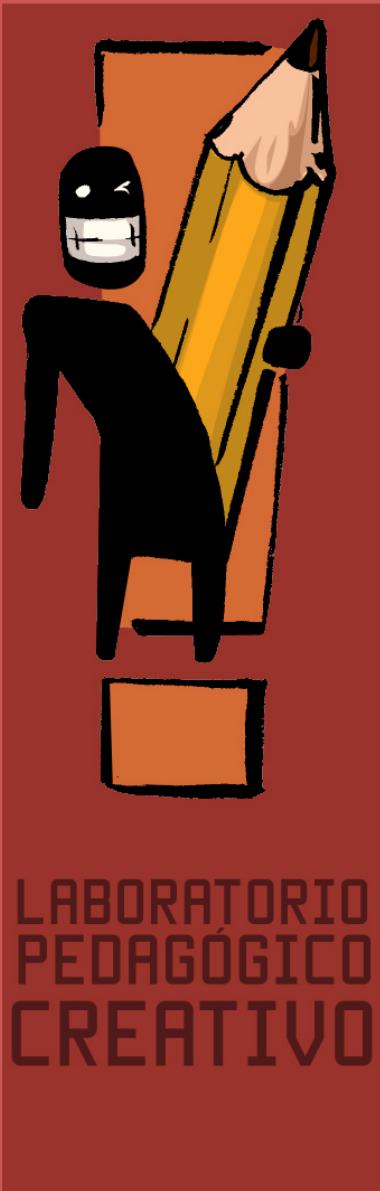
Indaga acerca de tus fortalezas y debilidades para planear tu futuro



Actividad:

Responde las siguientes preguntas

- ¿qué hago bien? ¿qué hago mal?
- ¿con que recursos cuento?
- ¿qué me hace atrasar en la realización de mis acciones cotidianas
- ¿qué virtudes o fortalezas observan las personas en mí?
- ¿qué debería mejorar según mis amigos y familiares?
- ¿cuáles son las oportunidades inmediatas que tengo?
- ¿cuáles son las amenazas u obstáculos para realizar mis acciones?
- ¿de todas las oportunidades que tengo cuales son en las que mejor me podre desempeñar?
- ¿qué tengo que cambiar de mi entorno?



Objetivo:



Realizar una primera versión de tu plan de vida.

Actividad:



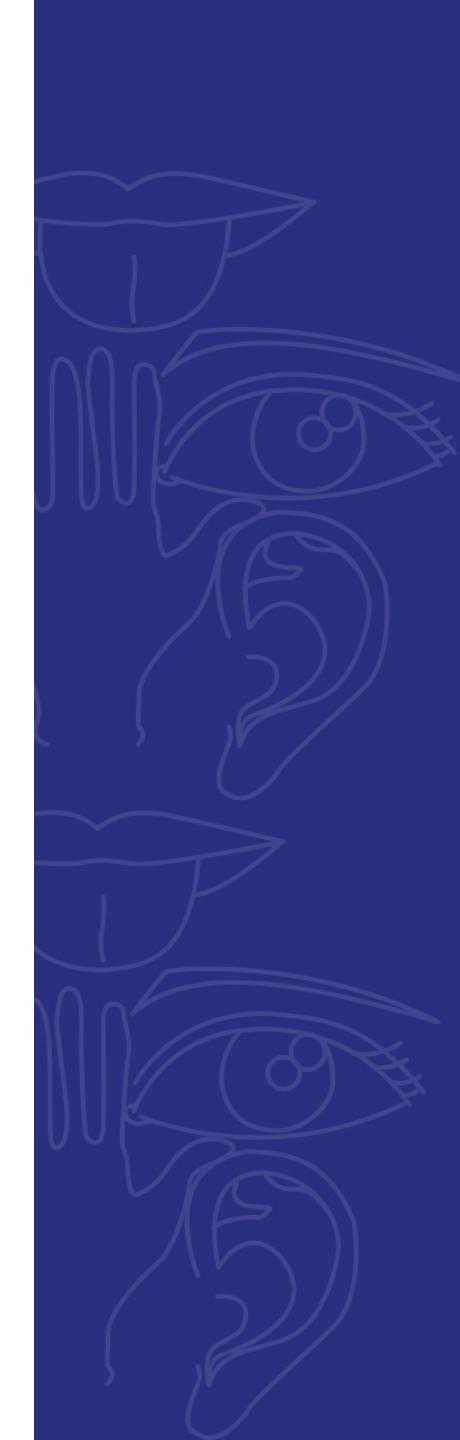
- Utilizando la siguiente tabla diseña una primera versión de tu plan de vida
 - Luego que los tengas socialízalo con tus familiares y amigos y pregúntales cómo pueden ayudarte a realizarlo.

EVALUACIÓN

¿Qué aprendiste con el desarrollo de toda la guía?

¿Cómo puedes aplicar estos aprendizajes en tu vida cotidiana?





MATERIAL BIBLIOGRÁFICO COMPLEMENTARIO

Porto Perez, J., & Gardey, A. (2009). Definicion de plan de vida. Obtenido de Definicion de...: <http://definicion.de/plan-de-vida/>

Territorio indigena y gobernanza. (s.f.). Los planes de vida. Obtenido de Territorio Indigena y gobernanza:
<http://www.territorioindigenaygobernanza.com/planesdevida.html>

Definición ABC. (s.f.). Defincion ABC. Tu diccionario hecho facil. Obtenido de Definicion de plan de vida: <http://www.definicionabc.com/salud/plan-de-vida.php>

Secretaria de Salud de Ecuador. (2014). Tu decides. Secretaria de salud. Obtenido de Saber pega full:
<http://www.saberpegafull.quito.gob.ec/proyecto-de-vida.html>



La Corporación de Universitarios y Profesionales de Marinilla-CORUM desde el año 2005 ha trabajado por hacer parte de la transformación social y educativa del territorio, a través de proyectos de carácter interdisciplinario, buscando construir una mejor sociedad con el apoyo de universitarios voluntarios y profesionales.

La promoción de iniciativas juveniles, basadas en la innovación social y tecnológica, ha sido el pilar para la ejecución de los diferentes proyectos que ha desarrollado la entidad a nivel local, departamental y nacional.

"Red Sentir, Con-ciencia Juvenil", es el proyecto liderado por la Corporación CORUM con Cooperación Internacional del Banco Interamericano de Desarrollo-BID y con recursos del Fondo Especial Japonés para la reducción de la pobreza. La Red Sentir quiere desarrollar un proceso formativo gestionado territorialmente en seis municipios del Oriente antioqueño: Sonsón, Abejorral, San Francisco, San Luis, Argelia y Marinilla, por medio de herramientas digitales y semilleros colectivos, que busca influir en la construcción y toma de decisiones de los jóvenes con énfasis en la vivencia positiva y sana de su sexualidad que incida en la prevención del embarazo a temprana edad.

