

**PROGRAMA DE FORMACIÓN
DE LIDERESAS Y LÍDERES
EN CIUDADANÍA DEMOCRÁTICA
E INTERCULTURALIDAD**

MÓDULO III

**COMUNICACIÓN ASERTIVA
Y PROYECTO DE VIDA**



tarea

**PROGRAMA DE FORMACIÓN
DE LIDERESAS Y LÍDERES
EN CIUDADANÍA DEMOCRÁTICA
E INTERCULTURALIDAD**

MÓDULO III

COMUNICACIÓN ASERTIVA Y PROYECTO DE VIDA



tarea

Este módulo forma parte del **Programa de Formación de Lideresas y Líderes en Ciudadanía Democrática e Interculturalidad**, uno de los productos del proyecto “Democracia Estudiantil y Ciudadanía entre los Jóvenes Líderes en Ayacucho, Perú”, desarrollado en la región Ayacucho por TAREA Asociación de Publicaciones Educativas y Axis de Dinamarca, gracias al apoyo financiero de la Agencia Danesa para la Cooperación Internacional (DANIDA) del Ministerio de Relaciones Exteriores de Dinamarca. Esta reimpresión forma parte de la Fase IV del referido proyecto.

Elaboración: **José Luis Carbajo Ruiz, César Gálvez Alarcón y Rubén Prado Cisneros**

Revisión pedagógica: **Nora del Socorro Cépeda García**

Docentes que participaron en la elaboración y validación de este módulo, y fueron felicitados —mediante Resolución Directoral Regional Sectorial n.º 03544-2016-ME-GRA-DREA-DR— por el licenciado Simón Cáceres Mendoza, Director del Programa Sectorial IV, Dirección Regional de Educación de Ayacucho:

Provincia Cangallo

Añanca Condori, Karina
Ayala Berrocal, Eddy Benigno
Bautista Tanta, José Alberto
Canchari Ramos, William Pabel
Carbajal Cancho, Benedicto
Huaytalla Mitma, Richard
Medina Retamozo, Percy
Mendoza Villar, Roberta
Pérez Ccorahua, Haydeé
Rejas Pacotatype, Vilma
Sulca Arango, Ángela
Tenorio Velásquez, Wilfredo

Provincia Fajardo

Acuña Quispe, Florencia
Bautista Palomino, Eber Amancio
Gonzales Chancos, Bernabé Ricardo
Huaytalla Ortega, Héctor
Palomino Cahuayme, Félix
Quispe Díaz, Juan

Rojas García, Juan Pablo
Romani Vera, Héctor Mario
Valenzuela Tomairo, Jorge

Provincia Huamanga

Acuña Aylas, Velia Rosie
Alvarado Vilcacuri, Juan Jesús
Andía Mancilla, Margina
Barboza Cancho, Yuli
Cárdenas Ochante, Betty
Chalco Villanueva, Elizabeth
Chumbile Torres, Zulma
García Godos Onofre, Isabel
Garibay Huamán, Emilio
Martínez Vera, Alejandro Mateo
Muñoz Medina, Dora Esther
Quinto Mendoza, Alfredo
Quispe Gutiérrez, Maribel
Ramírez Rúa, Mary Luz
Salamanca Huamán, Ángela Elizabeth
Tineo Hinostroza, Clemente

Vega Prado, Flor Maribel
Velásquez Cangré, María Margarita
Yaranga Abregú, Wuill Manzueto

Provincia Huanta

Bautista Mayhua, Emérita
Cavalcanti Taguada, Bertha Miriam
Cornejo Ticlla, Emiliano
Durand Guerreros, Yudith
Gaspar Velasquez, Esmeralda Asunta
Inga Tincopa, Mery
Janampa Janampa, Sonia Nancy
Jáuregui Jeri, Carlos
Jayo Medina, Ángel
Muñoz Valencia, Carolina
Nalvarte Pariona, Yuli
Pacheco Ayala, Miguel
Quispe Perez, Martha
Ruiz Pariona, Zemnia Edith
Villanueva Pariona, María Rosario

Teresa Marcelina Quispe Sulca (Tutoría y Prevención integral de la Dirección Regional de Educación Ayacucho), realizó el acompañamiento al proceso de elaboración y validación del módulo, así como la revisión final.

Corrección de estilo: José Luis Carrillo Mendoza

Diseño y diagramación: Edgar Rueda Bruno

Impresión: Tarea Asociación Gráfica Educativa. Pasaje María Auxiliadora 156, Breña. Lima 5, Perú.

Primera edición, mayo del 2017

Primera reimpresión: 1000 ejemplares. Lima, octubre del 2017

Segunda reimpresión: 2000 ejemplares. Lima, noviembre 2018

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2018-16926

ISBN 978-9972-235-74-0

De esta edición:

© **Tarea Asociación de Publicaciones Educativas**

Parque Osos 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú

Teléfono: (51 1) 424 0997

Dirección electrónica: tarea@tarea.pe / Página web: www.tarea.org.pe

© **Dirección Regional de Educación de Ayacucho**

Jirón 28 de Julio 383, Ayacucho, Huamanga. Región Ayacucho

Teléfono: (51 66) 312364

Dirección electrónica: dreayacucho@hotmail.com / Página Web: <http://dreayacucho.gob.pe/>

Se permite la copia o la transmisión de partes o de toda esta obra sin requerir permiso previo; basta con citar la fuente.

Las ideas y opiniones contenidas en este documento son de responsabilidad del autor y no comprometen ni reflejan necesariamente la posición institucional de las organizaciones auspiciadoras:



contenido

Para aprender y enseñar ciudadanía	4
Recomendaciones para el uso de estos módulos	5
MÓDULO III. Comunicación asertiva y proyecto de vida	6
Sesión 1. Comunicación asertiva	10
Sesión 2. Autoestima, reconocimiento y valoración de uno mismo	19
Sesión 3. Proyecto de vida	28

PARA APRENDER Y ENSEÑAR CIUDADANÍA

Para trabajar con adolescentes y jóvenes de Educación Secundaria los temas de participación estudiantil, igualdad de género, convivencia democrática e interculturalidad, TAREA ha elaborado cuatro módulos que forman parte de la estrategia pedagógica del Programa de Formación Ciudadana Intercultural, que tiene como propósito que maestras y maestros se acerquen a los temas, experimenten el enfoque y la metodología y puedan enseñar y acompañar a sus estudiantes en el proceso de aprendizaje, cuestionen su práctica y vivencien experiencias de cambio positivo con sus pares, en el aula y en la institución educativa.

Una persona aprende a ser ciudadana ejerciendo ciudadanía: ése es el concepto que está presente en estos módulos, cuyas sesiones de aprendizaje se refieren, en un primer momento, a la motivación y acopio de los saberes previos; en uno segundo, promueven la profundización en el tema, y en un tercer momento se orientan a recordar y retroalimentar, proponer compromisos personales y colectivos que generen cambios en la visión de sus derechos y los derechos de los demás. Tanto adolescentes como jóvenes deben descubrir que lo que están aprendiendo tiene que ver con su vida, con ser mejores personas.

Los módulos han sido elaborados con la participación de 35 docentes de Educación Secundaria de las provincias de Huamanga, Huanta, Fajardo y Cangallo. Durante dos años se experimentó la metodología de aprendizaje, se precisaron temas y subtemas y el equipo de TAREA elaboró la primera versión. Luego, 41 docentes de 33 instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales validaron los módulos con 677 estudiantes. Esta validación ayudó a precisar las capacidades, los indicadores y las preguntas, a ajustar los tiempos de las sesiones de clase, la pertinencia y acogida de los temas por las y los estudiantes y las y los docentes facilitadores.

Las sesiones de cada módulo se pueden desarrollar en forma secuencial o separada, en función de las necesidades del grupo de estudiantes con quienes se va trabajar. La metodología sugerida, por otro lado, no debe ser una camisa de fuerza, sino una propuesta de trabajo que cada docente podrá tomar íntegramente o adaptar a su experiencia y el contexto específico donde se encuentre.

Los cuatro módulos están alineados con la política educativa nacional de formación ciudadana, incorporan y recrean las competencias y capacidades de las *Rutas del Aprendizaje* de Educación Secundaria y los enfoques transversales de derechos, inclusivo o de atención a la diversidad, igualdad de género, interculturalidad y orientación al bien común comprendidos en el *Currículo Nacional de Educación Básica* aprobado mediante RM N.º 627-2016.

La Dirección Regional de Educación de Ayacucho, mediante Resolución Directoral Regional Sectorial N.º 03459-2016-GRA/PRES-GG-GRDS-DREA-DR, del 16 de diciembre del 2016, ha reconocido y aprobado este Programa de Formación Ciudadana Intercultural “como documento de consulta y material de trabajo de los y las docentes de la región Ayacucho”. La Resolución recomienda a las Unidades de Gestión Educativa Local (UGEL) “la promoción e implementación de la propuesta del Programa de Formación en las instituciones educativas de su jurisdicción, como material de consulta e instrumento de trabajo de los y las docentes”.

La elaboración de los módulos que forman parte del Programa de Formación Ciudadana Intercultural se ha dado en el marco del proyecto “Democracia Estudiantil entre Jóvenes Líderes en Ayacucho” con el apoyo de Axis de Dinamarca y el financiamiento de la Agencia de Desarrollo del Ministerio de Relaciones Exteriores de Dinamarca (DANIDA). Agradecemos su valioso aporte, que nos ha permitido desarrollar esta experiencia. También ha sido clave el compromiso y la mutua colaboración de la Dirección Regional de Educación del Gobierno Regional de Ayacucho.

José Luis Carbajo Ruiz



RECOMENDACIONES PARA EL USO DE ESTOS MÓDULOS

-
- Antes de iniciar cada una de las sesiones, revisa todo el módulo y busca información adicional si no te sientes seguro o segura de los temas que se van a desarrollar.
-
- Aquí te sugerimos una propuesta pedagógica y ficha de evaluación; si tú tienes otra que se adapte mejor al contexto en el que vas a trabajar, emplea la tuya.
-
- Antes de iniciar la sesión, revisa los materiales que vas a utilizar.
-
- Las lecturas deben ser leídas primero en plenaria. Cada estudiante debe contar con los textos, para que pueda volver a mirarlos luego de la lectura común.
-
- Antes de iniciar las actividades de cada sesión, asegúrate de que las consignas y preguntas hayan sido entendidas por todas y todos los estudiantes.
-
- Cuando encuentres más de tres preguntas, tómate tu tiempo. Solo cuando hayan respondido una de las preguntas pasa a la siguiente.
-
- Busca promover la participación equitativa de las chicas y los chicos en las diferentes actividades, y cuida que sean respetadas las opiniones de todas y todos.
-
- Precisa claramente el tiempo necesario para cada actividad, sea grupal o individual. Solo un buen manejo del tiempo garantizará que terminen cada sesión.
-
- En la plenaria, profundiza los temas relacionándolos con el contexto. Trabaja a partir de las ideas de las y los estudiantes y de las ideas fuerzas sugeridas en cada sesión.
-
- Propicia un ambiente de trabajo amable y horizontal, para que cada estudiante se sienta en confianza, exprese lo que siente y despliegue su creatividad.
-



MÓDULO III

comunicación asertiva y proyecto de vida

En este módulo trabajaremos el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación, la asertividad, la resolución de conflictos, la autoestima, el proyecto de vida y la toma de decisiones para relacionarnos mejor. La propuesta consiste en que las y los estudiantes aprovechen los conflictos como una oportunidad para reflexionar y analizar la situación, poniéndose en los zapatos del otro, y que busquen caminos más asertivos para que las partes implicadas ganen y se enriquezcan, de tal modo que puedan crecer y ser mejores personas.

Las relaciones interpersonales son muy importantes para una convivencia democrática, porque las personas interactuamos todos los días con otras en diferentes escenarios —la calle, la escuela, el hogar— y no todos tenemos la misma manera de relacionarnos con los demás. Esta interrelación está condicionada por lo que pensamos del otro, por nuestras creencias y la forma como nos expresamos.

En las instituciones educativas de Ayacucho encontramos una diversidad de estudiantes que se distinguen entre sí por su lugar de procedencia, por sus experiencias familiares. Cuando no saben resolver los conflictos a través del diálogo y la razón, la escuela debe intervenir para ayudarlos a mejorar su interrelación, no para imponer formas ni reglas, pues las habilidades sociales se aprenden practicándolas y ejercitándolas. Es en ese ejercicio donde se aprende a acercarse al otro, enfadarse, compartir, ceder, defender los intereses propios, recibir bromas y disgustos, atreverse, retirarse, ponerse en lugar de los demás, exigir derechos.

Las y los adolescentes que se relacionan con sus compañeros y compañeras de manera amigable y respetuosa son más participativos, gustan de intervenir en diversas actividades sin temor, establecen relaciones positivas; son más comunicativos y abiertos, están dispuestos a hacer amigos y buscan ser acogidos y reconocidos; recomponen con facilidad los roces y fricciones, se sienten parte del grupo y realizan trabajos en conjunto; son expresivos y manifiestan sus ideas y deseos con naturalidad.

En cambio, los que no han aprendido a relacionarse con los demás no han desarrollado las habilidades sociales básicas para la convivencia; generalmente obedecen normas que los adultos establecen y no son críticos; se desenvuelven con poca iniciativa personal en



situaciones controladas por los adultos y las que no suelen tener dificultades; se sienten confundidos e indefensos cuando entran en relación directa con sus pares; participan poco y muchas veces rehúyen sus responsabilidades, sienten disgusto por las actividades; tratan de pasar desapercibidos y les cuesta realizar trabajos en grupo; son poco comunicativos, reservados, se aíslan, y esto les genera miedos y temores.¹

Competencia por lograr

En el cuadro siguiente, presentamos la competencia que el módulo promoverá en los adolescentes y jóvenes **Convive de manera democrática, reconociéndose como un ser valioso, planteándose retos sueños y metas**. La competencia se ha elaborado tomando como referencia las *Rutas del Aprendizaje ¿Qué y cómo aprenden nuestros adolescentes? Ejerce plenamente su ciudadanía*, que el Ministerio de Educación publicó en el 2015; también presentamos tres temas, tres capacidades y seis indicadores que orientarán las sesiones de aprendizaje.

MÓDULO III: Para relacionarnos mejor		
COMPETENCIA Convive de manera democrática, reconociéndose como un ser valioso, planteándose retos, sueños y metas.		
Temas por desarrollar	Capacidades	Indicadores
Sesión 1 Comunicación asertiva.	1. Construye consensos a través de la comunicación con respeto, evitando la violencia en situaciones de conflicto.	1.1 Analiza cómo funcionan los distintos estilos de comunicación y los mecanismos de resolución de conflictos. 1.2 Propone alternativas frente a los conflictos que se originan en las instituciones educativas y el Municipio Escolar.
Sesión 2 Autoestima, reconocimiento y valoración de uno mismo.	2. Reflexiona sobre su autoestima y se reconoce como un ser valioso con potencialidades y limitaciones; y valora a los demás.	2.1 Identifica situaciones del contexto y frases que afectan y fortalecen su autoestima. 2.2 Reconoce sus limitaciones y fortalezas y propone acciones para mejorar su autoestima.
Sesión 3 Proyecto de vida.	3. Construye su proyecto de vida, lo que le permite plantearse retos, lograr sueños y elaborar metas.	3.1 Reflexiona sobre las razones que lo llevan a hacer su proyecto de vida. 3.2 Elabora su proyecto de vida identificando las distintas acciones que lo ayuden a precisar sus metas.

1. ELUSTONDO, Vicente (Orientador). (2007). "Orientaciones para relacionarse con los compañeros". En *Entremanos*. N° 47 y 48. Reproducido por el Colegio Virgen de Atocha PP. Dominicos. Madrid.



Sobre el módulo

Como puedes apreciar, el desarrollo del módulo III comprende tres sesiones, dedicada cada una a tratar un tema concerniente a relacionarnos mejor; se prioriza una capacidad, que contribuirá al desarrollo de las otras capacidades propuestas y la competencia.

Cada sesión está organizada en cuatro momentos:

1. **Compartimos lo que sabemos del tema:** se trata de recuperar la memoria de lo que conocen sobre el tema que se va a tratar, tomar conciencia de este conocimiento y valorar sus experiencias.
2. **Profundizamos sobre el tema:** consiste en ampliar información y reflexionar sobre hechos y experiencias vinculadas al tema tratado.
3. **Compromisos:** es necesario orientar a las y los estudiantes para que afiancen las ideas centrales del tema tratado y proponer cambios personales.
4. **Evaluación de la sesión:** tiene el propósito de recoger la opinión de las y los estudiantes sobre lo aprendido en la sesión y sobre el proceso desarrollado. Esta información es fundamental para tomar decisiones que contribuyan a desarrollar la competencia y las capacidades previstas.

Las actividades y el material sugeridos deben ser contextualizados y adecuados al grupo de estudiantes con el que vas a trabajar. Asimismo, las propuestas deben ser recreadas y enriquecidas con la experiencia, tanto del docente asesor como de las y los estudiantes.



Para profundizar en los temas de este módulo, te recomendamos revisar:

- ▶ **MANTILLA C., Leonardo (s.f.). *Habilidades para la vida: una propuesta educativa para vivir mejor*. Bogotá: Fe y Alegría Colombia.**
Disponible en: <http://www.documentacion.edex.es/docs/0310MANhab.pdf>
Documento que contiene una síntesis de los fundamentos conceptuales, metodológicos y operativos de las habilidades para la vida en general y cuyo propósito es contribuir a la promoción del desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y la prevención de problemas psicosociales y de salud. Para profundizar en los temas de este módulo se puede revisar principalmente desde la página 15 hacia adelante.
- ▶ **LÓPEZ DÍAZ, Concepción (2010). “Relaciones sociales en la escuela”. *Revista Digital Innovación y experiencias educativas* N° 37, diciembre. Granada: Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSI-F).**
Disponible en: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_37/CONCEPCION_LOPEZ_2.pdf
Describe la importancia de las relaciones sociales e interpersonales en la vida de las personas, considerando que la escuela puede favorecer el desarrollo integral del estudiante para su mejor desempeño en la sociedad. Explica cómo abordar las habilidades sociales, así como la importancia de la comunicación verbal y no verbal.
- ▶ **AGUILAR MORALES, J.E. y J.E. VARGAS MENDOZA (2010). *Comunicación asertiva*. Network de Psicología Organizacional. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.**
Disponible en: <https://es.scribd.com/document/41923650/comunicacion-asertiva>
Aquí encontrarás precisiones sobre la comunicación asertiva como una de las formas de establecer una buena relación interpersonal y solucionar los conflictos sin violencia; clarifica la diferencia entre las distintas formas de comunicación (asertiva, agresiva y pasiva), nos ayuda a identificar nuestros derechos asertivos y a aprender algunas habilidades para actuar con asertividad con los demás.
- ▶ **PACHECO CALVO, José Antonio; Mª Antonia ZORRILLA HIDALGO; Pilar, CÉSPEDES ROLDÁN; Mª José DE ÁVILA MARTÍN. (2006) “Yo, autoestima, autoconcepto”. *Plan de Orientación y Acción Tutorial para Educación Primaria*. Proyecto Gades. Junta de Andalucía Delegación Provincial de Educación Cádiz.**
Disponible en: <http://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/yo-autoestima-y-autoconcepto.pdf>
En este artículo encontramos ideas acerca del autoconcepto y de la autoestima que nos ayudarán a profundizar y tener mayor claridad sobre el tema. Contiene además sugerencias para las y los docentes sobre cómo pueden influir en la afirmación de la autoestima de las y los estudiantes y lograr mejores aprendizajes.
- ▶ **INSTITUTO AGUASCALENTENSE DE LAS MUJERES (IAM). *Manual del taller: proyecto de vida* N° 3. (s.f.) Aguascalientes: IAM.**
Disponible en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf
El manual “Proyecto de vida” está dirigido a jóvenes y adolescentes que cursen el nivel medio superior, con el objetivo de proporcionarles herramientas, que les permitan reflexionar sobre la importancia de planear y diseñar un proyecto de vida fijo, que integre metas, anhelos, visiones y misiones acordes con las necesidades y capacidades del participante.



SESIÓN 1

comunicación asertiva

La comunicación asertiva es la habilidad para expresar tanto ideas positivas como negativas, así como los sentimientos, de manera abierta, honesta y directa. Es la capacidad de expresar un punto de vista de manera clara y respetuosa, de transmitir lo que se quiere, lo que se piensa o se siente, para defender los legítimos derechos, sin incomodar, agredir ni herir los sentimientos de la otra persona.

Una persona asertiva expresa su opinión en primera persona y no se limita al lenguaje hablado, sino que se manifiesta también por medio de su postura corporal, de ademanes o gestos del cuerpo y del rostro, por las inflexiones de la voz. Esta clase de personas suelen ser tolerantes y autocríticas; aceptan sus errores, proponen soluciones sin ira, son seguras de sí mismas y frenan pacíficamente a las personas que las atacan verbalmente.

La comunicación asertiva puede ayudar en ambientes de violencia y discriminación a disminuir los conflictos (instituciones educativas, la comunidad, el hogar), a ser tolerantes, a respetar y valorar a las demás personas. Este estilo de comunicación efectivo también nos permite desarrollar nuestra capacidad de argumentar, de decir lo que sentimos y lo que queremos que cambie. La tolerancia y la comunicación asertiva es algo que se aprende en la convivencia con otros, cuando nos relacionamos con nuestros compañeros, padres, madres, maestros y maestras.

Ser tolerante en una comunicación asertiva nos ayuda a escuchar al otro, a ponernos en su lugar y a buscar salidas sin violencia; pero no significa que seamos tontos y que dejemos que la decisión que se tome afecte nuestros derechos y el derecho del otro.



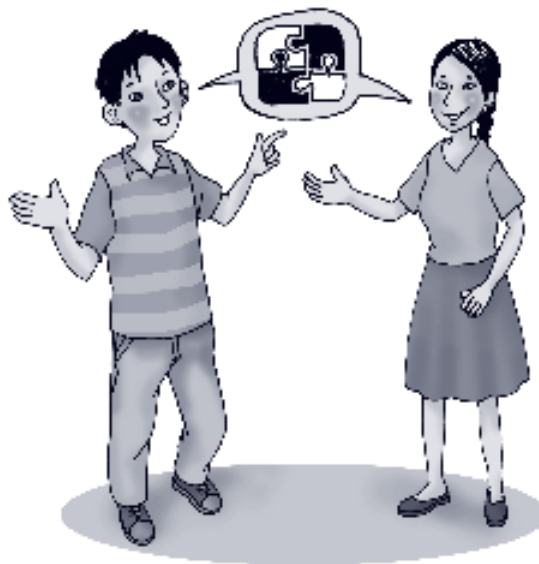


Para profundizar sobre este tema, te recomendamos revisar:

- Aguilar Morales, J.E. y J. E. Vargas Mendoza (2010). *Comunicación asertiva*. Network de Psicología Organizacional. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.

Disponible en: <https://es.scribd.com/document/41923650/comunicacion-asertiva>

Aquí encontrarás precisiones sobre la comunicación asertiva como una de las formas de establecer una buena relación interpersonal y solucionar los conflictos sin violencia; clarifica la diferencia entre las distintas formas de comunicación (asertiva, agresiva y pasiva), nos ayuda a identificar nuestros derechos asertivos y a aprender algunas habilidades para actuar con asertividad con los demás.





Capacidades e indicadores

Capacidad	Indicadores	Rúbricas
Capacidad 1 Construye consensos por medio de la comunicación con respeto, evitando la violencia en situaciones de conflicto.	1.1 Analiza cómo funcionan los distintos estilos de comunicación y los mecanismos de resolución de conflictos.	~ Explica, con sus palabras, en qué consiste la comunicación asertiva. ~ Distingue cuándo una comunicación puede terminar en conflicto. ~ Nombra al menos dos características de la comunicación asertiva.
	1.2 Propone alternativas frente a los conflictos que se originan en las instituciones educativas y el Municipio Escolar.	~ Relaciona la comunicación asertiva con el derecho de opinar con respeto. ~ Cuando lo agreden verbalmente, responde de manera asertiva. ~ Se comunica de forma asertiva en la organización estudiantil en situaciones de conflicto.

- **Duración:** dos horas pedagógicas (90 minutos).
- **Número de estudiantes:** entre 20 y 25.
- **Materiales:** tarjetas, masking tape, plumones, papelotes, copia del texto de lecturas N.º 1, N.º 2 y N.º 3, copia de ficha de evaluación.



SUGERIMOS EL SIGUIENTE PROCESO PEDAGÓGICO:

Compartimos lo que sabemos del tema (tiempo total: 20 min.)

Actividad

- Lee en voz alta el comienzo de un cuento que dice:



LECTURA N° 1

Un profesor de Matemática le pide a José que salga a la pizarra a resolver un problema de álgebra. Se escucha bulla en el salón y algunos compañeros lo insultan; le dicen que él no sabe resolver el problema porque viene a estudiar sin libros, y que después del colegio se va a trabajar y no tiene tiempo para estudiar. Otros dicen que mejor salga Julio, que él sí sabe resolver los problemas. El profesor oye los insultos y solo les pide a los alumnos que guarden silencio.

[Elaborado por Rubén Prado Cisneros.]

- Pide a cada participante que piense individualmente y escriba en una tarjeta cómo actuaría si fuera José. Todas las respuestas valen.
- Haz que las y los estudiantes se desplacen indistintamente por el aula (ambiente) intercambiando sus tarjetas sin leerlas; cuando se los indiques, deben buscar una pareja y conversar sobre lo que dice las tarjetas, qué les parecen las ideas de sus compañeros. Esta operación se hace dos veces.
- Pega tres tarjetas en la pizarra con los siguientes títulos:

**Respuestas que
provocan mayor
conflicto.**

**Respuestas que mejoran
las interrelaciones y la
convivencia.**

**Respuestas
pasivas.**



- Luego, pide a las y los estudiantes que peguen su tarjeta debajo de uno de los títulos anteriores, tomando en cuenta la respuesta que han escrito.
- En plenaria, clasifica las tarjetas en tres grupos con la participación y ayuda de las y los estudiantes: las que disminuyen la tensión y permiten una vía pacífica de resolución (asertivo), las que provocan mayor conflicto (agresivo) y las que expresan algo de inseguridad (pasivo).
- Precisa en qué consisten los estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo) con las ideas sugeridas a continuación.



Ideas sugeridas para reforzar... ²

La comunicación puede ser: pasiva, agresiva y asertiva.

▮ Ser pasivo significa evitar decir lo que piensas, sientes, quieres u opinas:

- Porque tienes temor de arriesgarte a las consecuencias.
- Porque tienes dudas acerca de tus propios derechos.
- Porque no sabes cómo manifestarlos.
- Porque crees que los derechos de los demás son más importantes que los tuyos.
- Por eso pides disculpas constantemente sin que sea necesario.

▮ Ser agresivo significa decir lo que piensas imponiendo tu opinión:

- Sin respetar el derecho de los demás a ser tratados con respeto.
- Imponiendo la propia voluntad en forma agresiva.
- Genera tensiones innecesarias y malestar en los vínculos con los demás.
- La competencia y la lucha por el poder suelen desplazar a la cooperación y el afecto.

▮ Ser asertivo significa decir lo que piensas, sientes, quieres u opinas:

- Sin perjudicar el derecho de los demás a ser tratados con respeto.
- De manera franca, honesta y no amenazadora.
- Respetando tus propios derechos personales y los de los demás.

El estilo asertivo es el que nos permite establecer una mejor relación, el que posibilita solucionar los problemas pacíficamente. Si bien cada persona, por diversas razones, adopta un estilo, lo asertivo es lo que nos permite establecer una convivencia armoniosa como vecinos, como compañeros y como familiares, respetando los derechos de todas y todos.

2. EL ARTE DE HABLAR. Programa de entrenamiento de habilidades de comunicación. Sesión 5: Los estilos de comunicación.





Profundizamos sobre el tema (tiempo total: 50 minutos)

Actividad

- Entrega a cada participante una copia del siguiente caso (Lectura N° 2) y pide a una alumna o a un alumno que la lea en voz alta en plenaria.

LECTURA N.º 2

Analice el siguiente caso

La maestra de Comunicación dejó un trabajo para que se haga en parejas. Carola y Julia, que son amigas, decidieron juntarse para este fin. Carola trabajó intensamente para terminar el trabajo, puesto que su amiga tuvo un percance en casa. Para ello buscó información en diferentes fuentes, consultó textos, visitó bibliotecas y entrevistó a docentes.

Llegado el día de la presentación, Julia se comprometió a exponer el trabajo. Estaba terminado y bien hecho, por lo que fue bien recibido por la docente y sus compañeros y compañeras. La profesora otorgó a quien expuso el trabajo una calificación más alta a quien lo hizo. Julia nunca mencionó que había sido Carola quien elaboró todo el trabajo, y terminó su participación agradeciendo a los que la habían escuchado, sobre todo a la maestra.

Una vez que Julia regresó a su lugar, Carola le dijo que le daba mucho gusto que el trabajo haya sido de importancia, y de manera amable pero firme manifestó que se sentía algo decepcionada porque esperaba recibir alguna mención sobre su esfuerzo. Le dijo también que agradecería que en otras ocasiones le hiciera tal reconocimiento, y que le gustaría que ambas fueran a hablar con la docente para que les ponga la misma nota.

[Elaborado por Rubén Prado Cisneros.]

Preguntas

- Luego de la lectura, pídeles que reflexionen a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sentimientos te generó la actitud de Julia?
 - ¿Cómo reaccionan habitualmente las personas frente a una situación como esta?
 - ¿Qué les parece la reacción de Carola?
 - Si Carola reaccionaba con agresividad, ¿qué crees que hubiera dicho?

Actividad

- Entrega una copia de la lectura N° 3 a cada participante. En plenaria, con ayuda de las y los estudiantes, analicen los aspectos de una comunicación asertiva con uno de los ejemplos que se sugieren a continuación.



LECTURA N.º 3

Aspectos que se deben tener en cuenta en una comunicación asertiva

La comunicación asertiva nos ayuda a ser mejores personas

Para una comunicación asertiva hay que tener en cuenta lo siguiente:

- ▶ **Describe la conducta** de la otra persona —sea ésta positiva o negativa— sin juicio previo o prejuicio alguno, de la manera más concreta posible.
 - Estás molesto.
 - Has entregado tu trabajo fuera de la hora.
 - Me gusta cómo escribes.
 - Cuando me insultas.
- ▶ **Expresa tu sentimiento** para dar a conocer cómo te sientes: triste, alegre, con temor.
 - Estás molesto porque llegué tarde y me siento pésimo.
 - Has entregado tu trabajo fuera de la hora y tengo miedo.
 - Me gusta cómo escribes y estoy contento.
 - Cuando me insultas me siento mal.
- ▶ **Describe el efecto** o consecuencia de la conducta, si ésta no cambia.
 - Estás molesto porque llegué tarde y me siento pésimo; ahora no vamos a poder ver la película completa.
 - Has entregado tu trabajo fuera de la hora y tengo miedo de que el profesor te ponga mala nota y te retrases en el colegio.
 - Me gusta cómo escribes y estoy contento por tus logros en el colegio.
 - Cuando me insultas, me siento mal y no puedo responder la pregunta porque me bloqueo, bajas mi autoestima.
- ▶ **Finalmente, explica los cambios** que hay que hacer; puedes también expresar un sentimiento positivo con ese cambio.
 - Estás molesto porque llegué tarde y me siento pésimo; ahora no vamos a poder ver la película completa. Prometo no volver a hacerlo y salir más temprano.
 - Has entregado tu trabajo fuera de la hora y tengo miedo de que el profesor te ponga mala nota y te retrases en el colegio. Me gustaría que fueras más cuidadoso con tus horarios y que entregaras tu trabajo a tiempo.
 - Me gusta cómo escribes y estoy contento por tus logros en el colegio. Me siento orgulloso/a, y si sigues así vas a ser un gran escritor/a.
 - Cuando me insultas me siento mal y no puedo responder la pregunta porque me bloqueo; bajas mi autoestima. Me gustaría que me tuvieras confianza y me ayudaras a encontrar la manera de aprender mejor.

[Elaborado por José Luis Carbajo Ruiz.]



Actividad

- Divide a las y los estudiantes en cuatro grupos, y entrégales un plumón y medio papelote. Di que cada grupo debe analizar cada una de las siguientes situaciones y responder de manera asertiva, teniendo en cuenta los cuatro aspectos arriba mencionados.

- Arturo es líder del Municipio Escolar, y algunos de sus amigos no lo quieren porque siempre se indigna cuando un compañero es discriminado y no lo dejan participar en las actividades deportivas del salón. **¿Qué le dirían a Arturo?**
- A María le gusta participar, y cuando hay asamblea de estudiantes siempre levanta la mano para hablar, pero otros le ganan porque hablan sin levantar la mano, y el presidente los deja opinar. **¿Qué le debería decir María al presidente para hacer respetar su derecho a opinar?**
- Miguel, estudiante del quinto grado de Secundaria, ha ganado la medalla de oro en un campeonato nacional de natación. Los organizadores lo han felicitado a él y a la institución educativa. **¿Qué le dirían a Miguel?**
- Un grupo de estudiantes del segundo grado de Secundaria fue a visitar al alcalde para solicitar que los apoye con tachos de basura para hacer una campaña en pro del medio ambiente en la institución educativa. El alcalde les dijo que vengán con sus padres o sus docentes, porque ellos son menores de edad. **¿Qué le dirían al alcalde?**

- Pide a cada grupo que pegue sus paleógrafos en la pared. Las y los estudiantes se acercan para leer las respuestas de sus compañeros y compañeras.
- Al final, lee las respuestas a las preguntas. Resalta si han descrito la conducta de la otra persona, si expresan sentimientos, si describen el efecto o consecuencia, y explica los cambios que hay que hacer.



Compromiso (tiempo total: 20 min.)

Actividad

- Pide a las y los estudiantes que se desplacen por el aula al compás de una música o palmadas y que, cuando les des la indicación, levanten la mano y busquen una pareja.
- Haz que conversen sobre una situación ocurrida en el colegio, en la organización estudiantil o en el barrio, y ante la cual les gustaría responder de forma asertiva para motivar el cambio.
- Pídeles que describan en tarjetas la situación y la respuesta asertiva.
- Luego, solicítales que quienes lo deseen lean voluntariamente, en voz alta y en plenaria, las situaciones que escogieron y la respuesta asertiva, y que se comprometan a llevarlas a cabo.



Evaluación de la sesión 1

Comunicación asertiva

Entrega un cuestionario sencillo, que se puede adecuar a un mural.

1. ¿Cómo se sintieron durante la sesión? (Marca con una X la respuesta con la que te identificas mejor.)

☐ Muy a gusto.

☐ Un poco a gusto.

☐ Me aburrí.

☐ Indiferente.

☐ Otro (especificar). _____

2. Nombra tres características de una comunicación asertiva.

3. Escribe la idea principal que te llevas de esta sesión.

4. ¿En qué otros espacios compartirás lo que aprendiste sobre comunicación asertiva?



SESIÓN 2

AUTOESTIMA, RECONOCIMIENTO Y VALORACIÓN DE UNO MISMO

La autoestima está relacionada con el reconocimiento y la valoración consciente de nuestro potencial y necesidades reales. Tiene que ver con querernos como somos y confiar en nosotros independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las dificultades y desafíos externos generados por el contexto en el que vivimos. Se va desarrollando y se fortalece con las experiencias positivas. Conciernen a nuestro desarrollo personal porque afecta todo lo que hacemos en nuestra vida.

Además, nos ayuda a sentirnos valiosos, a ser mejores personas. Atañe al respeto y el reconocimiento de uno mismo y el respeto al otro. Por ello, un componente sustantivo de la autoestima tiene que ver con conocernos nosotros mismos, tener una idea de lo que somos y aceptarnos como tales.

Si bien nosotros identificamos nuestros potenciales y necesidades para afirmar nuestra autoestima, el contexto en el que vivimos y las personas que nos rodean también nos ayudan a fortalecerla, cuando nuestros padres, madres, amigas, amigos y docentes resaltan nuestras cualidades, cuando nos critican de manera constructiva, nos hacen sentir que podemos hacerlo mejor sin afectar nuestra autoestima.

Los insultos, apodos, el maltrato y la discriminación que reciben de forma permanente algunas niñas, niños, adolescentes y jóvenes por parte de su familia, de personas de su barrio o en las instituciones educativas afectan su autoestima. El concepto de uno mismo se desarrolla a lo largo de la experiencia de vida, quienes nos rodean pueden debilitar nuestra autoestima, incitarnos a tener pensamientos negativos sobre nosotros mismos, y sobre nuestros compañeros.





Para profundizar en este tema te recomendamos revisar:

- **PACHECO CALVO, José Antonio; M^a Antonia ZORRILLA HIDALGO; Pilar, CÉSPEDES ROLDÁN; M^a José DE ÁVILA MARTÍN. (2006) “Yo, autoestima, autoconcepto”. *Plan de Orientación y Acción Tutorial para Educación Primaria. Proyecto Gades. Junta de Andalucía Delegación Provincial de Educación Cádiz.***

Disponible en: <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/yo-autoestima-y-autoconcepto.pdf>

En este artículo encontramos ideas acerca del autoconcepto y de la autoestima que nos ayudarán a profundizar y tener mayor claridad sobre el tema. Contiene además sugerencias para las y los docentes sobre cómo pueden influir en la afirmación de la autoestima de las y los estudiantes y lograr mejores aprendizajes.





Capacidades e indicadores

Capacidad	Indicadores	Rúbricas
Capacidad 2 Reflexiona sobre su autoestima y se reconoce como un ser valioso con potencialidades y limitaciones, y valora a los demás.	2.1 Identifica situaciones del contexto y frases que afectan y frases que fortalecen su autoestima.	~ Explica las ventajas de tener una alta autoestima. ~ Identifica las situaciones familiares y del colegio que fortalecen o dañan su autoestima. ~ Está en condiciones de reconocer sus fortalezas que mejoran su autoestima.
	2.2 Reconoce sus limitaciones y fortalezas y propone acciones para mejorar su autoestima.	~ Busca en los demás aspectos positivos. ~ Identifica por lo menos dos acciones para mejorar su autoestima. ~ Se relaciona sin dañar la autoestima del otro en la organización estudiantil.

- ▮ **Duración:** dos horas pedagógicas (90 minutos).
- ▮ **Número de estudiantes:** entre 20 y 25.
- ▮ **Materiales:** tarjetas, fotocopias del texto de lectura N.º 4, papelotes, plumones, cinta masking tape, copia de la ficha de evaluación.



SUGERIMOS EL SIGUIENTE PROCESO PEDAGÓGICO:

Compartimos lo que sabemos del tema (tiempo total: 25 min.)

Trabajo en grupo

- ▮ Organiza a las y los estudiantes para que trabajen en grupos de cuatro personas. Entrega a cada grupo un papelote que deben dividir en cuatro partes, con un cuadrado en el centro que diga “Mi autoestima”.
- ▮ Haz que cada participante se coloque en un lado del papelote y escriba su nombre y tres cualidades que le agradan de sí mismo.
- ▮ Recuérdales que las cualidades se refieren a las características propias y naturales de su persona, a un rasgo positivo de su personalidad (alegre, responsable, justo).





- ▶ Una vez que hayan terminado de escribir sus tres cualidades, pídeles que giren el papelote y lean, uno por uno, las cualidades de su vecino o vecina. Después, díles que añadan nuevas cualidades de su compañero o compañera.
- ▶ Pídeles que vayan rotando el papelote, leyendo las cualidades y añadiendo nuevas, hasta que su nombre esté delante de ellos.
- ▶ Cuando todos los grupos hayan terminado, en plenaria, leen las cualidades de un participante por cada grupo.

Preguntas

- ▶ En plenaria, pídeles que reflexionen a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo nos sentimos cuando reconocemos nuestras cualidades?
 - ¿Fue fácil identificar nuestras cualidades?
 - ¿Cuáles fueron las cualidades que salieron más rápido?
 - ¿Por qué nuestras cualidades tienen que ver con nuestra autoestima?
- ▶ Lee en plenaria y en voz alta el siguiente texto, para establecer la relación que hay entre las cualidades y la autoestima.





Ideas sugeridas para reforzar...

- ▮ Identificar nuestras cualidades nos ayuda a encontrar lo bueno de nosotras y las ideas que creemos que tienen los demás sobre nosotros nos ayuda a valorarnos y a fortalecer nuestra autoestima.
- ▮ Identificar nuestras cualidades es muy importante, pues de ello dependen, en gran parte, la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida.
- ▮ Muchas personas tienen una autoestima baja, lo que les genera muchos problemas en su vida: expresan inseguridad, falta de confianza en sí mismos y en los demás, sentimientos de inferioridad, pensar que los demás son más importantes que él o ella, sentimientos de incapacidad y de ineptitud para lograr ciertas cosas en la vida, miedo al cambio, juzgamiento de sí mismos y de los demás.
- ▮ Otros, en cambio, tienen una autoestima alta, que les permite vivir tranquilos y lograr sus propósitos; tienen seguridad y confianza en sí mismos, sienten que valen y son importantes; cuidan y respetan su cuerpo y el de los demás; se aceptan a sí mismos como son.
- ▮ El concepto de uno mismo va desarrollándose a lo largo de la vida. La autoestima se fortalece o debilita en nuestro entorno social más significativo: padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, cómo interpretan nuestras conductas y la información concreta que nos transmiten sobre nosotros.



Profundizamos sobre el tema (tiempo total: 50 min.)

Actividad

- ▮ Entrega a cada participante una copia de la lectura N.º 4 y pide a una o un estudiante que lo lea en voz alta en plenaria.



LECTURA N° 4

¡Tú no sabes cómo soy!

Erwin es estudiante de un colegio de Huamanga. Vino este año desde una zona alejada de la ciudad. Cuando llegó nadie le hablaba, no tenía amigos y se sentía solo y a veces triste, en un lugar casi desconocido. Pensaba que los que estudiaban en la ciudad eran mejores. Además, Lorenzo, un chico medio exaltado, y sus amigos lo fastidiaban diciéndole que era un “quedado”, que tenía malas calificaciones, que ni siquiera sabía qué es “tener una flaca”.

Cuando Erwin estaba a punto de abandonar los estudios, llegó el aniversario del colegio y, por tal motivo, la Dirección organizó un campeonato de fútbol. La presidenta de su sección, a falta de chicos, le dijo a Erwin que jugara. Para sorpresa de todos y todas, tenía mucha habilidad, metió varios goles y ganaron varios partidos.

Un día, el profesor de Matemática, que se había percatado de su actitud nostálgica, lo abordó para preguntarle de dónde era, cómo había llegado al colegio, cómo se sentía. Erwin contestó que quería irse porque no soportaba el menosprecio de sus compañeros, el desprecio de Lorenzo, todo por ser de otro lugar. El profesor, un tanto preocupado, resaltó las cualidades de Erwin de las que él mismo no tenía conciencia: su habilidad para el deporte, su facilidad para la Matemática; además, era sincero, honesto y se esforzaba por hacer las cosas de la mejor manera, cualidades que no tenían otras y otros chicos del colegio y que eran tal vez las que generaban la envidia de las y los demás estudiantes. El profesor de Matemática le recomendó que tome la situación con tranquilidad, le dijo que siempre hay gente envidiosa y egoísta que busca fastidiar a otras, pero también hay personas buenas, solidarias y honestas.

Las palabras del maestro le produjeron una profunda satisfacción: nunca le habían dicho tantas cosas interesantes de él, ni siquiera sus padres. Se sintió feliz; pensó y pensó en las palabras de su profesor. A la mañana siguiente estaba más entusiasmado y ya no quería abandonar el colegio; solo tenía en mente seguir adelante, terminar el colegio y estudiar una profesión. Al final del año terminó como uno de los mejores de su sección, gracias a sus buenas calificaciones.

[Elaborado por Rubén Prado Cisneros.]

Preguntas

- Terminada la lectura, invita a las y los alumnos a reflexionar en plenaria a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sentimientos te generó la situación de Erwin?
 - ¿Conoces algunos casos parecidos en tu colegio?



- ¿Qué pasa con nuestra autoestima cuando alguien nos maltrata?
- ¿Qué pasa con nuestra autoestima cuando somos bien reconocidos por otras personas?

Actividad

- ▶ Entrega una hoja en blanco a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima.
- ▶ Pídeles que recuerden hechos o frases que les dijeron y bajaron su autoestima. Cada vez que recuerden un hecho o una frase, arruga una parte de la hoja.
- ▶ Una vez que hayan terminado, pídeles que recuerden un hecho o una frase que fortalecieron su autoestima. Cada vez que recuerdan un hecho o una frase, estira su papel.
- ▶ Al final, solicítales levanten su hoja para que todas y todos las vean.

Preguntas

- ▶ Haz que reflexionen a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál fue el hecho o frase que más afectó tu autoestima?, ¿por qué?
 - ¿Cuál fue el hecho o frase más importante que recuperó tu autoestima?, ¿por qué?
- ▶ Refuerza cómo se puede mejorar la autoestima con base en las siguientes ideas sugeridas.



Ideas sugeridas para reforzar...³

- ▶ Nuestra autoestima es como la hoja de papel: cada vez que nos sucede algo negativo, se encoge y arruga, y cada vez que nos ocurre algo bonito, se estira.
- ▶ Si tenemos una baja autoestima, todas y todos tenemos la oportunidad de mejorarla, como la imagen del papel, es decir, planchando los hechos negativos y tomando conciencia de que se pueden reemplazar por otros positivos.

Para mejorar tu autoestima es importante que:

- ▶ No tengas pensamientos negativos sobre ti mismo y sobre tus compañeros y compañeras.
- ▶ No te desanimes: si una práctica o ejercicio de Matemática te salió muy mal, considera los errores como oportunidades de aprendizaje.
- ▶ Identifiques lo que puedes cambiar y lo que no.
- ▶ Te sientas orgulloso/a de tus opiniones e ideas y respeta las de tus compañeros y compañeras.
- ▶ Seas solidario con las personas que te rodean (compañeros, familiares y amigos).
- ▶ Trates de disfrutar cada cosa que hagas.
- ▶ Reconozcas y valores tus potencialidades y las de tus compañeros y compañeras.
- ▶ Cuando recibas un insulto, responde asertivamente: tú sabes lo que vales.

3. FAMILIA Y SALUD. Salud joven. Mi mente. Autoestima en el adolescente.





6 Compromiso (tiempo total: 15 min.)

Actividad

- ▶ Entrega una tarjeta a cada estudiante y pídeles que en una de las caras escriban las acciones que emprenderán para mejorar su autoestima y en la otra lo que harán para mejorar la autoestima de su compañero o compañera.
- ▶ Luego, haz que todas y todos los estudiantes formen un círculo y que empiecen a rotar sus tarjetas hasta quedarse con una que no sea la suya.
- ▶ Pide a cada uno que lea la tarjeta que le tocó.
- ▶ Al final, solicita a todas y todos que se despidan con un abrazo muy fuerte.



Evaluación de la sesión 2

Autoestima, reconocimiento y valoración de uno mismo

Entrega un cuestionario sencillo, que se pueda adecuar a un mural.

1. ¿Cómo se sintieron durante la sesión? (Marca con una X la respuesta con la que te identificas mejor.)

☐ Muy a gusto.

☐ Un poco a gusto.

☐ Me aburrí.

☐ Indiferente.

☐ Otra (especificar). _____

De acuerdo con tu respuesta, explica brevemente por qué.

2. Sobre la autoestima, ¿qué aprendiste hoy?

3. Nombra dos de tus cualidades que fortalecen tu autoestima.

4. Escribe la idea principal que te llevas de esta sesión.

5. ¿En qué otros espacios compartirás lo que aprendiste sobre la autoestima?



SESIÓN 3

PROYECTO de Vida

Lo que tú decidas hacer de tu vida no solo te afecta a ti —de manera positiva o negativa—, sino también a tu familia, tus amigos y a la sociedad. Esto es así porque somos parte de una sociedad sobre la que tenemos influencia que, a su vez, influye sobre nosotros. Somos parte de un contexto, y de nosotros depende modificarlo o participar pasivamente en él.

El tener un proyecto de vida te da la posibilidad de valorar el presente y el mañana, te abre una mirada de esperanza en el futuro; al saber quién eres y hacia dónde quieres que se dirija tu vida también puedes decidir cómo quieres vivir. Por ejemplo, puedes elegir estudiar en serio las materias de la escuela, porque te propusiste ser médico y participar en la Asociación de Alcaldes Regidores y Líderes Estudiantiles (AARLE) para demandar mejores maestros y maestros y erradicar la violencia en la escuela. Tu proyecto de vida va de la mano con tus responsabilidades y el ejercicio de tus derechos ciudadanos.

El proyecto de vida te brinda además la posibilidad de cambiar una situación negativa por otra positiva; tiene que ver con situaciones o actividades que son de tu agrado y que prefieres, con intenciones, metas, ilusiones, motivaciones y esperanzas que delinean una ruta hacia un fin o destino que quieres alcanzar. Supone la elección de ciertas direcciones y la exclusión de otras para cumplir los objetivos que te has trazado.

Si bien el proyecto de vida es el camino para alcanzar tus metas, te da lineamientos claros, estrategias de organización, planeación y toma de decisiones, no debe ser una camisa de fuerza. El proyecto de vida tiene que revisarse cada cierto tiempo para agregar, quitar o modificar elementos que lo vayan enriqueciendo, mejorando. Es importante evaluar si se están cumpliendo los objetivos propuestos, pero tampoco tienes que dejar todo para cumplir tus metas profesionales, se tiene que buscar el equilibrio entre los estudios, la diversión y la participación en una organización estudiantil, por ejemplo.





Para profundizar en este tema, te recomendamos revisar:

- **INSTITUTO AGUASCALENTENSE DE LAS MUJERES (IAM).** *Manual del taller: proyecto de vida* N° 3. (s.f.) Aguascalientes: IAM.

Disponible en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf

El manual “Proyecto de vida” está dirigido a jóvenes y adolescentes que cursen el nivel medio superior, con el objetivo de proporcionarles herramientas, que les permitan reflexionar sobre la importancia de planear y diseñar un proyecto de vida fijo, que integre metas, anhelos, visiones y misiones acordes con las necesidades y capacidades del participante.



Capacidades e indicadores

Capacidad	Indicadores	Rúbricas
Capacidad 3 Construye su proyecto de vida, lo que le permite plantearse retos, lograr sueños y elaborar metas.	3.1 Reflexiona sobre las razones para hacer su proyecto de vida.	~ Explica la importancia que tiene el proyecto de vida para su desarrollo personal. ~ Identifica dos fortalezas y dos debilidades para elaborar su proyecto de vida. ~ Nombra al menos dos opciones profesionales en función de sus potencialidades.
	3.2 Elabora su proyecto de vida identificando las distintas acciones que lo ayudan a precisar sus metas.	~ Elabora su meta teniendo en cuenta sus fortalezas y debilidades. ~ Incorpora en su proyecto de vida el ejercicio de su ciudadanía. ~ Diseña su proyecto de vida de corto y mediano plazo.

- **Duración:** dos horas pedagógicas (90 minutos).
- **Número de estudiantes:** entre 25 y 30.
- **Materiales:** masking tape, imágenes de los personajes (Gastón Acurio, Paolo Guerrero y la madre Teresa de Calcuta), copias de hoja de trabajo N.º 1.





SUGERIMOS EL SIGUIENTE PROCESO PEDAGÓGICO:

Compartimos lo que sabemos del tema (tiempo total: 20 min.)

Actividad

- ▶ Invita a las y los estudiantes a observar la imagen (foto) de tres personajes famosos (pueden ser Gastón Acurio, Paolo Guerrero y la madre Teresa de Calcuta) y pregúntales:
 - ¿Conocen a estos personajes?
 - ¿Cuáles crees que fueron sus sueños, sus metas y su proyecto de vida?
 - ¿A cuál de estos personajes te gustaría imitar?, ¿por qué?
- ▶ Luego, pídeles que circulen indistintamente por el espacio y que levanten los brazos y agarren otra mano para encontrar una pareja y responder a la pregunta.

¿Qué planes tienen para cumplir su proyecto de vida?

- ▶ Solicítales que comenten la pregunta en pareja y que, cuando terminen, circulen otra vez. Diles que repitan el proceso con nuevas parejas.
- ▶ Cuando hayan cambiado unas tres veces de pareja, entrégales dos tarjetas para que escriban sus respuestas y las peguen en la pared.
- ▶ Haz un resumen en la plenaria, teniendo en cuenta las siguientes ideas-fuerza.





Ideas sugeridas para reforzar...

- ▶ El proyecto de vida es un plan que una persona se traza para realizar en el futuro con el fin de conseguir propósitos, metas, sueños, algo por lo cual luchar.
- ▶ El proyecto de vida está articulado al desarrollo y la realización personal. Nos lleva a definir conscientemente qué queremos ser, a evaluar nuestras opciones para conducir nuestras vidas y a alcanzar el destino que nos hemos propuesto.
- ▶ El proyecto de vida nos ayuda a decidir qué queremos para nuestra vida, lo que significa tomar el control de nuestras decisiones y asumir las consecuencias de ellas.
- ▶ Nuestro proyecto de vida no solo nos incluye a nosotros mismo; también involucra al entorno familiar, a los amigos y la sociedad, a las diferentes situaciones del contexto, así como el ejercicio de la ciudadanía y la responsabilidad de ayudar al otro, como lo hizo la madre Teresa de Calcuta.



Profundizamos sobre el tema (tiempo total: 55 min.)

Actividad

- ▶ Entrega a las y los estudiantes una copia de la lectura N° 5 y hagan una lectura guiada por una o uno de ellos para precisar la importancia de elaborar el proyecto de vida.



LECTURA N.º 5

Elaborando nuestro proyecto de vida⁴

Elaborar un proyecto de vida algunas veces puede resultar un tanto difícil, ya que existen personas que creen que su futuro ya está determinado por su familia, su lugar de origen, su nivel socioeconómico, alguna carencia afectiva, es decir, tienen una visión pesimista; y todo esto limita la posibilidad de planificar y lograr lo que se ha propuesto en el futuro.

Casi todas las personas nos encontramos preocupadas por nuestra situación actual, de modo que son pocas las veces en que nos ponemos a pensar en el futuro. Es común creer que lo único que debe importar es el presente, porque lo demás resulta demasiado incierto. Sin embargo, también es verdad que hay suficientes motivos, además de vivir, que nos permiten soñar, disfrutar, planificar y alcanzar metas. Desde luego, es muy importante vivir en el presente, pero también lo es darle un sentido, proyectándolo hacia lo que seremos en el futuro.

Recordemos que el proyecto de vida es una imagen mental de lo que deseamos ser y tener en el futuro en los diferentes ámbitos de nuestras vidas, nuestra profesión, nuestro lugar de residencia, el trabajo, la pareja, la familia, entre otras cosas. Es como un mapa de ruta que guiará nuestras acciones y pasos con la intención de no perder de vista esa imagen que deseamos alcanzar. Es importante en ese sentido tomar en cuenta lo que soy y lo que seré, lo que hago y lo que haré, lo que tengo y tendré. Ello definirá mi razón de existir, mi bienestar y mi felicidad personal, familiar y colectiva. Para conseguirlo es preciso:

1. Establecer metas (¿qué quiero lograr?)

Es nuestra visión personal. Plantear metas y sueños en el corto, mediano y largo plazo; aquello que esperamos alcanzar o querer ser en el futuro; es nuestra orientación y nuestro norte. Es importante soñar e imaginar el futuro, pero también es necesario ser realistas respecto de lo que somos. Si nos planteamos metas muy altas, fuera del alcance de nuestras capacidades y condiciones, lo más probable es que terminemos frustrados.

2. Aceptar nuestras fortalezas y debilidades (reconocer qué puedo ir logrando)

Para cumplir nuestras metas debemos conocer nuestras fortalezas y debilidades personales, familiares y del contexto, que van a favorecer o dificultar el cumplimiento de tales metas. Estos datos nos van a ayudar a elaborar un proyecto de vida que comprometa a la familia, identificando los desafíos personales y del contexto.

3. Qué debemos hacer para lograr las metas (¿qué debo hacer para realizar mi proyecto de vida?)

Este factor está referido a la misión personal. Se trata de aquellas acciones que decidimos realizar ahora para lograr lo que nos hemos propuesto, para alcanzar nuestras metas y nuestros sueños, es decir, para lograr la visión personal.

4. GÓMEZ RIVAS, Hilda Leticia. "Proyecto de Vida". En Universidad Veracruzana: Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa. (Facultad de Nutrición. U. V. Planeación de tutoría). Disponible en: <http://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/03/z26-Proyecto-de-Vida.pdf>



Preguntas

- Luego de la lectura, haz que reflexionen en plenaria sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué es importante hacer un proyecto de vida?
 - ¿Quién o quiénes van a ser los beneficiarios de ese proyecto de vida?
- Luego, haz una síntesis de los beneficios del proyecto de vida, teniendo en cuenta las siguientes ideas-fuerza.



Ideas sugeridas para reforzar...

- Elaborar un proyecto de vida te ayuda a tener ideas propias de lo que quieres hacer en el futuro, con autotomía, autoestima e independencia.
- Un proyecto de vida te ayuda a lograr un equilibrio personal en diferentes ámbitos: estudios, amigos, familia, organización estudiantil.
- Un proyecto de vida te permite revisar cada cierto tiempo los logros y dificultades para renovar o plantearte nuevas acciones y objetivos para alcanzar tus metas.
- Un proyecto de vida te ayuda a conocer tus propias limitaciones y potencialidades y desarrollar otras habilidades para conseguir tus metas, así como a responder a las exigencias de un mundo en permanente cambio.
- Un proyecto de vida te permite tener una actitud crítica para analizar el sentido de tus decisiones y las consecuencias de tus actos, para que no vivas en función del “qué dirán” sino de lo que tú piensas sobre ti mismo.

Actividad

- Pide a las y los estudiantes que se relajen y cierren los ojos durante unos minutos, mientras se imaginan cómo serán dentro de diez años. Deben responder, en un tiempo prudencial, las preguntas que tú les haces:
 - ¿Cómo te ves en 10 años? (30 segundos).
 - ¿Qué estás haciendo? (30 segundos).
 - ¿Con quién estás? (30 segundos).
 - ¿En dónde estás?, ¿dónde vives? (30 segundos).
 - ¿En qué trabajas? (30 segundos).
 - ¿Participas en alguna organización? (30 segundos).
 - ¿Cómo te sientes en ese momento? (30 segundos).
- Entrega a cada estudiante medio papelote, pídeles que lo dividan en tres partes y que escriban sus metas en la primera parte.
- Cuando terminen de escribir las metas, solicítales que anoten en la segunda parte del papelote sus principales fortalezas y debilidades para el cumplimiento de sus metas. Éstas pueden ser personales, familiares, del contexto que le rodea.



- Una vez que terminen de escribir sus fortalezas y debilidades, pídeles que comuniquen, en la tercera parte del papelote, las acciones que realizarían para cumplir sus metas.



Hoja de trabajo N.º 1

Metas (lo que quiero lograr en mi vida)	Fortalezas y Debilidades	Acciones para la realización
Ejemplo: si mi meta es estudiar Enfermería y traer ayuda a mi familia y mi comunidad para mejorar el área de salud.	Fortalezas ~ Me gusta ayudar a los enfermos y no tengo miedo de curar heridas. ~ Toda mi familia me apoya y le gusta que estudie Enfermería. Debilidades ~ No cuento con los recursos para estudiar. ~ En mi colegio no enseñan bien Matemática y estoy en desventaja para postular a la universidad.	~ Organizar mejor mi tiempo para estudiar y participar en el Municipio Escolar. ~ Establecer un horario. ~ Estar muy atenta en clase. ~ Estudiar con mayor dedicación los cursos de Comunicación y Matemática. ~ Identificar varias alternativas de estudio. ~ Cuando termine mis estudios, buscar un empleo por horas en el área de salud.

- Luego, pídeles que conformen grupos de cuatro integrantes cada uno, para que compartan su trabajo final.



Compromiso (tiempo total: 15 min.)

Plenaria

- A partir de lo trabajado en la sesión anterior, solicita a las y los estudiantes que mejoren en casa su plan de vida de corto plazo, utilizando las hojas de trabajo. Establece tú, como docente, una fecha de entrega para revisarlo y sugerir mejoras. Comunícales que pueden incluir en su plan de trabajo el progresivo cumplimiento de sus planes, para ir verificándolos periódicamente.



Evaluación de la sesión 3

Proyecto de vida

Entrega un cuestionario sencillo, que se pueda adecuar a un mural.

1. ¿Cómo se sintieron durante la sesión? (Marca con una X la respuesta con la que te identificas mejor.)

☐ Muy a gusto.

☐ Un poco a gusto.

☐ Me aburrí.

☐ Indiferente.

☐ Otra (especificar). _____

De acuerdo con tu respuesta, explica brevemente por qué.

2. ¿Qué aprendiste hoy sobre el proyecto de vida?

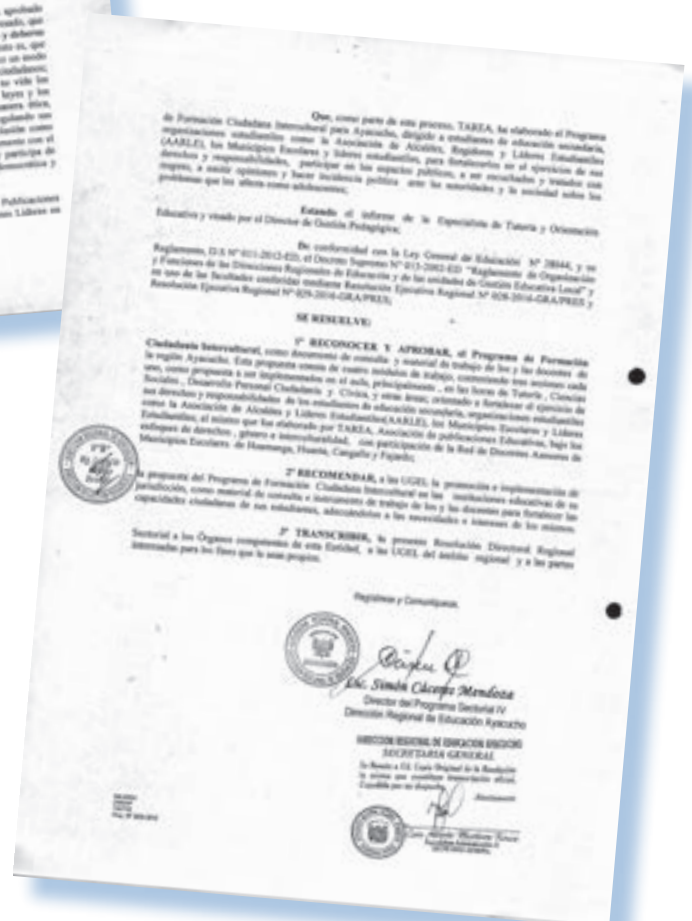
3. Escribe dos fortalezas que te ayudarían a elegir una meta profesional.

4. Escribe la idea principal que te llevas de esta sesión.

5. ¿En qué otros espacios compartirás lo que aprendiste sobre el proyecto de vida?



EL PROGRAMA DE FORMACIÓN DE LIDERESAS Y LÍDERES EN CIUDADANÍA DEMOCRÁTICA E INTERCULTURALIDAD, DEL QUE ESTE MÓDULO FORMA PARTE, HA SIDO RECONOCIDO Y APROBADO MEDIANTE RESOLUCIÓN DIRECTORAL REGIONAL SECTORIAL N.º 03459-2016-GRA/PRES-GG-GRDS-DREA-DR, QUE REPRODUCIMOS.



ISBN: 978-9972-235-74-0



9 789972 235740



tarea

AXIS

