

ESTACIÓN

6

VIAJE EN EL TREN DEL APRENDIZAJE MES DE ENERO



ESTACIÓN:

RENUEVO MI ALEGRÍA Y ESPERANZA

Descripción de la estación:

En este recorrido del año escolar reiniciamos nuestra marcha en la estación de la alegría y la esperanza acompañados de la belleza y la destreza, reconociendo que aunque hemos adelantado bastante viajando en el tren del aprendizaje aún nos queda mucho por aprender.

Emprendamos este nuevo año, con júbilo y alegría celebrando la belleza del año que recién comienza y las destrezas que vamos adquiriendo para lograr una cultura de paz.

Competencias Fundamentales:

- ✓ Ética y Ciudadana.
- ✓ Ambiental y de la salud.
- ✓ Resolución de problemas.
- ✓ Ambiental y de la salud.

Indicadores de logro:

1. Comparte con sus compañeros gestos de alegría.
2. Reconoce y agradece el valor de la vida.
3. Se traza metas y asume compromisos para el nuevo año.
4. Identifica los valores que quiere fortalecer en el nuevo año.
5. Reconoce sus cualidades y la de los demás compañeros.
6. Colabora y participa de las actividades programadas en la escuela.
7. Manifiesta responsabilidad en el cuidado de su cuerpo.

APORTES A LOS APRENDIZAJES DEL MES

Este mes tendremos la oportunidad de reflexionar sobre la **belleza y la destreza** trascendiendo ambos conceptos a lo exterior. Con relación a la belleza no solamente nos referimos a lo estético, sino a lo ético, porque también ser bello es tener valores, reconocer los sentimientos, conectar con las necesidades del otro y ser empático-a.

En cuanto a la **destreza**, es fundamental señalar que la vamos adquiriendo con el ejercicio disciplinado de acciones que requieren de nuestro esfuerzo, vamos creando destrezas para convivir con los otros, cuando nos ejercitamos en comprenderlos y aceptarlos, vamos creando destrezas para la paz, cuando cultivamos acciones de cuidado, respeto, bien común, solidaridad. Es importante que durante esta estación cultivemos destrezas para la paz y el servicio a los demás en la escuela.

ACTIVIDADES

- ✓ Para construir mi proyecto de vida necesito saber ¿Quién soy?
- ✓ Descubro mis fortalezas y debilidades.
- ✓ El camino de mis sueños.
- ✓ Diseñando mi proyecto de vida.
- ✓ Entretejiendo mi destino.
- ✓ Cierre y evaluación: El reloj de la vida.

ACTIVIDAD 1.

PARA CONSTRUIR MI PROYECTO DE VIDA NECESITO SABER ¿QUIÉN SOY?

El proyecto es como un camino para alcanzar la meta: es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida...

Realizar el proyecto de vida es como tener una brújula que nos va guiando hacia donde debemos ir en cada momento para lograr realizar nuestros sueños.

Para diseñar el proyecto de vida se realizarán varias etapas siguiendo las fases del Taller de revisión diagnóstica, que es un taller destinado para adolescentes y jóvenes que conciben su vida como un proyecto que deben realizar.

Para las intervenciones se utilizarán los enfoques metodológicos de la indagación apreciativa y técnica nominal, que consta de un ciclo de cuatro procesos focalizados en: Descubrimiento, Sueños, Diseño y Destino. Cada una de estas fases será convertida en un taller de trabajo personal con los estudiantes.

El proyecto de vida es pensar en el futuro, en lo queremos ser y desear hacer. Con mucha alegría comenzamos esta tarea de realizar el proyecto de vida y las actividades que se han diseñado pensando en ti y en lo mucho que vales.

Es importante que en ese tema el docente pueda reforzar las cualidades de los estudiantes y la importancia de reconocerse como personas únicas y valoradas.

Preguntarme quién soy es el primer paso que debemos tener en cuenta para dar inicio al proyecto de vida.

AUTOBIOGRAFÍA

Mi nombre es _____

Tengo _____ años

De cariño me llaman _____

Estudio en _____

Estoy en _____ grado

Me dibujo como soy (niño o niña, adolescente)

Pega tu foto

¿Quién soy?

¿Cómo es mi forma de ser?

¿Cómo soy físicamente?

Lo que más me gusta

Hay muchas actividades que a ustedes les gustan y en las que se divierten mucho. En estas actividades disfrutan de ser ustedes mismos y les encantaría pasarse todo el tiempo posible en ellas. Lo que más nos gusta, nos hace felices. Por ejemplo: Jugar con mis amigos, salir de paseo con la familia...

Dibuja las actividades que más disfrutas

A large white rectangular area intended for drawing, occupying the central and lower portion of the page. It is completely blank, providing space for the user to illustrate their favorite activities.

¿QUIÉN SOY?

Los seres humanos nos hacemos muchas preguntas sobre nuestros orígenes, y estamos en una constante búsqueda para definir lo que somos, de ahí la importancia de preguntarnos: ¿Quién soy?. Lo que soy hoy se ha ido formando del pasado, del presente, para proyectarme luego al futuro y a lo que quiero ser, que es lo que llamamos historia personal.

El conocimiento de sí mismo es la primera condición para ser una persona de éxito; es la puerta a la felicidad y a la autorrealización. Porque quien no conoce sus potencialidades, no sabrá cómo aprovecharlas para alcanzar sus sueños.

Motivamos a los estudiantes a que dediquen unos minutos a pensar la siguiente pregunta: ¿Quién soy?

Luego pensamos y creamos una respuesta a los siguientes enunciados:

Soy un cuerpo...

Soy un ser vivo...

Soy sexuado...

Soy afectivo...

Soy comunicativo...

Soy inteligente...

Soy racional...

Soy libre...

REFLEXIONA:

- ✓ ¿Por qué es importante conocerse?
- ✓ ¿Qué le pasa a quien no se conoce?
- ✓ ¿Qué haces para conocerte?

ACTIVIDAD 2. DESCUBRO MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Es importante aclarar a los estudiantes que el ser humano está integrado por aspectos positivos y negativos, por fortalezas y debilidades que conforman la persona que cada uno es. Ahora, lo importante es que ellos puedan reconocer ambas y trabajar para ser mejores personas.

Mis fortalezas: Son aquellos pensamientos, sentimientos y emociones que te impulsan a lograr tus sueños, metas y deseos.

Mis debilidades: Se refiere a los aspectos de mi vida que debo mejorar.

ESCRIBE EN LA SIGUIENTE FLECHA TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Es importante que tengas en cuenta que en todo camino que emprendemos, siempre contamos con ambas realidades: nuestras fortalezas como persona y nuestras debilidades. Se dice que contamos con ambas, porque ambas son "motores" para impulsar la vida del ser humano hacia la bondad, la felicidad y el éxito. Ustedes se preguntarán y cómo una debilidad puede lograr esto, pues al ser humano ser consciente de ellas, transforma estas debilidades en oportunidades de mejora para convertir las mismas en fortalezas. ¡Esa es tu meta!

Con este ejercicio se busca que nuestras fortalezas sigan aumentando subiendo hacia arriba y las debilidades puedan ir disminuyendo, por eso la flecha esta hacia abajo.

Debilidades



Fortaleza



Una vez que se termina el siguiente ejercicio el docente invita a los estudiantes a colocar esta hoja en una de las páginas del Cuaderno de Proyecto de Vida.

Se invita a los estudiantes a dibujar o escribir sus emociones de acuerdo a lo presentado en el cuadro. Es importante que los estudiantes puedan evidenciar que cuentan con emociones y que no siempre son manifestadas de la misma manera, y no siempre experimentamos las mismas.

Hay situaciones que provocan alegría o tristeza, todo va a depender del ambiente, las circunstancias y contextos en el que se encuentren.

ESCRIBE O REPRESENTA CON DIBUJOS QUE TE HACE SENTIR...

Feliz

Aburrido

Triste

Cansado

Molesto

En este taller la invitación es a descubrir elementos que hay de fondo en la toma de decisiones y el diseño del proyecto de vida como pueden ser las preocupaciones, miedos o temores, y cómo el desconocimiento de estos nos puede paralizar y estropear el proyecto de vida. Identificar las preocupaciones, miedos y temores en relación al futuro garantiza que se puede realizar un camino en libertad, en constante descubrimiento de las propias limitaciones y fortalezas y de lo que se quiere ser.

Se profundizará en la técnica de evaluación nominal para trabajar las preocupaciones, miedos y temores, y clarificar el propósito del cambio y el estado de cosas deseado: definir bien el por qué y el para qué del cambio.

El proyecto de vida es la dirección que cada ser humano le otorga a su vida a partir del conjunto de valores que ha ido integrando y viviendo, y a partir de ellas establece su compromiso con su vida y su futuro.

Se le pide a cada estudiante que complete el cuadro que a continuación se presenta con la finalidad de que escriban preocupaciones, miedos y temores.

PREOCUPACIONES	MIEDOS	TEMORES

Luego se les pide que a cada preocupación le busquen una solución que describa lo que se quiere lograr, de tal forma que les permita revelar su potencial para construir la realidad deseada. Completamos el cuadro siguiente:

PREOCUPACIONES	SOLUCIONES
Ejemplo: No decido qué quiero estudiar	Buscar ayuda para que me puedan orientar en la búsqueda de elegir que quiero estudiar. Hago una cita con la orientadora para que me ayude en esta decisión.

REFLEXIÓN:

Para finalizar este ejercicio el docente realiza las siguientes preguntas para luego poner en común.

- ✓ ¿Qué aprendiste sobre ti?
- ✓ ¿Qué tienes que reforzar o mejorar para lograr tu proyecto de vida?

ACTIVIDAD 3. EL CAMINO DE MIS SUEÑOS

CELEBRACIÓN DE MIS SUEÑOS

Todo ser humano tiene la capacidad de soñar y por medio de esta conquistar el mundo. Se invita a los estudiantes a dar rienda suelta a sus sueños, recordando que todo sueño es el comienzo de una meta.

Se entrega una hoja en blanco a los niños y niñas para que dibujen y escriban todo lo que quieren ser cuando sean grande, pueden escribir también los obstáculos y como superarlos.

Este día se invita a los niños a venir a la escuela vestidos con el traje de sus sueños, es decir con los que ellos sueñan ser.

Se motiva a que cada uno se presente según el traje con el que vino vestido y durante el día actuará acorde a su traje.

Se les pregunta porque quieres ser.... Cada uno responde según el personaje.

SUEÑOS

¿Cuáles son tus principales sueños?

Escribe las cinco palabras que vienen a tu mente cuando te hablan de:

Sueños personales

--	--	--	--	--

Sueños con la familia

--	--	--	--	--

Sueños con mis amigos

--	--	--	--	--

Sueños con la escuela

--	--	--	--	--

El docente motiva a realizar un collage con imágenes de personas que sean significativas para ellos y los motiven a llegar a lograr sus sueños. Es importante realizar este trabajo en una cartulina de tal manera que no se quede ninguna de las imágenes que les gustan.

Cuando los estudiantes hayan finalizado se reúnen en grupos de tres y les presentan a sus compañeros el trabajo y qué aprendieron.

Collage de personas significativas para lograr mis sueños



En este taller se estimula la superación personal al visualizar y escribir los sueños, deseos y esperanzas, es una especie de desafío que despierta en los estudiantes la búsqueda de los sueños.

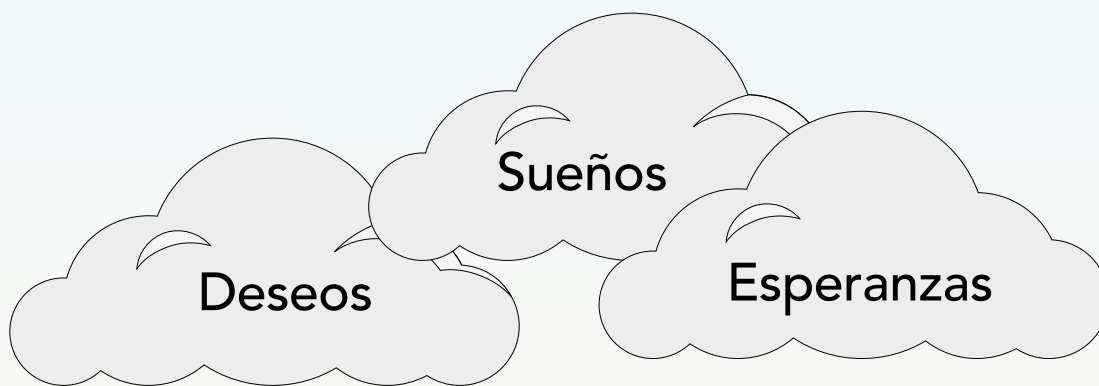
Para el taller se necesitará que cada uno pueda traer revistas, marcadores, y un papelógrafo.

En un espacio grande se colocan las tres palabras que marcan el taller (Sueños, deseos y esperanzas), colocadas en diferentes lugares y como especie de un viaje se les motiva a ir pasando por cada palabra y al hacerlo ir completando cada una de sus nubes con los **sueños** que quieren lograr, los **deseos** que quieren cumplir y las **esperanzas** o aspiraciones que quiere ver realizadas.

Se les invita a ubicarse en un espacio y allí deberán escribir las tres palabras simbolizando un camino y pegar imágenes que describan cada palabra o frase hasta llegar a la meta que desean.

Una vez que todos los estudiantes hayan terminado el camino de sus sueños, se solicitará a cada uno de ellos que socialice con los demás.

Al final el docente motiva a comentar la experiencia vivida y les explica que están en un proceso serio de toma de decisiones y de diseño del proyecto de vida. Luego se invita a compartir cómo se sintieron durante la actividad.



Se entrega a cada estudiante copias de la canción "hecho con tus sueños" y la cantamos mientras vemos el video. Ver el video en: <https://bit.ly/1jHf2m3>

Luego relacionamos la canción con la experiencia vivida en el camino de mis sueños.

“HECHO CON TUS SUEÑOS”

(Maldita Nerea)

Mmm... está bien, lo tengo merecido,
me he convertido en un muñeco
teledirigido por un montón de sueños
que me piden más, siempre piden más.

Sueños pequeños, sueños grandes,
dime tú si hay algo mejor, (y que quepa
en esta canción).

Cerrar los ojos siempre es lo primero,
si tengo un sueño me lo como entero,
así se cumple y ya no puede escapar,
esa es la verdad, eso es lo que quiero.

Y no te engañes, hay que ser sincero,
para soñar hay que empezar de cero,
la suerte ayuda a los que quieren volar,
más allá del mar, más allá del miedo.

Ra, ra, ra...

Para acabar en el principio y entenderlo
todo mejor, busca en tu corazón,
seguro que hay un sitio para que
soñemos, tú y yo, tú y yo, oh...

Sentir que siempre llegará primero
aquel que saca sueños de un sombrero
y aquel que vuela hasta la eternidad,
esa es la verdad, eso es lo que quiero.

Y no te engaño, soy un caballero
hecho con sueños que me como enteros,
la suerte sabe que yo puedo volar
más allá del mar, más allá del miedo.

Cerrar los ojos siempre es lo primero,
si tengo un sueño me lo como entero,
así se cumple y ya no puede escapar,
esa es la verdad, eso es lo que quiero.

Y no te engañes, hay que ser sincero,
para soñar hay que empezar de cero,
la suerte ayuda a los que quieren volar,
más allá del mar, más allá del mar

La suerte ayuda a los que quieren volar,
más allá del mar, más allá del miedo.

ACTIVIDAD 4. DISEÑANDO MI PROYECTO DE VIDA

El docente inicia explicando en qué consisten las dimensiones de la personalidad.

DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD

Son aquellos temas o aspectos de manera prioritaria, en los que cada persona debe hacer su máximo esfuerzo para desarrollar su misión y lograr la visión que se ha propuesto, debe trabajar y desarrollar cada una de las dimensiones de su vida. Estas áreas son:

✓ **Aspecto físico:** Es lo referido al cuidado de mi persona, de mi cuerpo, mi alimentación sana y saludable. Las acciones que realizo para mantenerme vital, con un cuerpo y una mente saludable. Estilo de nutrición, si se practica deportes, frecuencia con la que visito al médico.

✓ **Relaciones sociales:** Hace referencia a la vida social, el compartir, la familia, los amigos, tu novio o novia, compañeros, vecinos. Escribe qué puedes mejorar para que seas más feliz. Plantéate cosas concretas que puedes mejorar y que te ayudarían a crecer. Plantéate cosas concretas de servicio a los pobres que tú puedes hacer: los pobres, los enfermos, los ancianos... que haya tu lado, ¿qué puedes y debes hacer por ellos?

✓ **Vida espiritual:** En tu vida de fe, en tu historia de amor con Dios: ¿qué medios concretos vas a poner para que tu fe crezca y profundice? Plantéate cosas concretas respecto a: la oración personal, la oración comunitaria, la participación en la Eucaristía, el Sacramento de la Penitencia, la participación en el grupo juvenil de la parroquia, el testimonio cristiano, lecturas formativas para la fe...

✓ **Aspectos intelectuales:** Hace referencia a las capacidades e inteligencia emocional o múltiple. Plantéate aspectos concretos para optimizar tus conocimientos y puedas aprovecharlos al máximo para ser más responsable y feliz. ¿cómo debes vivir tu tiempo libre? ¿Qué cosas debes cambiar? Plantéate tu actitud ante la TV, la diversión, el alcohol....

El docente motiva para que los estudiantes analicen cómo se encuentran en cada una de sus dimensiones y escriban los compromisos para mejorar en cada una.

Completa la siguiente tabla para conocerte más en todas tus dimensiones:

Física	Social	Espiritual	Intelectual
Cuando sea grande voy a ser	Mis amigos son	Me gusta visitar la iglesia	Los libros que leo tratan de
Mi salud con frecuencia es	Me gusta compartir con	Me comunico con Dios cuando	Disfruto estudiando sobre
Mi peso actual es	Disfruto la compañía de	El lugar que ocupa Dios en mi vida es	Mis calificaciones son
Práctico algún deporte	Para mí un amigo es	Comparto lo que vivo en la iglesia cuando	Valoro a las personas que estudian porque

PLAN PARA MEJORAR

El docente una vez finalizado el ejercicio anterior explica a los estudiantes el siguiente cuadro donde van a ir concretizando su proyecto de vida. Los aspectos a mejorar lo van a elegir del ejercicio anterior en donde vean que es necesario prestarle atención o hacer cambios que generen en bien.

Aspectos a mejorar	¿Qué actividades me comprometo realizar?	¿Cuándo las voy a realizar?	Seguimiento de realización	
			Si	No
Cuidar la salud	Comer vegetales y frutas	En las comidas	✓	

El docente les explica la importancia de priorizar aquellos procesos que podrían funcionar bien en el diseño del proyecto de vida. Este taller se apoya en la visión creada en los talleres anteriores de sueños y en los elementos localizados en la fase de descubrimiento.

Se organizan grupos por áreas y/o profesiones, para juntos elegir las dimensiones a profundizar en su proyecto de vida. Recordando que:

Los valores: son aquellos **principios, virtudes o cualidades** que caracterizan a una persona y que, a su vez, le impulsan a actuar de una u otra manera porque forman parte de sus creencias, determinan sus conductas y expresan sus intereses y sentimientos.

Metas: se originan de la necesidad de lograr algo, es la necesidad de satisfacer un anhelo, un objetivo. Estas deben ser clara y muy bien definida, cuantificable en el tiempo, ajustarse a la realidad y a las oportunidades del momento, tener un tiempo límite.

LAS METAS PUEDEN CLASIFICARSE EN:

Metas a corto plazo: son aquellas que por lo general tardan menos de un año en materializarse. Ej. Caminar todas las mañanas, ser más puntual en mi trabajo, ser un poco más ordenado, etc. ¡Hacer posible tu proyecto de vida inicia hoy, comienza ya!

Metas a mediano plazo: este tipo de metas tardan más de un año y menos de 5 en concretarse. Aquí la planificación es fundamental, ya que estas metas se dividen en diversas a corto plazo. Ej.: viajar a un lugar, tocar algún instrumento musical, etc.

Metas a largo plazo: esta clase de metas requieren de un tiempo largo (alrededor de 10 años) para concretarse. En ocasiones estas metas terminan transformándose en visiones, por lo que necesitan ser específicas y con objetivos bien planteados. Ej.: tener su propia empresa, comprar un auto, graduarse en determinada carrera, etc.

Se solicita a los participantes que contesten la hoja de trabajo siendo bien concretos y omitiendo enunciados demasiado generales o indefinidos, se requiere que sean muy concretos.

Terminada la actividad anterior, se invita a los participantes a que voluntariamente compartan sus proyectos con el grupo.

Finalmente, el docente guía un proceso para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

Dimensiones, valores y metas de mi proyecto de vida				
Dimensiones	Valores	Metas		
¿Qué quiero lograr?	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograré? A corto plazo (1 año o menos)	Mediano Plazo (1 a 5 años)	Largo plazo (de 5 a 10 años)
Aspecto físico				
Relaciones sociales				
Vida espiritual				
Aspectos intelectuales				

ACTIVIDAD 5. ENTRETEJIENDO MI FUTURO

El docente introduce la actividad motivando a conocerse y a recordar que es un proceso que dura toda la vida, y que los estudiantes tienen mucho por recorrer, pero no por eso se van a detener. Desde ya, es importante ir proyectando el futuro y como una semilla que se planta y debe ser cuidada para que pueda dar frutos, así también la vida.

Se invita a los estudiantes a dibujar como se ven dentro de 10 años

Después de 10 años he logrado....

Escribe el cuento de tu propia vida contando cómo lograste realizar los sueños, de tu proyecto de vida.

TÍTULO:

Esta historia empezó cuando...

Mis valores...

Mis sueños....

Dificultades...

Mi familia...

Mis amigos...

Logros alcanzados...

Y termino en....

El docente comunica a los estudiantes que ya están finalizando esta primera etapa del taller de proyecto de vida que implica concretizar su ejecución.

En esta fase se materializan las actividades, personas con las que cuento y los compromisos a realizar.

Luego se invita a los participantes a redactar:

Actividades	Personas con quienes cuento	Compromiso	Tiempo

ACTIVIDAD 6. CIERRE Y EVALUACIÓN: EL RELOJ DE LA VIDA

Para cerrar y evaluar este mes se utilizará la dinámica del reloj de la vida, la cual permitirá a los estudiantes valorar cómo ha sido este mes.

El docente motiva a los estudiantes a recibir un reloj en el que colocarán imágenes que expresen lo que quieren ser en su juventud y su adultez. Cada hora representa un año de su vida.

El docente le indica que coloquen en un papel un listado de 12 compañeros con los que quisieran compartir en el tiempo una parte de su proyecto de vida. Luego el docente va diciendo en voz alta cita a la 1... y así hasta llegar al 12.

Nota: Es importante orientar esta parte para que ningún estudiante se pueda quedar sin compartir con los demás y mostrar sus dibujos de lo que quieren ser cuando sean adultos.

Luego los estudiantes redactan una carta compromiso, en la que puedan expresar que van a realizar a partir de hoy para hacer realidad su proyecto de vida.

