

2. ¡Así soy yo!

Observaciones a la o el docente

Se recomienda realizar la actividad en las dependencias del CRA o sala Enlaces, para utilizar los medios audiovisuales sugeridos: música de relajación y proyección del cortometraje *Cómo alcanzar tus metas y cumplir tus sueños*, de Tvsat, publicado el 25 de abril de 2014 (revisado al 02 de septiembre de 2015). Puede encontrarlo en la web.

Esta actividad tiene como propósito que las y los estudiantes reconozcan y consideren los intereses, condiciones y capacidades que facilitarían la construcción de su proyecto de vida, identificando las necesidades personales que podrían ser un obstáculo y la forma de trabajarlas.

Para esto, el o la docente introduce la actividad hablando acerca de la importancia de conocerse, de reconocer fortalezas y debilidades personales, con el fin de mejorar aquellos aspectos que se considere necesario. También destaca que el autoconocimiento permite identificar emociones y observar si el curso de las decisiones tomadas en la vida es apropiado para lograr las metas en el futuro.

Cualquiera sea la meta, se debe respetar la diversidad de proyectos de vida. Es posible ampliar la perspectiva de las y los estudiantes sin pasar a llevar las visiones y sensibilidades personales.

Luego de esta introducción, la o el docente pone música de relajación e invita a las y los estudiantes a pensar y hacer un viaje imaginario al futuro, visualizándose en diez años más. Durante el ejercicio, las alumnas y los alumnos se formularán preguntas que guíen su reflexión, como, por ejemplo: ¿Con quién vivo?, ¿tengo una relación de pareja?, ¿trabajo o estudio?, ¿en qué trabajo o estudio?, ¿tengo hijas o hijos?, ¿qué me agrada hacer?, entre otras que la o el docente considere apropiadas.

Una vez terminada la reflexión, las y los estudiantes completan individualmente el siguiente cuadro, que puede ser entregado en una hoja por la o el docente, o copiado en la pizarra.

"LO QUE SOY VERSUS LO QUE QUIERO SER"			
Meta/proyecto o/sueño	Fortalezas que poseo	Debilidades que dificultan mi camino	¿Qué debo hacer para lograr mi meta/proyecto/sueño? ¿Cómo puedo trabajar sobre estas debilidades?

Si las debilidades fuesen muy complicadas o se abren temas que sobrepasan las funciones de la o el docente, es importante que derivar a ese alumno o esa alumna a las y los especialistas correspondientes.

Posteriormente, la profesora o el profesor solicita que trabajen en parejas, por afinidad, para conversar y analizar sus respuestas al cuadro, comparando la visión que tienen de sí mismas o sí mismos en la actualidad con lo que quieren ser. El propósito es que puedan ayudarse a identificar experiencias o decisiones que deben mejorar en el presente para alcanzar los anhelos del futuro.

Para dar término a la actividad, se recomienda ver el video que se encuentra en la web titulado *Cómo alcanzar tus metas y cumplir tus sueños*, de Tvsat, publicado el 25 de abril de 2014; así como la realización de la actividad de evaluación número 2 de esta unidad.

Otra forma de finalizar la actividad es mediante un plenario en el que cada estudiante comente con qué aprendizaje se va hoy, o qué es lo más importante que le dejó esta clase. Esto permite a la o el docente evaluar la clase y considerar estos comentarios al momento de llevar a cabo el resto de las actividades.