



OBJETIVO: Fomentar que las y los alumnos reconstruyan su historia de vida para, a partir de ella, proyectarse hacia el futuro



¿QUÉ NECESITAMOS?
Hojas de papel, plumas o lápices



LA ACTIVIDAD ES... Individual/Grupal
¿CUÁL ES SU DURACIÓN? 1 sesión de 50 min.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Presentación; como primer paso se les comentará a las y los alumnos que el propósito de la actividad es que revisemos un poco de nuestra "historia personal" para que, por medio de su análisis, seamos capaces de plantearnos un "proyecto de vida", es decir, que logremos visualizar nuestro futuro a mediano y largo plazo y que nos planteemos metas así como la forma en que las lograremos.
2. El siguiente paso es compartir con el grupo de estudiantes cómo se han transformado los deseos y creencias que teníamos (tutor/a) del futuro (ej. qué pensábamos que seríamos en la primaria, secundaria, preparatoria...), así como algunos hechos, vivencias, situaciones o personas significativas que han influido en nosotras/os para que seamos quienes somos (duración aprox. 6 min). Seguido de ello, solicitaremos a las y los estudiantes que ahora intenten recordar (y comenten, si es posible) cómo eran de pequeñas/os, qué les gustaba hacer, los sueños y deseos que tenían entonces y los que tienen ahora (duración aprox. 3 min).
3. Luego de que las y los estudiantes han recordado sus experiencias, se colocarán en el pizarrón las siguientes preguntas (que deben contestar en una hoja):
 - a) Antes de secundaria ¿Cómo pensabas que serías actualmente? ¿Se cumplió?
 - b) ¿Cuáles han sido tus mayores logros en la vida?
 - c) ¿Qué has hecho para alcanzarlos?
 - d) ¿Cuál ha sido la mayor dificultad que has tenido para alcanzar tus metas?
 - e) ¿Qué hiciste para superarla?
 - f) ¿Han cambiado tus metas en la vida? ¿Cómo?

Después de 15 min aproximadamente, se incitará a las y los estudiantes a compartir sus respuestas con sus compañeras/os de forma voluntaria. Para agilizar las participaciones es posible hacer el juego de la "papa caliente" con una "bola de papel", en él se va pasando dicha bola de mano en mano mientras se canta "la papa caliente estaba en un sartén, tenía mucho aceite y quién se quemó, 1...2...3", la persona que tenga la "papa" en la mano mientras termina la canción será quien deba hacer su participación (aunque debe respetarse su decisión si decide no hacerlo). Después de otros quince minutos (si nadie más desea participar) esta parte de la actividad puede darse por finalizada.



4. Para la siguiente fase de la actividad se deben recuperar los comentarios de las y los alumnos para concluir algo como lo siguiente: "el revisar nuestro pasado nos permite ver de manera diferente nuestras experiencias, ayudándonos a comprenderlas. De esa manera logramos saber quiénes somos, dónde estamos y a dónde queremos llegar" (nos permite ver cómo hemos cambiado, qué es lo que hemos logrado y cómo podemos superar las dificultades que se nos presentan, así como nos ayuda a visualizarnos en el futuro).



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Para dar término a la actividad, rescatando las opiniones de las y los estudiantes, se les debe pedir, ahora que han analizado más profundamente cómo se han modificado sus metas en la vida, que traten de responder a las siguientes preguntas de la manera más amplia posible (sus respuestas se revisarán en sesiones posteriores).

- a) ¿Cómo te visualizas en el futuro?
- b) ¿Qué sentimientos despierta en ti tener que pensar en el futuro?
- c) ¿Qué expectativas tienes de lograr tus metas?

Considerando lo visto en la sesión, se puede concluir con algo como lo siguiente: "es normal que en esta etapa de su vida se sientan desorientadas/os, preocupadas/os, ilusionadas/os y con muchas expectativas de lo que será su futuro, por ello es importante que nos conozcamos, que comencemos a plantearnos metas y que investiguemos que debemos hacer para cumplirlas, el construir un proyecto de vida es algo que requiere tiempo y paciencia, ustedes actualmente se encuentran en un momento idóneo para cuestionarse acerca de lo que desean lograr en su vida."