



Manual para Tutores

ConstrúyeT



Tutores

ConstrúyeT

¿Qué es?

Un compendio de actividades del **proyecto del grupo escolar**, que el Gabinete de Orientación Educativa del Centro de Enseñanza Técnica Industrial Plantel Colomos presenta para sugerir a los tutores que las lleven a cabo para que trabajen con sus alumnos las dimensiones de ConstrúyeT

¿Para qué?

Las presentes actividades tienen como objetivo proveer a los tutores docentes de herramientas prácticas para el trabajo con sus alumnos en las dimensiones de ConstrúyeT **en la línea de formación.**

¿Y el tiempo?

Para la realización de cada actividad se necesita emplear como mínimo 15 minutos, y como máximo 45 minutos.



Índice

CONTENIDO	PÁGINAS		
Índice.....	3		
Introducción.....	4		
Descripción de actividades según la dimensión			
1- Herramientas para una buena entrevista.....	5		
2- Conocimiento de sí mismo.....	6		
3- Vida saludable.....	10	3	
4- No violencia.....	14		
5- Escuela y familia.....	17		
6- Participación juvenil.....	21		
7- Proyecto de vida.....	23		
8- Anexos.....	25		
Aspectos importantes a tomar en cuenta			
1- Sugerencias Pedagógicas.....			
2- Sugerencias Psicológicas.....			



Introducción

El programa Construye-T, es un programa de apoyo a las y los jóvenes de Educación Media Superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención en situaciones de riesgo.

Tiene como objetivo general, establecer un dispositivo de intervención educativa que favorezca la creación de un clima de inclusión, equidad, participación democrática y desarrollo de competencias y potencialidades, tanto individuales como sociales, que contribuya a que las y los jóvenes de educación media superior permanezcan en la escuela, enfrenten las diversas situaciones de riesgo y construyan su proyecto de vida.

Para dar cumplimiento a dicho objetivo, se sustenta en tres tipos de proyectos: - Escolar, - De grupo y -Juvenil; todo esto, basándose en sus principios y dimensiones y en líneas de acción como la prevención, la formación y la protección.

El presente manual, proporcionará al docente, herramientas para favorecer, no solo al desarrollo integral del alumno, sino también contribuirá al fortalecimiento de la relación alumno- maestro, con la finalidad de que prevalezcan las actitudes de respeto mutuo, congruencia, honestidad, apertura, flexibilidad, empatía, confidencialidad y reciprocidad.

Por lo tanto, invitamos al docente a que contribuya en nuestra labor, que es una labor Institucional, con la aplicación de las actividades contenidas en el presente manual, las cuales no requerirán mucho de su tiempo y sin embargo generarán gran impacto, y los beneficios serán, sin lugar a dudas para toda nuestra comunidad educativa.



Herramientas para una buena entrevista

Preparación de la entrevista:

- 1) Revisión previa de los datos más significativos del alumno
- 2) Elaboración de un esquema de los aspectos contradictorios que deban ser esclarecidos
- 3) Determinar con el alumno claramente el lugar, día, hora y duración de la entrevista
- 4) Adecuación de un ambiente que garantice la confidencialidad y privacidad para el desarrollo de la entrevista

FASES DE LA ENTREVISTA:

Fase inicial: Primer contacto e inicio de la relación personal

1. Recibimiento cordial para el alumno
2. Dar pauta para que pueda hablar y expresar su situación
3. Mostrar interés hacia él y su situación
4. Evitar postura de superioridad

Fase central o de desarrollo: Núcleo de la entrevista, se plantea el problema

1. El problema deberá ser claro, objetivo y concreto
2. Se deberá apuntar sólo lo que se considere importante e imprescindible
3. Se dará retroalimentación al alumno en diferentes periodos para que se sienta escuchado
4. Hacer intervenciones breves
5. Escucha activa
6. Analizar datos significativos que surjan durante la entrevista
7. Evitar compromisos precipitados u opiniones ligeras

Fase de clausura: Concreción de las conclusiones, pautas o actuaciones a seguir

1. Asegurarse de que se ha obtenido y se ha retroalimentado con la información necesaria
2. Dejar claros los compromisos o acciones acordados
3. Estimular al alumno para que analice su situación, para que pueda tomar buenas decisiones
4. Despedir cálidamente al alumno. Si es preciso, señalar la próxima cita



Descripción de actividades según la dimensión

Dimensión 1.

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

Objetivo General: Fortalecer el mundo interior.

Objetivos específicos: Que el alumno reconozca de forma interactiva y reflexiva sus características personales, Información que le va a ser imprescindible para afrontar su proceso de toma de decisiones y además le ayudará a comprometerse consigo mismo y con los demás.

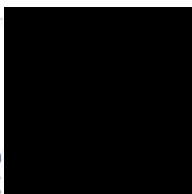
Necesidades que cubre: Estas dinámicas ayudan a los alumnos a tomar conciencia de los valores interiores que han desarrollado a lo largo de su existencia; además este conocimiento es fundamental para lograr cierta estabilidad emocional.

No. de sesión	Duración	Actividad	Descripción	Material
1		EL ESCUDO	<p>I. Se realiza una introducción acerca de cómo el lenguaje de signos y de símbolos enriquece nuestra comunicación y de cómo impacta nuestras vidas. (Anexo 1)</p> <p>II. Se dirá a los alumnos que separen sus vidas en 4 etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Del nacimiento a los 5 años - De los 6 a los 12 años - El presente - El futuro <p>III. El alumno realizará un escudo, en el cual colocará en la parte superior el LEMA: frase o palabra que exprese el ideal del alumno. Dividirá el resto del escudo en cuatro partes, colocando en cada una dibujos que expresen su vivencia en cada una de las etapas.</p> <p>IV. En grupos de 6 u 8 personas tratarán de poner en común la reflexión individual de su escudo. Debe motivarse la confidencialidad y el respeto de todo cuanto en el grupo se exprese.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones - Hojas de papel - Lápiz

			<p>Resonancia: No pretende ver qué se ha dicho sino qué impresiones se han tenido, qué dificultades y valores se encuentran en esta forma de comunicación; qué cosas nuevas han aprendido sobre si mismos.</p>	
2		CARTAS PARA ETIQUETARSE	<p>Cada alumno elaborará con hojas de su cuaderno 5 tarjetas de 3X5 cm aproximadamente, en las cuales se deben escribir diferentes adjetivos calificativos (positivos y negativos) como: Honrado, alegre, introvertido, extrovertido, estudioso, deportista, agresivo, etc.</p> <p>II. Posteriormente se dividirá al grupo en subgrupos de 5 a 10 integrantes.</p> <p>III. El Facilitador explica a los subgrupos la actividad: Las tarjetas se ponen sobre la mesa al centro del subgrupo volteadas. Un voluntario destapa la primera tarjeta, observa la ilustración y si se siente identificado con lo que ahí aparece, se queda con ella; si no es así, la pone junto al montón y le da la oportunidad a la persona que se encuentra a su lado derecho para que tome o deje la carta. Se continúa de la misma forma y al terminar la ronda si nadie retiro la carta esta se elimina y se continúa con la siguiente".</p> <p>V. La dinámica continúa igual hasta que se terminen las cartas.</p> <p>VI. En sesión plenaria cada participante muestra al grupo sus cartas y comenta por qué se siente identificado con ellas. Los demás pueden intervenir haciendo preguntas.</p> <p>VII. El ejercicio continúa de la misma manera, hasta que todos se</p>	-Juego de tarjetas elaboradas por cada equipo

			<p>presentan.</p> <p>VIII. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.</p>	
3		LA ESTRELLA	<p>El animador explica la dinámica con las siguientes palabras: Dibuja una estrella de ocho picos. En cada uno de los picos vas a escribir...</p> <p>I. Las metas que tienes en la vida II. Las motivaciones por las que actúas o haces algo III. Las experiencias que mas han marcado tu vida IV. Los fracasos mas notorios de tu vida V. Los éxitos más importantes de tu vida VI. Los miedos más grandes que tienes en la vida VII. Los mejores aliados que tienes en la vida VIII. Las dificultades más grandes que tienes en la vida</p> <p>Terminado esto, el animador les pide libremente a dos personas para compartir su estrella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones/ pluma/ lápiz - Hojas blancas
4		CONOCIENDO-ME	<p>I. El facilitador dará la indicación a los alumnos para que dibujen su flor, su animal y su elemento de preferencia</p> <p>II. Posteriormente darán una explicación acerca de qué representa cada uno de ellos y su relación con su persona.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas - Lápiz
5		GENOGRAMA	<p>I. El Facilitador entrega a cada participante los materiales y les explica que con ellos deberán elaborar su árbol Genealógico.</p> <p>II. El Facilitador les indica a los participantes que deberán de comenzar con ellos mismos como tronco e ir ascendiendo con cada generación anterior.</p> <p>III. Los participantes elaboran su Árbol</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas blancas - Lápiz

			<p>Genealógico.</p> <p>IV. Al término de la actividad anterior, el Facilitador reúne a los participantes en sesión plenaria y los invita a presentar al grupo su Árbol, señalando algunas características importantes de cada integrante de su árbol.</p> <p>V. Al terminar las presentaciones se comenta la vivencia del ejercicio.</p> <p>VI. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.</p>	
--	--	--	---	--



Dimensión 2.

VIDA SALUDABLE

Objetivo General: Propiciar una vida saludable y un consumo responsable.

Objetivo Específico: Que el alumno aprenda a escuchar su cuerpo como guía; sensibilizarlos acerca de su cuerpo como unidad no fragmentada y proporcionar métodos para que trabajen con su cuerpo y sus manifestaciones negativas.

Necesidades que cubre: Este tipo de dinámicas previenen enfermedades y aseguran la calidad de vida del estudiante, contribuye a su formación integral y al desarrollo psíquico necesario para alcanzar la madurez.

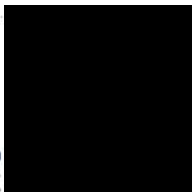
No. de sesión	Duración	Actividad	Descripción	Material
1		PLATO DEL BIEN COMER	<p>I. Se les dará a los alumnos una explicación acerca del “plato del bien comer”, después se les pedirá que lo reproduzcan con dibujos, dividiéndolo en los diferentes grupos de alimentos para lograr una dieta balanceada (Anexo 2).</p> <p>II. Posteriormente el facilitador les dará una explicación acerca de la distribución del mismo y los alumnos realizarán las modificaciones que correspondan a sus trabajos</p>	<p>-Hojas -Colores -Lápices</p>
2		¿QUÉ NOS VENDE LA PUBLICIDAD?	<p>I. El facilitador hablará a los alumnos acerca de dos anuncios publicitarios.</p> <p>II. Posteriormente, pedirá que de manera individual reflexionen acerca de ¿qué nos vende la publicidad? ¿Por qué?</p> <p>III. Comentarlos en grupo</p> <p>IV. Finalmente, ¿cómo ha influido en mí la publicidad? Reflexionar individualmente y dar conclusiones grupales.</p>	<p>- Ninguno</p>
3		ELABORACION DE UN COLLAGE	<p>I. Pasos a seguir:</p> <p>I. Primeramente se le pide a los participantes que expresen verbalmente su opinión del tema de drogadicción. Puede realizarse a través de una lluvia de ideas.</p>	<p>- Marcadores o lápices de colores - Cualquier otro material a mano: hojas, papeles de colores, etc.</p>

			<p>II. Construcción del collage. Se le plantea a los participantes que deberán representar las opiniones anteriores en un collage, a través de símbolos o dibujos.</p> <p>III. Una vez elaborado el collage, cada equipo lo presenta al plenario para decodificarlo.</p>	
4		CRUZAR EL RIO	<p>I. Formar equipos de diez personas.</p> <p>II. Tendrán que imaginar un río de unos veinte metros de ancho. Señalaremos sus bordes imaginarios con algún objeto.</p> <p>III. El grupo se coloca fuera del río al lado de uno de los bordes. Hay que cruzar el río. No hay puente pero tenemos siete sillas. La actividad termina cuando todas las personas del grupo y todas las sillas están al otro lado del río sin que nadie se caiga.</p> <p>IV. Después se analiza qué conflictos han existido, cómo se han solucionado, cómo se ha sentido cada persona y si había otras posibles soluciones.</p> <p>V. Finalmente reflexionar sobre el valor de la cooperación en la resolución de los conflictos.</p>	-Aula muy amplia, en el gimnasio o en el patio
5		PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO	<p>I. Introducción al tema Administración del tiempo ¿qué significa administrar el tiempo? ¿por qué es importante administrar el tiempo?</p> <p>II. Pedir a los alumnos que</p>	<p>- Hojas - Lápices - Reglas</p>

			<p>elaboren una lista de las 10 cosas más importantes en la vida, de manera sistemática; dando el valor de 1 a la más importante y 10 a la que menos.</p> <p>III. Hacer un recopilador de horas por semana según los conceptos: dormir, comer, familia, arreglo personal, ocio, amigos, deporte.</p> <p>IV. A partir de esto, analizar cuáles horas puedo modificar para dedicarlo a las cosas más importantes.</p> <p>V. Finalmente, rehacer su horario de lunes a domingo, desde que hora en que despiertan a la hora en que se duermen tomando en cuenta las prioridades.</p>	
6		DIFERENCIAS ENTRE SEXOS.	<p>I. Se pedirá a los alumnos que identifiquen las diferencias físicas, emocionales, socioculturales, entre hombres y mujeres, y que los escriban en diferentes tarjetas.</p> <p>II. Al frente, estarán pegados un símbolo femenino y uno masculino. Cada participante pasará a colocar las características que escribió en el lugar en que cree que corresponde.</p> <p>III. Después comentarán respecto a las características que asignaron a cada género, los motivos, donde y cómo lo aprendieron, que piensan al respecto y si están de acuerdo o no con ello.</p>	<p>- Hojas - Lápiz/ pluma - Pintarrón</p>
7		YO SE QUIEN SABE LO QUE USTED NO SABE	<p>I. Se forman subgrupos de 4 alumnos.</p>	<p>- Hojas - Lápices</p>

			<p>II. Se les pide que hagan 2 preguntas breves cada uno, sobre lo que no saben del tema de sexualidad y que las escriban en un papel.</p> <p>III. En plenaria se van leyendo las preguntas y el subgrupo que la sepa responder la pide.</p> <p>IV. Se da tiempo para que los subgrupos estudien las preguntas y preparen las respuestas, que debe ser clara, breve y respetuosa.</p> <p>V. Finalmente en plenaria se escuchan las respuestas y aclaraciones. El facilitador podrá agregar información o corregirla en caso de ser necesario.</p>	
8		COMUNICACIÓN	<p>I. En pequeños grupos de 3 o cuatro personas se habla de manera informal sobre temas de sexualidad durante 10 minutos.</p> <p>II. Durante el termino de 10 minutos se les da a cada grupo cinco minutos más para que confeccionen una lista con los temas que han tratado.</p> <p>III. Ubicarán dichos temas en las siguientes categorías:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cosas que contarían a un desconocido - Cosas que se conversan con conocidos - Lo que se cuenta solo con amigos - Temas que se hablan solo entre amigos íntimos - Algo que no hubiera esperado que se hablara en este grupo por considerarlo muy personal. <p>IV. Finalmente, dos equipos expondrán sus conclusiones al</p>	- Ninguno

			grupo.	
9		TABLA NUTRIMENTAL	I. Los alumnos llenarán la tabla nutrimental con los alimentos que consumen diariamente, para darse cuenta de la cantidad de calorías que consumen diariamente; también podrán conocer su cantidad de calorías requeridas por su organismo.	- Tabla de contenido calórico (Anexo 3)
10		GIRO DE OPINIONES	<p>I. Los alumnos se deberán sentar en el piso formando un círculo.</p> <p>II. Se colocará la botella en el centro del círculo, acostada. El primer jugador (cualquiera) gira la botella y cuando esta se detenga, a los dos compañeros que apunte, deberán debatir sobre algún tema relacionado con la salud, de los que a continuación se sugieren. Uno de ello deberá estar a favor (al que le apunte la tapa de la botella) y el otro en contra (al que le apunte la base de la botella)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ley “espacios libres de humo de tabaco” - Legalización de la mariguana - Uso de anticonceptivos - Eutanasia 	



Dimensión 3.

NO VIOLENCIA

Objetivo general: Fomentar en los alumnos una cultura de paz y no violencia

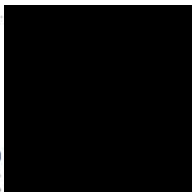
Objetivos específicos: Analizar las diversas opciones de respuesta, que se pueden utilizar, que permitan ser más humanos.

Necesidades que cubre: Las presentes dinámicas, ayudan al alumno a crear conciencia de una realidad social justa, a interiorizar el sistema de valores dominante, a tomar en cuenta la importancia de la inclusión y a optar por una actitud pasiva ante los problemas, además fomentan una relación más sana con sus compañeros y en la interacción maestro-alumno.

No. de sesión	Duración	Actividad	Descripción	Material
1		ACTIVIDAD DE LOS PERIÓDICOS	I. En equipos de 4 o 5 personas, buscarán en el periódico noticias de violencia, las van a leer frente al grupo y en cada una analizarán frente al grupo cuáles son las opciones para resolver el problema sin violencia.	- Periódico traído por los alumnos o hablar de noticias vistas en televisión.
2		BARÓMETRO DE VALORES	<p>I. Se divide el espacio central en dos partes. Si es posible se pinta con tiza una raya en el suelo como si de una pista de tenis se tratara. Todos los alumnos se agrupan en el centro. Uno de ellos leerá una frase un tanto ambigua, desde el centro, como si fuera jueza del partido.</p> <p>II. Se les pedirá que se posicionen totalmente a la izquierda las personas que están a favor del contenido de la frase. Las que están en contra se colocarán totalmente a la derecha.</p> <p>III. Comienza el debate. Si alguien quiere suavizar su posicionamiento extremo dará un paso al centro expresando sus razones. Otros que puedan sentirse convencidos por esta opinión pueden también modificar su posición. Así irán hablando de una en una hasta que todos los alumnos hayan podido participar.</p> <p>Aquí van algunas frases a modo de referencia pero cada persona que coordina el taller puede aportar las</p>	- Gis - Hoja con las frases

			<p>suyas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La violencia siempre genera más violencia - Siempre ha habido guerras y no lo podemos cambiar - Educar para la paz es educar para la desobediencia - La única forma de evitar una invasión es la violencia - Donde hay justicia siempre hay paz - La no violencia es “poner la otra mejilla” - La protesta violenta puede estar justificada por las situaciones de injusticia en la que viven algunos pueblos. <p>IV. Es mejor no alargar el Barómetro demasiado. Probablemente con dos o tres frases será suficiente para ir escuchando opiniones.</p>	
3		¿COMO ME COMUNICO?	<p>I. Se necesita un voluntario, el cual tendrá que realizar un dibujo, uno que le gustaría describir a sus compañeros. Los demás no podrán ver este dibujo.</p> <p>II. Se posicionará de tal forma que de la espalda al resto de sus compañeros.</p> <p>III. El alumno tendrá que guiarlos de forma verbal para que reproduzcan el mismo dibujo que el está observando; mientras que el grupo permanecerá callado, sin preguntar nada durante los primeros 3 minutos y solo se dedicarán a dibujar con lápiz.</p> <p>IV. Pasado este tiempo, podrán preguntar.</p> <p>V. Posteriormente seguirán otros dos voluntarios más y realizarán la</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas - Lápices

			<p>misma dinámica.</p> <p>VI. Finalmente analizarán las diversas formas que cada uno tiene de comunicarse verbalmente y hablarán de la claridad con la que se comunican en la vida cotidiana.</p>	
4		<p>SOCIODRAMA. "LA HISTORIA DE DONOVAN Y GISELLE"</p>	<p>I. forman equipos de 5 integrantes, de los cuales elegirán a 2 que quieran representar la historia.</p> <p>II. Se les entregará a cada equipo en una hoja, la historia de Donovan y Giselle.</p> <p>III. Leerán la historia y buscarán solución al conflicto para darle un final. Pueden basarse en las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué quieres? 2. ¿Qué opciones tienes? 3. ¿Qué te conviene más? 4. ¿Qué escoges? 5. ¿Hay algo que corregir? <p>IV. Pasarán los dos compañeros elegidos a representar la historia, dramatizando también las soluciones que han dado al problema.</p>	<p>- Lectura de la historia de Donovan y Giselle (Anexo 4)</p>
5		<p>EL ARBOL</p>	<p>- Se forman equipos de 5 personas.</p> <p>- Cada equipo dibujará y coloreará en una hoja un árbol.</p> <p>- Comentarán entre ellos situaciones de violencia que hayan experimentado directa o indirectamente, y elegirán la que les parezca mejor para exponer.</p> <p>- Posteriormente, pondrán en las raíces las causas particulares que engendraron dicha situación.</p> <p>- En el tallo, la causa central y en las ramas las consecuencias que existieron o pudieron haber existido.</p> <p>- Finalmente las comentarán</p>	<p>- Hojas</p>



			grupalmente.	
--	--	--	--------------	--

Dimensión 4.

ESCUELA Y FAMILIA

Objetivo General: Mejorar los vínculos intergeneracionales en la familia y la escuela.

Objetivos específicos: Que los alumnos conozcan el significado de integración grupal; lograr que se sensibilicen sobre la importancia que tiene su grupo de apoyo y propiciar en ellos un sentido de pertenencia.

Necesidades que cubre. Este tipo de dinámicas brindan a los alumnos herramientas para establecer mejores vínculos sociales y favorecer su adaptabilidad en el contexto escolar, partiendo del conocimiento de su dinámica familiar.

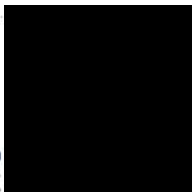
No. de sesión	Duración	Actividad	Descripción	Material
1		CIEN PIES	El facilitador comienza recitando: "El cien pies no tiene pies, no tiene pies si los tiene pero no los ves; el cien pies tiene _____ pies". A medida que lo hace, los integrantes repiten la letra, por supuesto tienen que decirlo con el mismo ritmo. Cuando el animador dice en este caso: cien pies tiene 10 pies, todos los integrantes en este caso forman grupos de 5 personas y por ende quedan formados los 10 pies de cien pies. Se sigue con el fragmento y diversos números. La persona que quede fuera del grupo es eliminado del juego.	Ninguno
2		PRESENTACIÓN POR UN MIEMBRO DE TU FAMILIA	I. El facilitador, dará la instrucción a cada uno de los alumnos de que elijan a uno de los miembros de su familia para que los presente. Dirá qué opinión tiene acerca de él, de qué cosas de las que ha hecho se siente orgulloso, qué cosas lo han decepcionado.	- Ninguno
3		SIMBOLIZANDO MI	I. El facilitador explicará a los alumnos la forma de realizar un	- Explicación del genograma (Anexo

		GENOGRAMA	<p>genograma, posteriormente les pedirá que representen a cada uno de los miembros de su familia con algún símbolo que ellos consideren que representa a esa persona.</p> <p>II. Posteriormente, pasará cada uno a exponerlo a sus demás compañeros y explicará el porque a elegido ese símbolo.</p>	<p>5) -Colores - Hojas</p>
4		EL CORREO	<p>I. Se le pedirá a cada alumno que escriba una nota a cuatro personas diferentes que estén dentro del aula: a quien admiren, a quien tengan que agradecerle, a quien tengan que ofrecerle una disculpa y a quien quieran conocer un poco más.</p> <p>II. Se escribe una carta a la vez, poniendo el nombre de a quién ve dirigida y se entregan al cartero (facilitador), quien las entrega al destinatario. La principal regla es no escribir comentarios negativos.</p> <p>III. Los alumnos darán sus comentarios a cerca de su experiencia al recibir las cartas.</p>	- Hojas
5		DEBATE	<p>I. Se formarán tres equipos, el primero serán los que están a favor, el segundo los que están en contra y por último los mediadores; los cuales tendrán que dar un punto de vista neutral.</p> <p>Los temas de debate son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aborto 2. Pornografía 3. Suicidio 4. Eutanasia 5. Divorcio <p>II. Comenzará el debate con cada uno de los temas hasta que en conjunto logren</p>	- Ninguno

			obtener conclusiones.	
6		TEMORES Y ESPERANZAS	<p>I. Se les pide a los alumnos escribir personalmente y sin mayor orden sus temores y esperanzas con relación a su escuela y familia.</p> <p>II. El coordinador pide que cada quien escoja los dos más fuertes.</p> <p>III. Cada persona va leyendo uno sin explicarlo, y el coordinador de la actividad lo va anotando, procurando sintetizar en el tablero, se debe agilizar este paso y motivar a los alumnos para que se escuchen, se hace una segunda vuelta para que digan lo que han mencionado.</p> <p>IV. Se enumeran los datos: los participantes eligen las dos que más les impresionen o con el que más se identifiquen.</p> <p>V. Se escogen de los que más votos tuvieron dos temores y dos esperanzas y se analizan grupalmente.</p>	<p>- Hojas</p> <p>- Lápices</p>
7		EL OVILLO	<p>I. Deberán sentarse todos en círculo.</p> <p>II. Una vez que están en círculo, se deberá lanza el ovillo a una persona del grupo, manteniendo la hebra de lana sujeta en sus dedos. Antes de lanzar el ovillo, deberán decir en voz alta a todo el grupo algo que hayan aprendido (en cuanto a su relación con sus compañeros y maestros) durante su estancia en el CETI.</p> <p>III. Cada persona que recibe el ovillo, rodea uno de sus dedos con la lana y pasa el ovillo a otra persona. Así hasta que todo el grupo haya dicho su</p>	<p>- Un ovillo de estambre</p>

			<p>enseñanza.</p> <p>IV. A continuación se reflexionará sobre lo construido: ¿Qué se ha construido al final de la dinámica? Cuando se trabaja en red, ¿cómo nos afectamos mutuamente?, ejemplo: si una persona se levanta ¿qué les pasará al resto?, si se quiere ir, si no quiere sujetar la lana ¿afecta al grupo? Si tira con demasiada fuerza, ¿qué pasará con los demás?</p>	
8		¿COMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?	<p>I. El coordinador da a cada uno de los alumnos el cuestionario “¿cómo es mi situación actual?”</p> <p>II. Cuando terminan de reflexionar y responder acerca de las preguntas, el coordinador solicitará voluntarios que quieran comentar sus resultados y pide a los participantes que hagan comentarios finales del ejercicio.</p>	Cuestionario (Anexo 6)
9		ENTREVISTAS MUTUAS	<p>I. Se le pide a los alumnos que se agrupen por parejas, intentando elegir a alguien con quien no conviven habitualmente. Las parejas se aíslan y durante 10 minutos, cada compañero cuenta acerca de su familia; sobre como están conformados, quien viven en su casa, con quien se lleva mejor.</p> <p>II. Debe pedirse un ambiente de confianza y respeto por lo que el otro nos comparte.</p> <p>III. Al final de la dinámica, deberán expresar cómo se sintieron compartiendo con alguien más. Reflexionar acerca de si lo hice desde un apostura de confianza o de desconfianza</p>	- Ninguno

			y qué es lo que esto dice de mi, cómo establezco mis relaciones con los demás.	
10		TECNICA DEL BARCO	<p>I. Se dibuja al frente en el pintarrón un barco, con su tripulación navegando en el mar, se explica que la tripulación está compuesta por un médico, un vaquero, un ingeniero, una prostituta, un deportista, un ladrón, un drogadicto, un sacerdote, un psicopedagogo, un alcohólico, un obrero, etc. El barco continúa su rumbo y de pronto crece el mar y el barco naufraga, logran sacar una pequeña barca en la cual solo caben dos personas uno quien la maneja y el otro de la tripulación, ¿A quién salvaría usted y por qué lo salvaría?</p> <p>II. Cada participante debe escribir en una hoja su respuesta.</p> <p>III. Se forman grupos de 4 a 6 participantes, allí cada uno expone su opinión y unifican un criterio; luego cada grupo nombra un relator, quien lo expondrá a los demás.</p>	- Pintarrón



Dimensión 5. PARTICIPACIÓN JUVENIL

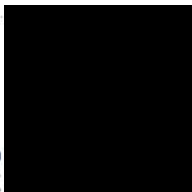
Objetivo General: Promover la participación juvenil en la escuela y en la comunidad.

Objetivos específicos: Que los alumnos analicen conceptos y se sensibilicen con acciones de ser ciudadano.

Necesidades que cubre. Estas dinámicas ayudan a que los alumnos creen conciencia de lo que implica ser parte de una comunidad (social o estudiantil) y que a partir de esto, fomenten su sentido de identidad y de pertenencia. Además contribuyen a que conozcan sus deberes y derechos, los respeten y vigilen que sean cumplidos.

No. de sesión	Duración	Actividad	Descripción	Material
1		IMAGINEMOS LA CREACIÓN DE UNA FEDERACIÓN DE ESTUDIANTES	<p>I. Los alumnos se agruparán en equipos de 7 alumnos por afinidad, quienes serán los integrantes de la Federación de Estudiantes del CETI COLOMOS.</p> <p>II. Darán nombramiento a cada uno de los integrantes como encargados de las diferentes áreas.</p> <p>III. Harán un sondeo de las principales problemáticas de la escuela.</p> <p>III. Intentarán encontrarles solución y finalmente expondrán sus propuestas ante el grupo.</p>	Ninguno
2		ANÁLISIS DEL DOCUMENTAL ¿QUÉ COMEREMOS MAÑANA?	I. El facilitador presentará el documental a los alumnos y posteriormente comentarán sus opiniones acerca de la misma.	- Película - Lap Top - Cañón
3		ANÁLISIS DE CASO	I. Por equipos se leerá el caso, cada uno analizará diferentes personajes, (maestra, compañeros, líderes, papás y asesores). Posteriormente, tendrán que contestar la siguientes preguntas: ¿Cuáles son las actitudes y acciones que debió haber tenido este personaje para que todos se beneficiaran?, ¿Cuáles eran sus derechos, cuáles eran sus obligaciones? Y ¿Qué se necesita para lograr una participación social que beneficie a todos?	- Caso por escrito (Anexo 7)
4		DERECHOS Y OBLIGACIONES	I. Se dibujará frente al grupo una tabla en la que se especifiquen el área de	Ninguno

			<p>derechos y el área de obligaciones de los jóvenes. Cada uno de ellos, pensará en un derecho y en una obligación y pasará al frente a anotarlo en el lugar que corresponda.</p> <p>II. Se discutirán grupalmente en los que exista inconformidad o causen polémica.</p>	
5		COMO ESTOY EN EL GRUPO	<p>I. Se le entregará a cada alumno un cuestionario. El alumno señalará cómo se siente respecto al contenido de cada frase, de acuerdo con la siguiente ponderación:</p> <ul style="list-style-type: none"> A. NUNCA O CASI NUNCA B. POCAS VECES C. UNAS VECES SI Y OTRAS NO D. CON FRECUENCIA E. SIEMPRE O CASI SIEMPRE. <p>II. Se le indicará que no piense demasiado, que conteste rápidamente, con lo primero que se le venga al pensar en cómo se siente en el grupo.</p> <p>III. Finalmente se analizarán las respuestas de las personas que de forma voluntaria quieran darlas a conocer al grupo. NOTA: No hay respuestas buenas ni malas. No deberá poner su nombre.</p>	Cuestionario impreso (anexo 8)



Dimensión 6.

PROYECTO DE VIDA

Objetivo general: Promover en los alumnos la formación de un proyecto de vida

Objetivos específicos: Que los alumnos logren visualizar y construir su proyecto de vida, que logren tenerlo presente para que guíe sus acciones cotidianas.

Necesidades que cubre: Las presentes dinámicas, ayudan a que los alumnos detecten sus propias necesidades personales, profesionales y laborales y además contribuyen ya que forman parte de una oportuna orientación vocacional.

No. de sesión	Duración	Actividad	Descripción	Material
1		CUESTIONARIO	I. Se le entregará a cada alumno un cuestionario para que lo conteste. La instrucción será que lo conteste lo más sincero posible, ya que al final solo lo comentará quien desee hacerlo.	-Cuestionario (Anexo 9)
2		GALERIA DE DIBUJOS	I. Cada uno de los alumnos simbolizará con Un dibujo su proyecto de vida, pensando en los siguientes aspectos: ¿En dónde estaré trabajando dentro de 5 años? ¿Tendré familia? ¿Seré exitoso? ¿Seguiré estudiando? ¿Cuáles serán mis prioridades? II. Después se formarán dos grupos. El primero de ellos pondrá sus obras en exposición formando un círculo y el segundo equipo recorrerá cada una de las obras para recibir una breve explicación de los expositores. III. Posteriormente se invertirán los equipos y tocará el turno al segundo equipo de exponer sus obras y el primero recibirá la explicación.	- Hojas - Lápiz - Colores
3		CRONOGRAMA	I. El facilitador proporcionará una tabla a cada uno de los alumnos, con la finalidad de que identifiquen sus metas, objetivos, obstáculos y actividades, enfocándose en diversos aspectos de su persona. II. Posteriormente, los alumnos expondrán para sus compañeros el	- Copias del cronograma (Anexo 10) - Lápices

			aspecto que elijan.	
4		COLLAGE	<p>I. De forma individual, los alumnos realizarán un collage con dibujos, donde representen gráficamente sus metas más próximas (1 año), además deberán pensar en los medios que están utilizando o comenzarán a utilizar para llegar a su objetivo.</p> <p>II. Después tres alumnos, por voluntad propia o elegidos por el maestro, expondrán su trabajo, sin olvidar mencionar lo que están haciendo en el presente para lograr su objetivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas - Colores -Lápiz/ pluma
5		SILUETAS	<p>I. Se formarán equipos de 5 integrantes.</p> <p>II. En el pintarrón se dibujará una silueta humana.</p> <p>III. Posteriormente en hojas, cada uno de los alumnos escribirá 3 metas que se planteó en el pasado y que ya ha realizado (las pegará en el pie derecho de la silueta) otras 3 que se haya propuesto y que aun no haya cumplido (las pagará en el pie izquierdo). 3 cosas que haya hecho para cumplir las primeras (las pegará en la mano derecha) y 3 cosas que piense hacer para cumplir las segundas (las pegará en la mano izquierda).</p> <p>IV. Finalmente un alumno por equipo dará a conocer su información, pasando a pegar en la silueta lo que escribió.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones -Lápiz/ pluma - Hojas



Anexos

ANEXO 1 (CONOCIMIENTO DE SI MISMO. DINÁMICA 1)

¿Qué es el lenguaje de signos y símbolos?

El lenguaje de signos y símbolos es un lenguaje no verbal de expresión gesto-espacial, gracias al cual las personas pueden establecer un canal de comunicación en su entorno social.

- **El signo** es de carácter unidireccional y convencional, su significado es único y se llega a él por acuerdo. Es el caso de los signos monetarios (\$) y señales (no "señalética") de tránsito como los discos PARE (que tampoco son discos, sino octógonos). Nuestro alfabeto está compuesto por signos a los que convencionalmente hemos asignado sonidos, que en sí mismos no dicen nada pero que asociados transmiten contenidos.
- **El símbolo**, en cambio, es una entidad multidireccional y polisémica, por cuanto contiene muchos significados que pueden ser asociados libremente por el observador o usuario y que van más allá de su existencia física y función original. Como ejemplo se pueden citar el sol, la cruz, el triángulo. Con el símbolo se trabajan sus propiedades asociativas y analógicas, por medio de las cuales las personas pueden extraer de él o atribuirle propiedades

En la sociedad tecnológicamente desarrollada, con su exigencia de comprensión inmediata, los signos y símbolos son muy eficaces para producir una respuesta rápida. Su estricta atención a los elementos visuales principales y su simplicidad estructural, proporcionan facilidad de percepción y memoria.

Un símbolo es la representación perceptible de una realidad, con rasgos asociados por una convención socialmente aceptada. Los símbolos son pictografías con significado propio. Muchos grupos tienen símbolos que los representan; existen símbolos referentes a diversas asociaciones culturales: artísticas, religiosas, políticas, comerciales, deportivas, etc. Los [signos](#) pueden ser comprendidos por los seres humanos y, algunos, por los animales; los [símbolos](#) no.

Los signos señalan; son específicos de un cometido o una circunstancia. Los símbolos tienen un significado más amplio y menos concreto. Los símbolos pueden componerse de información realista, extraídas del entorno, fácil de reconocer, o también por formas, tonos, colores, texturas..., elementos visuales básicos que no guardan ninguna similitud con los objetos del entorno natural. No poseen ningún significado, excepto el que se les asigna.

Nunca han sido desplazados del todo por el lenguaje escrito. Como medio de comunicación, han mantenido sus propias variadas funciones, y se han hecho más útiles a medida que ha aumentado la demanda de comunicación inmediata. Los signos y símbolos nos ayudan a:

- Identificar sentimientos y a buscar liberación emocional en dicho conocimiento.
- Determinar las acciones adecuadas y el comportamiento aceptable.
- Diseñar edificios y conocer su significado.
- Identificar empresas y corporaciones.
- Representar a personajes.



ceti CENTRO DE ENSEÑANZA
TÉCNICA INDUSTRIAL

ANEXO 2 (VIDA SALUDABLE. DINÁMICA 1)

Plato del buen comer



TABLA DE CONTENIDO CALORIFICO DE LOS ALIMENTOS MAS COMUNES

ALIMENTO (100 g)	calorías	ALIMENTO (100g)	
CEREALES Y DERIVADOS			
Pan blanco	255	Pasta italiana	378
Pan integral	239	Pasta italiana hervida	111
Palitos	385	Pizza	250
Harina de trigo	350	Arroz a la paella	200
Cornflakes	388	Arroz cocido blanco	183
TUBÉRCULOS			
Patata	87	Patata frita	328
Patata hervida	86	Ensaladilla rusa	250
Patata asada	142	Boniato	122
LEGUMBRES			
Potaje de lentejas	314	Judías secas	273
Lentejas hervidas	206	Habas secas	343
Garbanzos	329	Fabada asturiana	650
VERDURAS Y HORTALIZAS			
Acelgas	32	Espinacas	21
Alcachofa	45	Espárragos	22
Alcachofa, aceite, limón	91	Guisantes	67
Berenjena	27	Judía tierna	39
Brécol	27	Lechuga	12
Calabacín	17	Pepino	13
Cebolla tierna	26	Pimiento	25
Champiñones	26	Puerro	31
Col	21	Remolacha	28
Coliflor	24	Rábano	17
Endivias	16	Tomate	19
Escarola	16	Zanahoria	44
CARNES Y HUEVOS			
Filete de buey, plancha	186	Jamón del país	380
Solomillo buey, plancha	214	Jamón dulce	186
Butifarra cocida	390	Mortadela	311
Caracoles	90	Pato asado	204
Chuleta cerdo, plancha	332	Muslo pavo, plancha	148
Lomo de cerdo	290	Pechuga pavo, plancha	132
Pierna cerdo, cocida	286	Hígado pollo, plancha	161
Chorizo	468	Muslo pollo, plancha	257
Conejo cocido	179	Pechuga pollo, plancha	225
PESCADOS Y MARISCOS			
Almejas	75	Mejillones	66
Arenque	234	Merluza	86
Atún en aceite	198	Ostras	66
Bacalao	76	Pulpo	57
Caballa	153	Rape	86
Calamar	78	Salmón	182
Gallo	73	Salmón ahumado	179
Gambas	91	Sardina	160
Langostinos	96	Sardina en aceite	311
Lenguado	81		
FRUTAS (parte comestible)			
Aceitunas	110	Pera	59
Aguacate	160	Piña, nectarina	49
Albaricoque	48	Plátano	91
Cerezas	72	Sandía	30
Ciruelas	55	Uva	71
Dátiles	276	Zumo de naranja	45
Frambuesa	50	Zumo de piña	56
Fresa	30	Almendras tostadas	588
Higos	74	Avellanas	657
Mandarinas	44	Cacahuets	567
Manzana	58	Higos secos	254
Melocotón	43	Nueces	638
Melón	31	Pasas	300
Naranja	47	Piñones	510
LECHE Y DERIVADOS			
Leche vaca, desnatada	35	Queso manchego	376
Leche vaca, entera	61	Queso Roquefort	355
Leche vaca, semidesnatada	50	Queso Camembert	300
Nata	447	Queso Emmental	406
Yogur natural	61	Queso tipo Burgos	174
Yogur natural desnatado	40	Requesón	104
ACEITES Y GRASAS			
Aceite de oliva	880	Mantequilla	720
Aceite de soja	880	Margarina	720
Aceite de girasol	880		



Chuleta cordero, plancha	225	Salami	254
Cost.cordero, plancha	370	Salchichón	294
Espalda cordero, cocida	316	Sobrasada	468
Pierna cordero, cocida	266	Bistec de ternera	181
Frankfurt	227	Chuleta de ternera	211
Clara de huevo, gallina	48	Solomillo de ternera	156
Huevo de gallina crudo	158	Tocino	600

BEBIDAS			
Anís, licor	312	Refresco, cola	39
Cava seco	44	Sidra seca	28
Cerveza	65	Vino blanco seco	28
Jerez	28	Vino rosado	75
Licor(whisky, etc.)	244	Vino tinto	75
AZÚCARES Y DERIVADOS			
Azúcar	394	Galletas tipo María	436
Chocolate	525	Mermelada	261
chocolate con leche	529	Miel	288

¿CUANTAS CALORIAS INGIERO?	
ALIMENTO	CALORIAS
TOTAL	

EL CONSUMO PROMEDIO DE CALORIAS EN UN ADULTO DEBE SER MAYOR A 1800 Y MENOR A 3000 POR DIA.



ANEXO 4 (NO VIOLENCIA. DINÁMICA 4)


Historia de Donovan y Giselle.

¿Qué escoges?

- Solo tu puedes elegir aunque se te muestren opciones, debido a que solo tu, te beneficiaras o tendrás que asumir tus consecuencias.
- No tiene por que ser perfecto puedes equivocarte y siempre volver a intentarlo.

¿Hay algo que corregir?

- Si la solución no fue la adecuada pide ayuda para ver otras opciones.
- Pídele a alguien de confianza lo que te sucedió.







La historia de Donovan y Giselle

Donovan es simpático e inteligente. No es muy guapo pero es atractivo y fácilmente hace amigos. Trabaja en un almacén haciendo de todo: arregla desperfectos, atiende clientes y a veces cuida la caja. Le han pagado cada vez mejor y tiene algún dinero para darse algunos gustos.





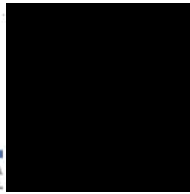

1

Sin embargo, en la escuela las cosas últimamente no van muy bien, ha faltado a clases, no ha entregado tareas y estudia poco. Dice que no le gusta estudiar y esta pensando en salirse. Quisiera poner un negocio pero no sabe mucho ni de computación ni de negocios, pero le han dicho que le podría ir bien. No sabe que hacer y le pregunta a sus amigos.

Algunos que no estudian le aconsejan librase de la escuela, que se salga y ayude a sus padres. Otros le dicen que lo piense mejor, si se sale es más difícil conseguir un buen trabajo. Mientras tanto uno de ellos le pidió relajarse le dijo que era bueno fumarse un cigarrillo y tomarse unas cervezas, para tener más calma. Lo malo es que esto a veces se prolonga hasta la noche y ya no le da tiempo de hacer nada. A veces ha habido jalones e insultos entre sus propios amigos cuando están medio bebidos. Otras veces le dicen: "Trifate con ese y no eres vieja".



Gissel y Donovan son novios y ella también esta desconcertada. Donovan le pidió tener relaciones sexuales y aunque ella también tiene ganas, siente temor e inseguridad. Por un lado teme embarazarse y por otro tampoco esta muy segura de desear tener sexo con el, aunque lo quiere. Además cree que si le dice que no Donovan se enojara y la dejara. Ella dice que es el novio a quien más a querido.



Algunas amigas le aconsejan que se olvide de el, ya que es bonita, simpática, estudiosa y baila bien y puede escoger un mejor chavo. No le gusta mucho beber y aunque antes había probado el cigarro, ahora fuma más sobre todo cuando esta con Donovan. La ultima vez que quedaron de verse, Donovan le llamo para decirle que no iba a poder llegar que no hiciera preguntas y que se fuera a su casa ha esperar hasta que le llamara.



Aunque ella no le reclama muchas cosas, ha habido ocasiones que se dicen groserías. Un día ella le dio una cachetada y Donovan le agarro la cara y la empujo luego se pidieron disculpas y prometieron no faltarse el respeto, pero aun se siguen gritando.

¿Qué le aconsejarías a cada uno?



Si tu estuvieras en esa situación como contestarías las siguientes preguntas

- ▶ ¿Qué quieres?
- ▶ ¿Qué opciones tienes?
- ▶ ¿Qué te conviene más?
- ▶ ¿Qué escoges?
- ▶ ¿Hay algo que corregir?

Yes
No



shutterstock · 21209128

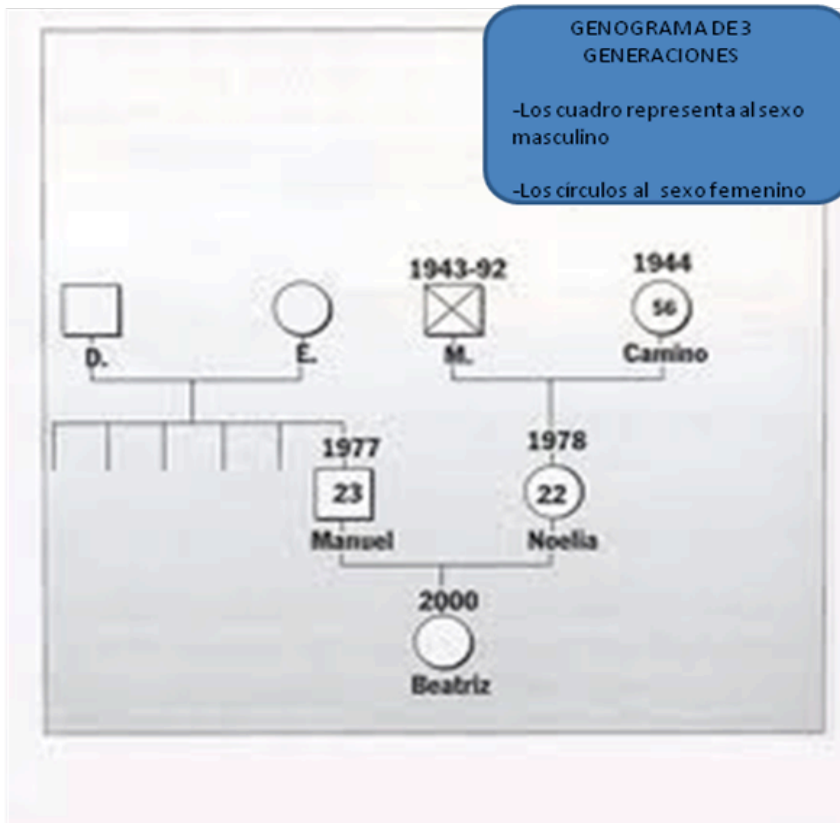


ANEXO 5 (ESCUELA Y FAMILIA. DINÁMICA 3)

Explicación de Genograma

El Genograma es una representación gráfica de la manera en que está estructurada una familia. Por lo regular se elaboran de tres generaciones. Los que se sitúan unidos al mismo nivel jerárquico son los padres y los que se desprenden de ellos son los hijos.

En esta dinámica el alumno, en lugar de representar a los integrantes de su familia con círculos y cuadros, los identificará con un símbolo que los represente.



ANEXO 6 (ESCUELA Y FAMILIA. DINÁMICA 8)

1. ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?
2. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?
3. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi trabajo?
4. ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?
5. ¿Qué interrelaciones guardan entre sí las cuatro áreas anteriores?

¿Qué tipo de ciudadanos pretende formar la escuela?

Son muchachos de 15 años; cuando mucho 16. Sólo querían ir de paseo a un parque de diversiones. Antes de planear, dos de ellos hablaron con la directora de la escuela. Ella dijo que de autorizar, no; que de responsabilidades, ella no se hacía cargo. Pero que ella no se opondría si había un permiso firmado por los padres de familia. Con esta razón se organizó el paseo. En 15 minutos se hizo el acuerdo: cada quien pagaría su entrada al parque; cada uno llevaría su lonche y pediríamos el camión de la presidencia municipal. Ese mismo día el camión fue concedido. Todo estaba listo.

Al día siguiente la directora llamó a las líderes. Que ella desaprobaba. Si seguían en su empeño serían considerados desobedientes y desatentos con la autoridad de la escuela. Que había llamado a las casas de cada cual para que no les dieran permiso. Que era un castigo porque algunos habían tomado cerveza en el último paseo. Que el asesor tenía impedido acompañar a los estudiantes al paseo. Que lo hicieran otro día, pero no a hora de clases.

Y la guerra comenzó: la directora a que no, y los muchachos a que sí. Llamadas por teléfono a los padres de familia, para decir que sus hijos estaban en rebeldía y que un profesor los estaba mal aconsejando, que pusieran remedio. De veinte interesados al principio, cinco dijeron que no irían porque en su casa les negaron el permiso.

Llegó el día del paseo. Cada cual con su permiso por escrito. La directora no quiso recibir los justificantes. Y los muchachos se fueron. Convivieron y se divertieron. Ahora dicen algunos profesores que estos mismos estudiantes están rebeldes, indiferentes, que bajaron sus calificaciones en estas dos últimas semanas de exámenes, que tiran basura en la parte de atrás del salón, donde está un corral a manera de bodega. Y nadie se explica nada. Nadie intuye una explicación. ¿Qué pasará con estos muchachos?

¿En qué se ha convertido la escuela? ¿Por qué tanta sordera ante las necesidades y los intereses de estos jóvenes que empiezan a formar su identidad y que tratan de forjarse una personalidad en medio de un mundo confuso, lleno de corrupción, de maldad y de mentira? ¿Qué tipo de ciudadanos pretendemos formar?



ANEXO 8 (PARTICIPACIÓN JUVENIL. DINÁMICA 5)

Yo en este grupo:

Puedo expresar con libertad mis ideas

Puedo expresar mis sentimientos con libertad

Me siento a gusto

Me siento solo y decepcionado

Me relaciono solo con unos pocos

Me siento nervioso

Suelo aparentar algo distinto de lo que soy

Me siento inseguro de mi mismo

Tengo la impresión de que me ignoran

Tengo la impresión de que se preocupan por mí

Me parece que agrado a los demás

Tengo la impresión de que me critican

Tengo la impresión de que no son sinceros

Creo que se puede confiar en los demás

Colaboro Poco

Podría colaborar más

Molesto a los demás

No cambiaria nada o pocas cosas

Aprendo algo

Veo desconfianza hacia mí

Ve mucha frialdad den los demás

Tengo la impresión de que se ríen de mí

Me gusta lo que hago

Pierdo el tiempo

Me siento integrado



ANEXO 9 (PROYECTO DE VIDA. DINÁMICA 1)

1. El punto de partida Mi situación

1. Mis fortalezas.
2. Mis debilidades.

2. Autobiografía

1. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
2. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
3. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en lo que soy ahora?
4. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
5. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

3. Rasgos de mi personalidad

Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

1. Aspecto físico
2. Relaciones sociales
3. Vida espiritual
4. Vida emocional
5. Aspectos intelectuales
6. Aspectos vocacionales

4. Quién soy

1. ¿Cuales son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio).
2. ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio).
 - a. Es posible el cambio
 - b. Es factible el desarrollo
 - c. No es posible cambiar (justificar porque no)
3. Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
4. ¿Cuál será el plan de acción a seguir?

5. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

1. ¿Cuáles son mis sueños?
2. ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
3. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños? ¿Cómo puede potenciar o enriquecer mis condiciones facilitarlas? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?
4. ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas a seguir?

6. Mi programa de vida

1. El propósito de mi vida. es...
2. Analiz mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?



ANEXO 10 (PROYECTO DE VIDA. DINÁMICA 3)

Copias de cronograma del manual “Mi Proyecto de Vida me Protege de las Adicciones” CECAJ