MANUAL SOBRE PROYECTO DE VIDA Y
PERMANENCIA ESCOLAR

GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

CONVIVE
CONSEJO PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

Alfredo Del Mazo Maza
Gobernador Constitucional

Gerardo Monroy Serrano
Secretario de Educación

Adriana Elizabeth María del Pilar Ozuna Rivero
Directora General del Consejo para la Convivencia Escolar (CONVIVE)

Manual de Proyecto de Vida y Permanencia Escolar

® Gobierno del Estado de México
Palacio del Poder Ejecutivo
Lerdo Poniente No. 300
Colonia Centro, C.P. 50000,
Toluca de Lerdo, Estado de México.
Número de Autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal
CE Impreso: 210/01/07/21
CE Digital: 210/09/08/21
Impreso en México
DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Irma Isabel Salazar Mastache
Coordinación Académica y Diseño metodológico

Mayra Sandra Márquez Arévalo
Coordinadora del Manual

Alma Delfina Martínez Durán
Paola Karina Gutiérrez Morales
Corina Flores Saludes
Jennifer Malvaez Martínez
Colaboradoras de los contenidos del Manual

José Gabriel Espínola Reyna
Cuidado y Corrección de Estilo

Jonathan Ricardo García Trejo
Luis Alberto Camacho Agustini
Diseño gráfico y maquetación

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa del Gobierno del Estado de México, a través del Consejo para la Convivencia Escolar. En este Manual, la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de México, emplea los términos: niño(s), adolescentes, jóvenes, alumno(s), maestro(s), docente(s), padre (s), director(es), supervisor(es) aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de México asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad e igualdad de género. 1ra. Edición, julio de 2021, tiraje 9,000 ejemplares. Toluca de Lerdo, Estado de México.

ÍNDICE

Presentación

Paso 1.

Me quiero. La importancia de la autoestima.....13

Paso 2.

Me cuido. Conozco los factores que me ponen en riesgo 21

Paso 3.

Me fortalezco. Aprendo a ser resiliente 29

Paso 4.

Me supero. Reconozco mis oportunidades y cumplo propósitos con lo que tengo 35

Paso 5.

Me visualizo. Construyo mi proyecto de vida para prevenir la deserción escolar.....41

Referencias Bibliográficas

PRESENTACIÓN

En fecha 13 de mayo de 2017, en las instalaciones del hotel Radisson, en el municipio de Toluca, en un encuentro con mujeres aliancistas del Estado de México, nuestro gobernador Lic. Alfredo del Mazo Maza, se comprometió entre otros puntos a realizar diversas acciones por las mujeres mexiquenses, mujeres indígenas, por las niñas y mujeres adultas mayores.

El C. Gobernador asumió 10 compromisos con las mujeres, de los cuales uno de ellos fue erradicar el matrimonio infantil, así como el embarazo en niñas, adolescentes y jóvenes, debido a que están entre las principales causas de abandono escolar.

A partir de lo anterior, el Consejo para la Convivencia Escolar (CONVIVE) se dio a la tarea de crear estrategias y acciones que a través de su implementación, permitan sensibilizar sobre la problemática de la unión en parejas de menores de edad y entre jóvenes estudiantes, previniendo la deserción escolar de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

> *El proyecto de vida es el conjunto de "lo que el individuo quiere ser" y "lo que él va a hacer" en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo. (D'Angelo Hernández, 1986).*

El proyecto de vida se encuentra estrechamente ligado con lo que se quiere lograr y cómo se puede lograr, vinculando aspectos del desarrollo personal, familiar, social, afectivo, así como la expectativa del nivel educativo que se desea alcanzar para el cumplimiento de las metas establecidas a corto, mediano y largo plazo. De ahí que, contar con un proyecto de vida es esencial para que cada día se aproveche al máximo, pues cada día cuenta y es único.

Un proyecto de vida es un plan individual que incluye los elementos más importantes que deseamos en nuestra vida. Se trata de una guía en la que planteas tus metas personales a cortos y medianos plazos. Un programa personal sobre **cómo quieres que sea tu vida, cuáles son tus prioridades y qué quieres que haya en ésta (actividades, personas, lugares, cosas, trabajo, familia, entre otras).**

Para su estructura, el proyecto de vida se divide en dos partes:

1) Un proyecto de vida hacia el interior.

2) Un proyecto de vida hacia el exterior.

A partir de éstas, se incluye a la escuela como un elemento transversal para lograr los objetivos planteados en la estructura del proyecto de vida, ya que la educación es un elemento que proporciona satisfacción personal, conocimientos, disciplina, valores y estrategias que ayudan en el cumplimiento de cada una de las metas trazadas.

El **Manual de Proyecto de Vida y Permanencia Escolar**, tiene como objetivo colaborar para que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes continúen su educación vinculada a un proyecto de vida, planificado de tal forma que no se vea afectado por una unión de pareja o por un embarazo a temprana edad.

El Consejo para la Convivencia Escolar (CONVIVE) coadyuva en el seguimiento de cinco pasos para comprender la importancia del proyecto de vida en los estudiantes mexiquenses, que servirán como una guía que oriente sus decisiones para alcanzar sus metas y como una estrategia para disminuir la deserción escolar.

Los pasos que contiene este manual son:

- *Me quiero.*
- *Me cuido.*
- *Me fortalezco.*
- *Me supero.*
- *Me visualizo.*

Estos pasos en conjunto, o cada uno por separado fortalecerán tu autoestima y te guiarán para comprender que existen factores que te ponen en riesgo; pero también, para que reconozcas que puedes ser resiliente ante las adversidades, que debes explorar las oportunidades que se te presentan, y que puedes lograr metas propuestas y más elevadas con lo que tienes hoy.

04 Autoaceptación

05 Autorespeto

02 Autoconcepto

03 Autovaloración

01 Autoconocimiento

Paso 1. Me quiero

***Autoestima.* Valoración que una persona tiene de sí misma.**

Vida Saludable. Guía para el Docente de Educación Primaria (2020), Programa Nacional de Convivencia Escolar, de la Secretaría de Educación Pública, México. Pág. 38

La importancia de la autoestima

Objetivo:

Identificar mis cualidades, limitaciones personales y mis características positivas.

¿Sabías que?

La autoestima es aquello que todos traemos dentro y define nuestro estado de ánimo. Cuando tengo mi autoestima alta me siento feliz y logro hacer mis tareas y quehaceres con buen ánimo; en cambio, cuando tengo mi autoestima baja no tengo ganas de hacer nada, me siento triste y hasta llego a pensar que no me quieren. ¡¡Pero no es verdad!! siempre hay alguien que me quiere, ese alguien soy yo.

Yo me quiero, me valoro, me cuido y me doy un gran abrazo, porque soy único, porque tengo cualidades que me hacen diferente a todos los demás y esas cualidades que me hacen diferente también son las que me hacen único.

- Es normal que mi familia/la gente con la que vivo/convivo no piense igual que yo.
- Es normal que mi familia/la gente con la vivo/convivo se ocupe en sus asuntos y trabajos, pero eso no quiere decir que yo no les importe.
- Es normal que si tengo hermanos y hermanas tenga que compartir habitación, juguetes, útiles escolares, alimentos, ropa y calzado. Pasa en la mayoría de las familias.
- Es normal que no siempre me compren lo que quiero, pero tengo lo que necesito.

La autoestima me ayuda a comprender que vivo entre personas diferentes a mí, pero que esas diferencias nos complementan.

Tener una sana autoestima me permite quererme y aceptarme como soy, con lo que tengo y fijar propósitos y metas que voy a cumplir gradualmente.

Para conocer más sobre la autoestima ve los siguientes videos:

- Autoestima para niños, disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=HSYhZ9CcLMU&feature=youtu.be

- Los seis pilares de la autoestima, disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=_4Kws8WZb0Y&feature=youtu.be

- ¿Qué significa tener una buena autoestima?, disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=9QCobqzrTXk&feature=youtu.be

A continuación, realiza estos sencillos ejercicios que te ayudarán a comprender la importancia de tener una autoestima sana.

Ejercicio 1 | Me Reconozco

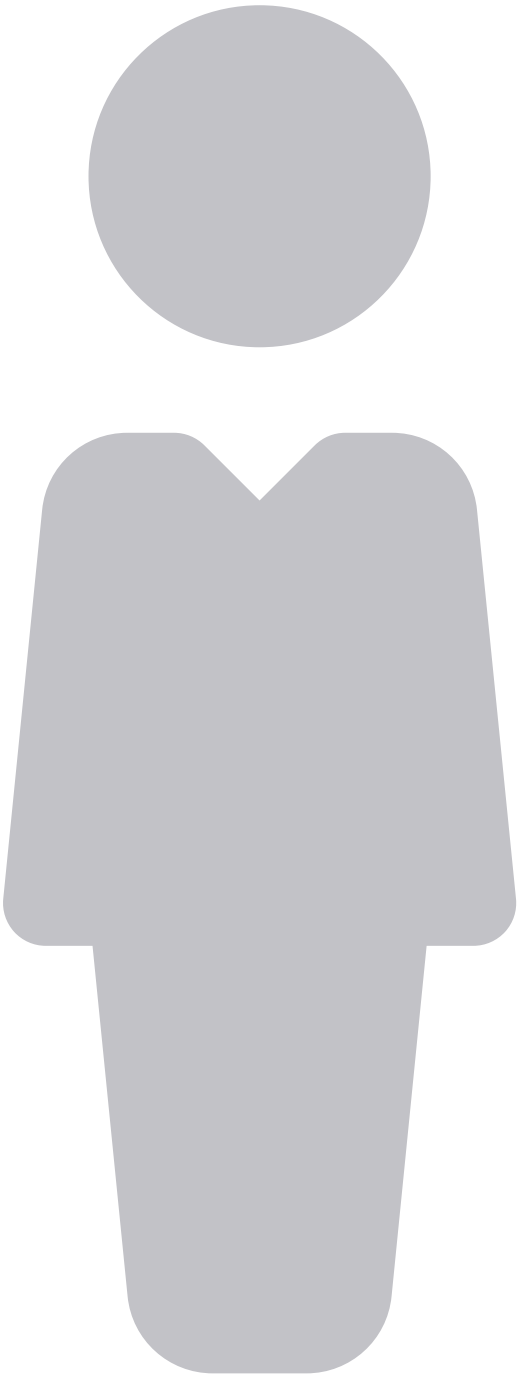
Objetivo: Diseñar mi imagen a partir de una silueta para identificarme como humano pleno de derechos y persona única, para comprender que todos somos diferentes.

Materiales:

- Dibujo de la silueta.
- Lápices de colores.

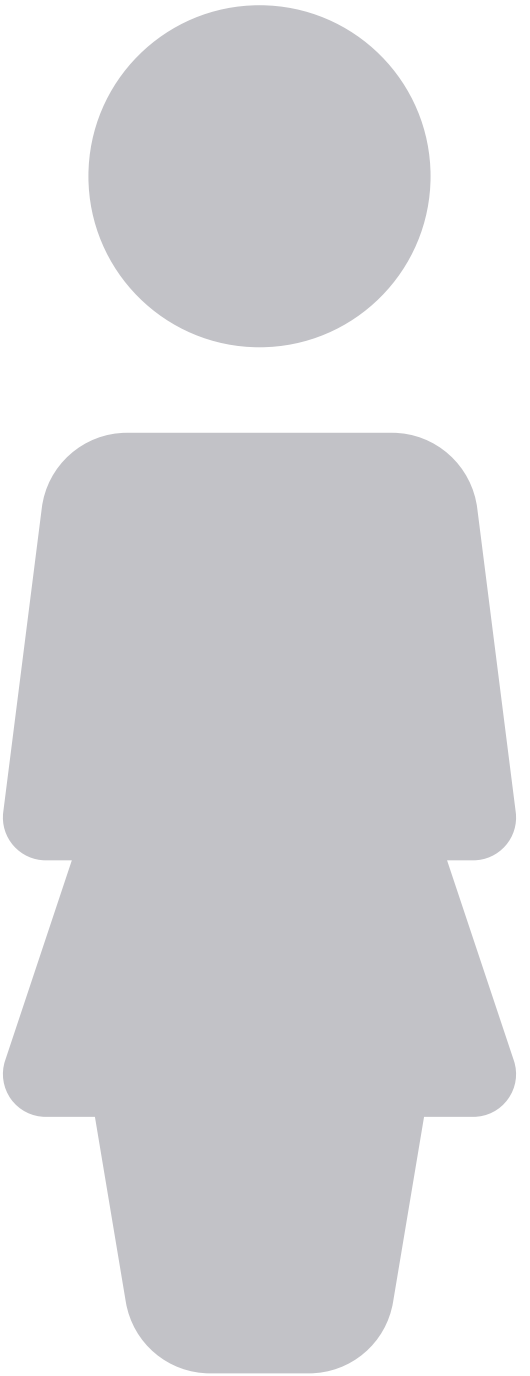
Tiempo estimado para realizar la actividad: 20 minutos.

Procedimiento: Dibujar mi persona sobre el formato de la silueta, tal cual como me percibo. Apoyarme de lápices de colores y demás elementos que considere necesarios.



Me reconozco

Responde a las siguientes preguntas:	
¿Quién soy?	
¿Cuáles son los valores que me identifican?	
Me siento triste cuando	
Me siento feliz cuando	
Me preocupo por	
Me ocupo de	



Me reconozco

Responde a las siguientes preguntas:	
¿Quién soy?	
¿Cuáles son los valores que me identifican?	
Me siento triste cuando	
Me siento feliz cuando	
Me preocupo por	
Me ocupo de	

Ejercicio 2 | "Nadie me gana para…"[1]

Objetivo: Describir mis cualidades con ayuda de frases guiadas, para fortalecer el autoconocimiento y autoconcepto como elementos de la autoestima.

Materiales:

- Frases guía incluidas en este apartado.
- Hojas bond o cuaderno.
- Lápices de colores.

Tiempo estimado para realizar la actividad: 20 minutos.

Procedimiento: En la hoja bond responder las preguntas que se presentan a continuación.

Para comenzar te invito a leer el siguiente texto:

A veces te encuentras en esos momentos en los que sientes que no eres importante. ¡Despierta!, tú tienes muchas cualidades que te hacer ser único (a), sólo que a veces no te das cuenta de que existen.

1 Actividad adaptada del cuadernillo Autoestima: Ilumina tu vida, de Centros de Integración Juvenil, 2002.

A continuación, te invito a que descubras algunas de tus cualidades más importantes. Contesta lo más rápido posible las siguientes frases:

1. Considero que soy hábil para:

_____

_____

_____

_____

_____

2. Mis amistades dicen que soy muy hábil para:

_____

_____

_____

_____

_____

3. Lo que más me gusta hacer es:

_____

_____

_____

_____

_____

4. A mis amistades les encanta que yo participe en:

_____

_____

_____

_____

_____

5. El deporte que mejor realizo es:

_____

_____

_____

_____

_____

6. Lo que más me gusta de mí:

_____

_____

_____

_____

_____

¡Listo!

Ya has terminado, ahora puedes compartir tus respuestas o reflexionar sobre éstas y descubrirás algo nuevo de ti.

1. Ser confiado
2. Ser imprudente
3. Anticiparme a entrar a una vida de adultos
4. Exponerme a relaciones afectivas violentas

Paso 2. Me cuido

Factores de riesgo. Todos aquellos elementos que afectan el desarrollo educativo de calidad de las y los estudiantes.

Guía Básica para la Gestión Integral de Riesgos en Escuelas de Tiempo Completo (2017). Secretaría de Educación Pública, México. Pág. 9

Conozco los factores que me ponen en riesgo

Objetivo:

Identificar los factores de riesgo que me rodean y mis factores de protección, para una pronta resolución.

¿Sabías que?

Todas las familias tienen características propias, ninguna es mejor o peor que otra, simplemente son distintas. Su composición y organización son variadas.

Dentro de cada familia todos tienen diferentes ocupaciones, algunos trabajan fuera de casa y algunos dentro de casa, y sus horarios de trabajo no siempre coinciden con mis horarios; pero en toda familia existe alguien con quien me llevo mejor, me comunico mejor y compartimos espacios y tiempo. Esta persona la debo identificar como mi **"enlace de protección"**, debe conocer a dónde voy, con quién voy, con quién me comunico en redes sociales, qué pasa con mis docentes dentro y fuera de clases, cómo es la relación con mis compañeros y compañeras, qué pasa con mi novia/o, y con mis amistades.

Aunque yo puedo cuidarme, existen algunos factores que ponen en riesgo mi salud, mis emociones, mi libertad y mi vida. Algunos de estos factores son:

> **Ser confiado.** *Hay cosas de mi vida que no debo comentar a compañeros, compañeras y docentes, y debe reservarlas solo al interior de mi familia.*
>
> **Ser imprudente.** *Tiene que ver con las decisiones que tomo sus consecuencias y cómo afectan en mis estudios y en mi proyecto de vida. Ser imprudente tiene que ver con ser irresponsable, con hacer aquello que no está permitido a mi edad como dañar mi organismo con alcohol, drogas, estupefacientes o alguna otra sustancia o acción dentro y fuera de casa, así como en reuniones con amigos y amigas.*

Si legalmente no me está permitida la compra de ciertos productos, la entrada a ciertos lugares, abrir cuentas en redes sociales, entrar a páginas de contenido para adultos, jugar ciertos juegos y videojuegos, o ver determinadas películas, no es porque quieran molestarme los adultos, sino porque mi cerebro no está listo para asimilar este tipo de información, por lo que estoy dañando mi cuerpo al hacerme el o la valiente y pensar que no pasa nada al arriesgarme; pero si pasa, mi cerebro no sabe distinguir si se trata de información a través de los medios o hechos de la vida real, por lo que las consecuencias se ven a mediano y largo plazo, afectando mi salud, mi estabilidad en la escuela, en mi hogar y en mi proyecto de vida.

Anticiparme a entrar a una vida de adultos. *Tomar ciertas decisiones y correr ciertos riesgos me llevarán a vivir un estilo de vida que no me corresponde. Por ejemplo, tener relaciones sexuales a temprana edad, sin protección y sin información oficial y profesional, puede traer como consecuencia un embarazo no deseado; y con este, entrar a la vida de los adultos, dejar de estudiar para convertirme en madre o padre, dejar de salir con amistades por tener que cuidar de mi embarazo, de mi bebé y la procuración de vida.*

El embarazo infantil y adolescente es un factor de riesgo que puede prevenirse. Infórmate en fuentes confiables oficiales (OMS, Secretaría de Salud, UNICCEF, entre otras), así como con de profesionales de la salud.

Exponerme a relaciones afectivas violentas. *Hoy algunas violencias han sido naturalizadas, es decir; no las percibo como acciones violentas, ya sea que me las hagan, yo las haga o las vea en otras personas. Las violencias naturalizadas se dan entre amigos, amigas, novios y novias, y pueden llegarse a confundir con sobreprotección, por lo que debo tener presente que, si es amor, entonces no va a dañarme.*

Si me daña es violencia; si me lastima es violencia; si me amenaza es violencia; si me chantajea con que no lo cuente es violencia; si me obliga es violencia; si me ignora es violencia; si acordamos y no cumple es violencia; si se burla de mí es violencia; si me ofende (aunque sea de broma o por juego) es violencia; si me llama por sobrenombres que no me agradan es violencia; ente otros.

Estos factores de riesgo me acompañan durante mi vida, y pueden venir de personas que

quiero y que dicen quererme, por eso es importante conocer mis factores de protección para salir bien librado de las situaciones que arriesgan mi vida, mis emociones, mi libertad, mis estudios y mi permanencia en la escuela.

Factores de protección personales	Factores de protección en mi familia
Conocer mis emociones. Confianza en mí. Autoestima sana. Cuando me siento solo o sola recordar que me tengo a mí.	Comunicación no violenta. Comprensión cuando los adultos dicen no. Convivencia en valores.
Factores de protección en mi escuela	**Factores de protección con mi grupo de amigos**
Respeto a las normas de convivencia. Dar a conocer cualquier tipo de violencia. Acatar las normas de protección civil para salvaguardar mi vida. Comunicarme de manera no violenta. Saber tomar acuerdos.	Trato igualitario y respetuoso. Evitar llamar a las personas con sobrenombres. Ser leal con lo que me cuentan. Ser solidario ante las necesidades. Cumplir lo que comprometo en tareas y proyectos escolares.

Para conocer más sobre los factores que te ponen en riesgo ve los siguientes videos:

- Prevención de embarazo en adolescentes, disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=qyqyL6Wm1O0

- Factores de riesgo y adolescencia, lo puedes encontrar en:

https://www.youtube.com/watch?v=Zer6wbRhYG4

A continuación, realiza estos sencillos ejercicios que te ayudarán a comprender la importancia de los factores de riesgo.

Ejercicio 1 | "Factores de riesgo y factores de protección"[2]

Objetivo: Identificar los factores de protección que se relacionan con los factores de riesgo en la adolescencia, para prevenir conductas de riesgo.

Materiales:

- Formato de sopa de letras.
- Hojas bond.
- Cuaderno.
- Lápiz o lapicero.

Tiempo estimado para realizar la actividad: 20 minutos.

Procedimiento:

1) Leer el siguiente texto:

En la adolescencia las personas estamos expuestas a una multiplicidad de factores que nos pueden poner en riesgo en diversas situaciones, la escuela es uno de los lugares en donde, además de adquirir nuevos conocimientos y habilidades, aprendemos a relacionarnos y a enfrentar los posibles riesgos de la vida. Además de la escuela existen otros elementos que nos pueden proteger. Recuerda que cualquier cosa que hagas para fomentar tu desarrollo personal y establecer relaciones positivas te protegerán contra situaciones para las que aún no estás preparado (a).

2 Actividad adaptada del cuadernillo Apego escolar, de Centros de Integración Juvenil, 2002.

2) Encontrar las cinco palabras clave para enfrentar las situaciones que pueden ponerte en riesgo (autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración).

3) Elegir dos palabras encontradas en la sopa de letras y redactar cómo te ayudan a enfrentar situaciones difíciles o a tomar de decisiones en tu vida.

Ejercicio de sopa de letras

D	O	T	Y	U	F	P	O	D	S	E	C	R	A	L	Y
A	U	T	O	C	O	N	O	C	I	M	I	E	N	T	O
U	C	T	I	L	Y	P	A	Q	R	P	N	H	R	B	J
T	H	S	C	A	N	Q	A	O	V	A	R	E	E	H	C
O	R	M	A	T	Y	S	P	P	E	T	C	A	R	J	D
R	C	O	L	A	B	O	R	A	C	I	O	N	T	E	T
R	E	I	M	E	T	R	O	V	F	A	U	X	I	S	G
E	U	A	Y	T	W	O	M	S	U	E	D	R	N	Y	E
G	A	U	T	O	N	O	M	I	A	D	U	U	R	G	V
U	B	T	R	E	U	O	Y	O	K	X	F	I	E	V	L
L	M	I	R	A	P	T	Z	Y	P	C	T	P	O	M	I
A	Y	S	T	E	R	S	L	M	O	E	R	P	T	A	M
C	W	Y	U	T	P	Y	T	R	M	Y	N	O	P	E	R
I	O	N	Q	Z	C	O	N	V	I	V	E	U	F	O	N
O	S	O	L	N	C	A	E	B	K	R	I	G	D	L	O
N	B	E	U	S	V	J	S	M	V	M	C	P	S	D	S

Redacta aquí lo precisado en el punto 3:

_____

_____

_____

_____

_____

Ejercicio 2 | "No me jalen"[3]

Objetivo: Identificar las habilidades con las que cuentas para enfrentar situaciones de riesgo.

Material:

- Hojas bond.
- Formato de preguntas guía incluido en esta actividad.
- Lápiz o lapicero.

Tiempo estimado para realizar la actividad: 20 minutos.

Procedimiento:

Para comenzar te invito a leer el siguiente texto:

Existen situaciones en las que no estamos convencidos (as) de participar o que nos ponen en riesgo. A continuación, te presentamos algunas de ellas, será interesante descubrirlas.

De las tres opciones que se presentan en cada situación, tacha la que más se parece a lo que tú harías:

1. Cuando un amigo/a te insiste para que no estudies y copies en el examen:

a) Haces lo que te dice él o ella.

b) Te paralizas ante el miedo.

c) No te dejas convencer.

2. Tu hermano/a te presiona para que se pinten el cabello de azul, pero el color no es totalmente de tu agrado:

a) Te pintas el cabello de azul.

b) Le das largas.

c) Le dices que no.

3 Actividad adaptada del cuadernillo Habilidades sociales, de Centros de Integración Juvenil, 2002.

3. Te encuentras con un grupo de amigos/as que te invitan a tomar un tequila, pero no estás seguro/a así que:

a) Te tomas el tequila.

b) Te pones tan nervioso/a, que tratas de evitarlo.

c) Les dices que no.

4. Tu novio/a quiere que vayan a un concierto de rock pop el fin de semana, pero tú quieres otro lugar donde puedan tener una convivencia más sana y/o casera:

a) Vas al concierto.

b) Dices que tienes que viajar con tu familia.

c) Le dices que no.

5. En tu grupo se están poniendo de acuerdo para "matar" las últimas horas de clase y te están presionando, pero tienes que entregar un trabajo que te salvará de una mala calificación:

a) Matas clase.

b) Te pones muy nervioso (a) y no sabes que decidir.

c) Te niegas a participar.

Ahora veamos tu resultado

- Si la mayoría de tus respuestas corresponden al inciso (a) ¡CUIDADO! Los otros pueden aprovecharse de tu inseguridad y convencerte con facilidad para realizar cosas que muchas veces en lugar de beneficiarte te causarán problemas.

- Si tus opciones corresponden al inciso (b) ¡ANALIZA! De momento evitas la situación, pero te seguirán presionando y tarde o temprano tendrás que tomar una decisión.

- Si elegiste el inciso (c) ¡FELICIDADES! Tienes seguridad y firmeza en lo que piensas y quieres, por lo que no es fácil convencerte de cosas que no quieres realizar.

Ahora ya tienes más herramientas para analizar cómo te enfrentas a algunas situaciones. Puedes compartir tus resultados con otras compañeras o compañeros y platicar más al respecto.

Desarrollar confianza para resolver problemas

Confiar en mis instintos

Enfocarme en mis metas y propósitos. Para esto es impor-tante contar con un proyecto de vida

El cambio es parte de mi vida

Relacionarme con gente positiva que me ayude a ver las oportunidades en cada problema

Paso 3. Me fortalezco

***Resiliencia.* Capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.**

Vida Saludable. Guía para el Docente de Educación Primaria (2020), Programa Nacional de Convivencia Escolar de la Secretaría de Educación Pública, México. Pág. 41

Aprendo a ser resiliente

Objetivo:

Conocer mi capacidad para afrontar de manera positiva situaciones desfavorables o negativas que pasan en mi vida.

¿Sabías que?

La resiliencia tiene que ver con las habilidades que tienes para enfrentar y superar los eventos difíciles que cambian tu vida. Puede ser una pérdida de algo o alguien que quieres mucho; la muerte de un ser querido; reprobar alguna materia o el año escolar; dejar de estudiar; pasar por alguna enfermedad; perder una mascota; entre otros eventos.

Como ves, son cosas por las que pasan todas las personas, pero la capacidad con la que nos adaptamos a las nuevas condiciones de vida y la forma en que son superadas las adversidades, es lo que nos hace ser resilientes o hundirnos en el caos y la pena.

La resiliencia se construye a partir, o después, del sufrimiento emocional; entonces, para recuperarme de manera positiva de aquellos eventos negativos que marcan mi vida debo ser resiliente y tener presente:

a) El cambio es parte de mi vida.

b) Enfocarme en mis metas y propósitos. Para esto es importante contar con un proyecto de vida.

c) Desarrollar confianza para resolver problemas.

d) Confiar en mis instintos.

e) Relacionarme con gente positiva que me ayude a ver las oportunidades en cada problema.

Es importante saber que la situación no define mi emoción, sino la valoración-reacción que yo decido hacer ante cada situación.

Ejemplo 1. La muerte de mi mascota no define mi emoción, como decido recordarla y asumirla.

Ejemplo 2. La ruptura de una relación no define mi emoción, sino la forma personal en la que decido asumirla.

Para conocer más sobre la resiliencia ve el siguiente video:

- Atrévete a Soñar, Plan de Vida, disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA

A continuación, realiza estos sencillos ejercicios que te ayudarán a comprender la importancia de ser resiliente.

Ejercicio 1 | "El rosal más hermoso"

Objetivo: Reflexionar sobre el tema de resiliencia, observando que todos los seres humanos somos iguales y que las palabras de los compañeros (as) pueden ser de mucha ayuda para que alguien pueda observar sus virtudes y salir avante.

Material:

- Lectura del cuento "El rosal más hermoso" lo puedes encontrar también en el siguiente link: https://www.bosquedefantasias.com/recursos/colaboraciones/cuento-el-rosal-mas-hermoso
- Hojas bond.
- Lápiz o lapicero.
- Lápices de colores y/o plumones o crayolas.

Tiempo estimado para realizar la actividad: 40 minutos.

Procedimiento:

1) Dar lectura al cuento “El rosal más hermoso”. Una vez concluida la lectura realizar un dibujo sobre lo que entendí del cuento. Después de mi dibujo debo escribir una reflexión de un párrafo sobro lo aprendido.

El rosal más hermoso

Hace muchos años en un pueblo del cual no recuerdo el nombre, existió una vez un rosal grande y lleno de hermosas rosas rojas, tan rojas como los corales que el mar mece en sus profundidades, observarlo era maravilloso y oler el dulce aroma de sus flores llenaba de alegría.

Este rosal era admirado por todos los habitantes del lugar y muchos viajeros de todas partes del mundo, que iban siempre al parque donde estaba sembrado a visitarlo.

Todos los rosales que vivían en aquel parque sentían un poco de envidia, porque las personas no solían prestarles demasiada atención y se olvidaban de ellos, tanto fue así que poco a poco se fueron olvidando de regarlos y de podarlos, mientras al hermoso rosal le daban todos los cuidados que necesitaba.

Ni siquiera las abejas querían besar otras rosas que no fueran las de aquel rosal de rojas y tiernas flores, pero, aunque este rosal era de grandes proporciones y tenía muchas rosas, pronto empezó a recibir más abejas de las que sus rosas podían alimentar. Las abejas se peleaban entre ellas por las mejores rosas y creaban un sinfín de problemas.

Las personas y también los jardineros dejaron de visitar y cuidar el rosal, debido que siempre que se acercaban acababan con alguna picadura de abeja.

De esta manera, al pueblo dejaron de llegar viajeros y los jardineros se marcharon a otro lugar a buscar trabajo, y no quedó nadie para cuidar los rosales de aquel parque.

El rosal se comenzó a marchitar, las abejas poco a poco se fueron y lo dejaron tranquilo. Pero el pobre rosal ya no era el de antes, estaba cansado, sin hermosas flores en su cuerpo y empezaba a secarse.

Los demás rosales, al ver a su compañero triste y deprimido, le animaron para que intentara reponerse.

• "¡Vamos amigo, anímate! – le decían- Nosotros llevamos años sin que nadie nos preste atención, ni nos cuide y míranos ahora. Somos grandes y fuertes, aunque nuestras rosas no sean tan bonitas como las tuyas."

El rosal que hacía tiempo que no se fijaba en sus compañeros, comprobó que, ciertamente habían crecido mucho, y sus flores eran muy hermosas, sus espinas verdes y suaves.

• "Supuse que les caía mal y que tenían envidia de mí -les dijo el marchito rosal a los demás rosales."

• Eso era antes de ver lo que ocurre cuando eres el centro de todas las miradas-le dijo el rosal más viejo – pasamos tanto tiempo mirando como poco a poco te volvías más hermoso, que ahora que estas casi marchito, nos hemos dado cuenta que eres igual que nosotros, y ahora que necesitas ayuda, estamos dispuesto a dártela"

• No nos gusta verte así, eres nuestro compañero -dijo otro rosal un poco más joven-. Si todos somos grandes y hermosos volverá la gente, y nos cuidarán más, y las abejas se repartirán entre todos. Debemos trabajar unidos y ayudarnos entre nosotros.

El rosal, que estaba sorprendido por esto, decidió hacer caso a sus amigos, y en poco tiempo se esforzó por recuperar su alegría y sus flores. Mientras tanto, las abejas que lo habían abandonado fueron volviendo a los demás rosales y polinizando sus flores. De esta manera las personas nuevamente comenzaron a visitar el parque, ya libre de enojadas abejas, para observar los tiernos botones, oler el dulce aroma de las rosas, y por supuesto, volvieron a cuidarlos.

De pronto un día una abeja se posó en una de rosas jóvenes que habían nacido en aquel rosal ya recuperado, este se llenó de vida y alegría de nuevo y nunca más volvió a quedar un solo rosal triste en aquella ciudad…

"Unas cuantas palabras de aliento pueden ayudar incluso a un marchito rosal a recuperar sus rosas, ya que el apoyo y el cariño de tus amigos, que continuamente comparten contigo, es tan importante como el agua al rosal. Porque cuando los compañeros se ayudan entre ellos, nada en imposible."

Ejercicio 2 | Mis diferencias y semejanzas

Objetivo: Descubrir las semejanzas que tengo con un personaje al cuál admiro. Es importante reconocer los poderes internos que impulsan a realizar acciones positivas.

Material:

- Formato superhéroe, incluido en esta actividad.
- Hojas bond.
- Lápiz o lapicero.

Tiempo estimado para realizar la actividad: 40 minutos.

Procedimiento: 1) Dibujar en el formato anexo en este ejercicio del "superhéroe" a un personaje favorito que admire, y del otro lado dibujarme yo (puedo utilizar la silueta del ejercicio 1). Una vez concluido este punto, observar cuáles son las diferencias entre los dos personajes (dibujos), y cuáles son las semejanzas entre mi persona favorita y yo.

Dibujo de mi persona favorita Mi superhéroe	Yo
¿Qué me gusta de mi héroe?	**¿Qué semejanzas tengo con el (ella)?**

Acomodar mis tareas y quehaceres
Trabajo cooperativo
Elaborar listas de necesidades
Uso de celular y redes digitales
Planear mis actividades

Paso 4. Me supero

Reconozco mis oportunidades y cumplo mis propósitos y metas con lo que tengo

***Meta.* Fin u objetivo al que se dirigen las acciones, planes y deseos de una persona.**

Vida Saludable. Guía para el Docente de Educación Primaria (2020), Programa Nacional de Convivencia Escolar de la Secretaría de Educación Pública, México. Pág. 40

Objetivo:

Implementar estrategias que ayuden a eficientar mi tiempo dentro y fuera de la escuela, a reconocer oportunidades de mejora y lograr el cumplimiento de mis metas.

¿Sabías que?

Tú, como persona estás rodeada de oportunidades que permiten mejorar tus condiciones de vida, pero esas oportunidades pueden pasar desapercibidas si, por ejemplo, tu tiempo no está bien distribuido y tu espacio de estudio y tarea no está ordenado.

Te proponemos entender por espacio de estudio una mochila, una caja, un escritorio, un área de la mesa del comedor o la cocina, un sillón, entre otros; no importa cuál sea el espacio que tengas asignado para estudio y tareas, lo importante es que lo tengas ordenado para que puedas hacer tus trabajos en el menor tiempo posible.

Levantarme varias veces a buscar elementos que necesito para trabajos, tareas y estudio me distrae y ocupa tiempo, por lo que me tardaré más en terminar; por el contrario, si mantengo mi espacio ordenado el tiempo empleado será menor y tendré tiempo para captar las oportunidades de mejora.

Como oportunidades de mejora puedo considerar las siguientes:

- **Trabajo cooperativo.** *Debo aprender a pedir ayuda cuando la necesito y ser agradecido cuando recibo esa ayuda.*

- **Planear mis actividades.** *Me permite pensar antes la actividad para adaptarme a las condiciones.*

- **Elaborar listas de necesidades.** *Cada actividad requiere de elementos y procesos para realizarla, hacer una lista con lo necesario me asegura que podré cumplirla. Por ejemplo, cuando voy al médico necesito llevar mi carnet, mis recetas anteriores, llegar puntal a la cita, registrarme en la recepción y esperar a ser atendido. Pero, para lograrlo, requiero organizarme con actividades antes de salir de casa y actividades que debo hacer al regresar a casa, además de actividades que puedo adelantar por si ocupo más tiempo en el consultorio del que tenía previsto. Tener este listado me permite mentalizar el proceso y asegurar el éxito en mi actividad.*

- **Acomodar mis tareas y quehaceres.** *Es importante que identifique las tareas y quehaceres que requieren de mayor tiempo y concentración. Por ejemplo, si en mi lista de tareas y quehaceres está estudiar para un examen y lavar los platos el mismo día, ambas son actividades que debo cumplir. Por lo tanto, debo iniciar por aquellas que son más sencillas y que no requieren de tanta concentración para dejar el demás tiempo a aquellas que tienen un mayor grado de dificultad. El acomodo de tareas y quehaceres durante el día me permitirá cumplir con mis pendientes de manera exitosa.*

- **Compartir tu lista de tareas y quehaceres.** *Es importante compartir mi lista con las personas con quien vivo o dejarla en un lugar visible; así ellos sabrán que en determinado momento no estaré disponible pues estoy atendiendo tareas de concentración. Hacer este sencillo paso de compartir mi listado me evitará problemas y disgustos que obstaculicen el complimiento de mi meta.*

- **Uso de celular y redes digitales.** *Debo ser consciente del tiempo que destino a redes sociales y al uso de mi celular, ya sea para clases o para convivir. Hay tiempo que no puedo reducir como el de clases y asesoría, pero sí puedo reducir el tiempo en redes sociales. Esto me permite distribuir las horas del día entre todas mis tareas y quehaceres.*

Para cumplir mis metas y propósitos debo iniciar por organizarme y respetar mis tiempos y espacios. De este modo lograré cumplir mis propósitos con los medios o recursos a mi alcance, sin necesidad de esperar a que otras personas me recuerden lo que me corresponde por derecho y obligación hacer.

Gestionar mi tiempo me permite ser más productivo.

Para conocer más sobre las oportunidades, ve los siguientes videos.

- "Donde tus sueños te lleven", disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=b2UyFJ_GMZc&feature=youtu.be

- Aplazar el embarazo, disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=mrPUz6HxAY8&feature=youtu.be

A continuación, realiza estos sencillos ejercicios que te ayudarán a comprender la importancia de las oportunidades.

Ejercicio 1 | Desafía tu zona de confort

Objetivo: Descubrir mis virtudes, talentos y nuevos objetivos por cumplir, reflexionar y analizar qué nuevas oportunidades tengo para desarrollarme en lo personal, emocional y socialmente.

Material:

- Fotografía en la que aparezco haciendo algo que considero un talento.
- Video ¿Te atreves a soñar? Consúltalo en: https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g
- Formato "Descubrir mis talentos y encontrar mis virtudes", incluido en este apartado.

Tiempo estimado para realizar la actividad: 45 minutos.

Procedimiento:

1) Ver con atención el video “Descubrir mis talentos y encontrar mis virtudes”. Reflexionar sobre, ¿me atrevo a soñar con mis metas? ¿Me atrevo a intentar cosas nuevas? ¿Qué me limita? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?

2) Después de ocupar un tiempo para reflexionar, responde las siguientes preguntas:

Ejercicio “Descubrir mis talentos y encontrar mis virtudes”

Pegar foto	
¿Cuáles son mis talentos?	**¿Qué necesito para realizarlos?**
Me siento orgulloso de mi cuando:	**¿Cuáles son las metas que quiero cumplir?**
¿Qué he hecho hasta hoy para cumplirlas?	**Mis nuevas oportunidades (anota aquí que quisieras experimentar):**

Ejercicio 2 | Pizarrón de las metas

Objetivo: Conocer y mantener en la mente, día a día, los propósitos o metas que se quieren alcanzar a corto o largo plazo.

Material:

- Cartulina o una base que puedas colgar en una pared en tu casa.

Tiempo estimado para la actividad: 40 minutos.

Procedimiento: Dibuja y pega recortes o fotos de cuáles serían tus propósitos o metas para alcanzar.

1

¿Quién soy?

2

¿En dónde estoy hoy?

3

¿Qué quiero tener?

4

¿Cómo lo voy a lograr?

Paso 5.
Mi proyecto de vida

***Proyecto de vida.* Conjunto de metas, propósitos, oportunidades y experiencias que permiten trazar y visualizar un futuro personal y profesional.**

Objetivo:

Elaborar metas a corto y mediano plazo para incorporarlas a mi proyecto de vida.

¿Sabías que?

Cada persona es diferente y única; cada persona quiere cosas diferentes a las que las demás quieren, por lo que tienen metas diferentes. No importan cuantas personas vivan en casa, metas son diferentes, por eso se deberían escribir una a una y lograrlas para cumplir con mi proyecto de vida.

El proyecto de vida debe ser escrito personalmente pues se trata de una guía en la que planteas tus metas personales a cortos y medianos plazos. La satisfacción de estas metas te permitirá alcanzar otras de largo plazo, por eso las de corto y mediano plazos deben ser sencillas y alcanzables por ti.

Para escribir una meta debes tomar en cuenta:

- Los recursos materiales con los que cuentas.
- El tiempo en el que crees cumplir tu meta.
- El tiempo de las personas que involucras para cumplir tu meta.

Un proyecto de vida consiste en planificar con anticipación a dónde quiero llegar, pero primero debo saber qué tengo y dónde estoy. Una vez que soy consciente de lo que tengo y dónde estoy, podré trazar metas de a dónde quiero llegar y cómo lograrlo.

Para conocer más un proyecto de vida ve el siguiente video.

- ¿Qué es un proyecto de vida?, disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=op0LM1EdSHc

A continuación, realiza estos sencillos ejercicios que te ayudarán a comprender la importancia de tener una autoestima sana.

Ejercicio 1 | Escudo protector de metas

Objetivo: Visualizarme por medio de lo que tengo, lo que quiero tener y cómo lo voy a lograr.

Materiales:

- 4 hojas de papel bond.
- Recortes de revistas, periódicos, catálogos.
- Lápices de colores.
- Pegamento.

Tiempo estimado para realizar la actividad: 20 minutos.

Procedimiento:

1) *Unir con pegamento las cuatro hojas de papel, de tal modo que formen un cuadrado.*

2) *Dibújate al centro del cuadrado.*

3) *En cada esquina de las hojas, escribe los siguientes encabezados: ¿Quién soy? ¿En dónde estoy hoy? ¿Qué quiero tener? ¿Cómo lo voy a lograr?*

4) *Con los recortes de revistas, periódicos, catálogos y dibujos arma un collage en cada apartado, para dar respuesta a las preguntas.*

5) *Coloca tu escudo protector de metas en un lugar visible, para que cada día lo veas y te concentres en el cumplimento de cada meta, lo que asegurará tu permanencia en la escuela y en el logro de tu proyecto de vida.*

Ejercicio 2 | Elabora tu proyecto de vida

Objetivo: Diseñar mi proyecto de vida.

Materiales:

- Hojas de papel bond o imprimir el formato "Proyecto de vida".
- Lapicero.
- Lápices de colores o plumones.

Tiempo estimado para realizar la actividad: 60 minutos.

Procedimiento:

1) *A partir de tu escudo protector de metas y las cuatro preguntas que lo conforman escribe un proyecto de vida. Puedes copiar el formato en hojas blancas o imprimirlo y llenar cada uno de los espacios ayudándote de las respuestas de los ejercicios que realizaste en este Manual.*

2) *Adorna tu proyecto de vida como quieras, ayúdate con lápices de colores, plumones, calcomanías, recortes, lo que más te guste a ti.*

Mi proyecto de vida

Este proyecto de vida pertenece a:	
Las 3 cualidades que me identifican son:	***Los 3 defectos que me identifican son:***

De acuerdo con tu "Escudo protector de metas", escribe ¿quién eres? (toma el espacio que consideres necesario para redacción)
Yo soy:

De acuerdo con tu "Escudo protector de metas", enlista lo que tienes:	
Un lugar donde vivir **Una familia**	**Una escuela donde estudiar** **Amigos**

De acuerdo con tu "Escudo protector de metas", enlista lo que quieres tener:
1.
2.
3.
4.
5.

Escribe tres cosas a las que te gustaría dedicarte cuando seas mayor de edad:		
1	**2**	**3**
Enlista lo que necesitas para lograrlo	**Enlista lo que necesitas para lograrlo**	**Enlista lo que necesitas para lograrlo**

Escribe tres cosas que coincidan en tus listados anteriores
1.
2.
3.

OJO. Estas son tus tres metas a mediano plazo y debes cumplirlas para lograr tu propósito.		
Qué necesitas para lograr tu meta 1	**Qué necesitas para lograr tu meta 2**	**Qué necesitas para lograr tu meta 3**

Escribe tres cosas que coincidan en este nuevo listado:
1.
2.
3.

OJO. Estas son tus tres metas a corto plazo y debes cumplirlas para lograr tu propósito.

Qué necesitas para lograr tu meta 1	Qué necesitas para lograr tu meta 2	Qué necesitas para lograr tu meta 3

Ya tienes un proyecto de vida.

Debes cuidarlo y procurar cada día emprender las acciones correspondientes para el cumplimiento de tus metas.

Para lograrlo apóyate de cada uno de los pasos que conforman este Manual.

Referencias Bibliográficas

D'Angelo Hernández, O. (1986). La formación de los proyectos de vida del individuo. Una necesidad social. (Vol. 3 No.2). Revista Cubana de Psicología. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v3n2/05.pdf

Guía Básica para la Gestión Integral de Riesgos en Escuelas de Tiempo Completo (2017). Secretaría de Educación Pública, México. Pág. 9

Vida Saludable. Guía para el Docente de Educación Primaria (2020), Programa Nacional de Convivencia Escolar, de la Secretaría de Educación Pública, México. Pág. 38

Vida Saludable. Guía para el Docente de Educación Primaria (2020), Programa Nacional de Convivencia Escolar de la Secretaría de Educación Pública, México. Pág. 40

Vida Saludable. Guía para el Docente de Educación Primaria (2020), Programa Nacional de Convivencia Escolar de la Secretaría de Educación Pública, México. Pág. 41

INFORMACIÓN DE CONTACTO

CONVIVE

CONSEJO PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

(722) 214 39 13

800 01 NIÑOS (64667)

direcciongeneral.convive@edugem.gob.mx

http://convive.edomex.gob.mx

@CONVIVE.Edomex1

@CONVIVEedomex