

Secundaria Aprende con bienestar

Trayecto cuatrimestral de bienestar socioemocional

Encuentro 1 - Proyecto de Vida

Marco Introductorio

En el marco de la propuesta Secundaria Aprende, el trayecto formativo **Secundaria Aprende con Bienestar**, consolida una visión integral de la escuela secundaria centrada en el desarrollo pleno de los estudiantes, entendiendo que educar no implica únicamente la transmisión de saberes académicos, sino también el acompañamiento sistemático de los procesos personales, emocionales y vinculares que configuran la trayectoria escolar.

Desde esta perspectiva, la política de bienestar socioemocional reconoce que aprender y proyectar el futuro son procesos atravesados por dimensiones subjetivas como la identidad, el autoconocimiento, el sentido de pertenencia y la posibilidad de imaginar horizontes de realización personal y social. En este encuadre, el **Proyecto de Vida** se constituye como el eje central de la experiencia educativa; de hecho, el documento marco de la Gerencia Operativa de Bienestar Socioemocional (2024) lo define formalmente como la habilidad para construir un futuro basado en el conocimiento de sí y de la realidad. El desarrollo de esta capacidad permite dar sentido a la vida y motiva la búsqueda de acciones para lograr un fin determinado, actuando de manera consciente al identificar fortalezas y debilidades personales (Díaz-Garay, Narváez-Escorcía & Amaya-De Armas, 2020). En última instancia, la confección de este proyecto funciona como una estructura que expresa la apertura de la persona hacia el futuro, con dominancia en direcciones esenciales y áreas que requieren decisiones vitales (Hernández, 2006).

El desarrollo del Proyecto de Vida en la escuela secundaria requiere de dispositivos institucionales que generen condiciones de escucha, orientación y acompañamiento continuo. En este punto, la figura de los **Profesores de Acompañamiento a las Trayectorias (PAT)** adquiere un rol estratégico y distintivo dentro del modelo de Secundaria Aprende. Su tarea implica un acompañamiento pedagógico integral e individualizado que favorece la permanencia, el compromiso escolar y la construcción progresiva de autonomía en los estudiantes.

Asimismo, el trabajo de los PATs se inscribe en el enfoque de **Habilidades Socioemocionales (HSE)**, que reconoce la importancia de la toma de decisiones responsables, la mentalidad de crecimiento, la autonomía para aprender y la construcción de vínculos colaborativos, entre otras, como pilares fundamentales para el bienestar y el aprendizaje profundo. Estas habilidades no se desarrollan de manera aislada, sino que se fortalecen en prácticas pedagógicas intencionales que integran la dimensión socioemocional en los procesos cognitivos.

Acompañar la construcción del Proyecto de Vida implica, entonces, generar oportunidades sistemáticas para que los estudiantes puedan detenerse, reflexionar sobre sí mismos, comprender el impacto de sus decisiones y proyectar su futuro con mayor conciencia. En este proceso, los PATs cumplen una función clave como facilitadores de espacios de metacognición, promoviendo que cada adolescente pueda reconocer quién es, qué desea, con qué recursos cuenta y qué caminos puede construir.

¡Empecemos!

El presente material se propone fortalecer el rol de los PATs brindando marcos conceptuales y herramientas pedagógicas para orientar el **acompañamiento del Proyecto de Vida desde una mirada integral del bienestar**. Se trata de una propuesta que articula el desarrollo socioemocional con la construcción de la identidad y el fortalecimiento de trayectorias escolares significativas, entendiendo que cada estudiante necesita adultos referentes que acompañen, sostengan y amplíen sus posibilidades de imaginar y construir futuro.

Teniendo todo esto en cuenta, para abordar la construcción del Proyecto de Vida de cada estudiante a lo largo del Nivel Secundario, se priorizarán algunas Habilidades Socioemocionales, entre ellas:

Autoconocimiento: esta habilidad nos permite conocernos a nosotros mismos, se refiere a la capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo y para diferenciarse de los demás. Contribuye a comprender nuestras emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en nuestro comportamiento en diferentes contextos. Esto incluye la capacidad de reconocer las propias fortalezas y limitaciones (CASEL, 2020). Reconocer nuestras necesidades y tener en claro nuestra identidad personal nos ayuda a tomar decisiones responsables, afrontar nuevos desafíos, fortalecer nuestro autocuidado y formar vínculos más saludables con las otras personas.

Toma de decisiones: esta habilidad consiste en tomar decisiones constructivas y respetuosas, evaluando los beneficios y consecuencias de diversas acciones para el bienestar personal y social. Esto se realiza considerando la responsabilidad ética, la seguridad y las normas sociales (CASEL, 2021). Es decir, incluye una perspectiva de curiosidad y aprendizaje continuo sobre nosotros mismos, los demás y el mundo para analizar situaciones, resolver problemas y tomar decisiones que promuevan el bienestar colectivo (CASEL, 2022).

Autonomía para aprender: se refiere a la organización paulatina de los recursos y tiempos para resolver las tareas de aprendizaje con los apoyos requeridos; el reconocimiento y expresión de dudas y consultas; la toma de decisiones sobre las propias vidas y entornos, a partir de la autoconfianza y la de los demás; la posibilidad de elegir temas de interés personal, así como de informarse sobre ellos y compartirlos en clase (Ministerio de Educación, 2024).

Mentalidad de crecimiento: es un conjunto de creencias e ideas que las personas tienen sobre la naturaleza y el origen de sus capacidades. Se sitúa en un continuo que va desde la mentalidad fija —la creencia de que la inteligencia y las habilidades son innatas e inmodificables— hasta la mentalidad de crecimiento propiamente dicha, que sostiene que dichas capacidades pueden desarrollarse mediante la perseverancia, la práctica y el aprendizaje. Las personas no suelen tener una mentalidad pura, sino que presentan combinaciones de ambas según el contexto y el tipo de habilidad involucrada (Dweck, 2006).

Trabajo colaborativo: es la habilidad de trabajar en conjunto para alcanzar un objetivo en común o lograr un beneficio mutuo. Hablamos de trabajo colaborativo cuando las personas y el grupo, de manera recíproca, comparten y contrastan

conocimientos, responsabilidades, habilidades y toma de decisiones. Esta interrelación, encuentro y cooperación es en pos de la inteligencia colectiva y se expresa como la capacidad de organizarse dentro de un sistema más amplio. A diferencia del trabajo en grupo tradicional, esta habilidad implica una construcción conjunta del conocimiento, a partir del intercambio de saberes personales y un compromiso mutuo con el logro colectivo (Barkley, Cross E Major, 2005).

Se vincula con la capacidad denominada “Compromiso y colaboración”: involucra la resolución de tareas y conflictos a través del trabajo colaborativo y el diálogo, promoviendo actitudes de respeto, responsabilidad, solidaridad y aceptación en la interacción con pares y personas adultas. La escuela se concibe como el espacio donde se inicia el ejercicio de la ciudadanía plena, respetando los principios, deberes y derechos que sustentan una sociedad democrática (GCABA, 2024).

Para trabajar en el fortalecimiento de estas Habilidades dejamos a disposición **una serie de actividades** que pueden servir como recurso o disparador en el espacio del PAT.

El siguiente listado de actividades tiene el fin de proporcionar propuestas concretas para trabajar en los desafíos que presenten los estudiantes. Se recomienda a los PATs que **utilicen estas actividades acompañado de un espacio de escucha** donde puedan identificar puntos que el estudiante necesite trabajar en relación a las HSE que se relacionan con la construcción del proyecto de vida y que pueda aplicarlas de manera situada, con criterio y pensamiento crítico, pudiendo hacerles modificaciones para adaptarlas a las necesidades de el o los estudiantes en particular.



Listado de actividades y secuencias didácticas:

Actividad: Abordar un dilema

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Toma de decisiones
- Proyecto de vida

Duración: 20 minutos

Recursos: papel y lápiz

Objetivos:

- Aprender a prepararse emocionalmente.
- Tomar decisiones efectivas frente a situaciones difíciles, estresantes y/o desafiantes.

Elegir el dilema (3 minutos)

Consigna:

- Pensá en una decisión que estés atravesando actualmente.

Puede ser sobre:

- Estudios
- Vínculos
- Responsabilidades
- Uso del tiempo
- Un cambio importante

Escribí en una frase cuál es tu dilema (ejemplo: “No sé si elegir algo que me gusta o algo más seguro”).

1. PARAR

Antes de analizar opciones, miramos hacia adentro.

Respondé por escrito:

- ¿Qué me digo a mí mismo/a sobre esta decisión?
- ¿Qué temores o exigencias aparecen?
- Sensaciones corporales

Tres sistemas de regulación emocional

Identificá cuál de estos sistemas se activa más ante este dilema:

- Sistema de amenaza (protección): miedo al error, al juicio, a perder algo.
- Sistema de logro/impulso: deseo de alcanzar metas, reconocimiento, éxito.
- Sistema de cuidado/filiación: búsqueda de bienestar, coherencia, cuidado propio, cuidar amistades o familia.

Dibujá cómo están tus 3 sistemas en relación a este dilema (opcional).

2. MIRAR

Ahora que reconociste lo que se activa en vos:

¿Qué otras alternativas existen además de las dos que ves?

1. Si el sistema de amenaza bajara un poco, ¿qué opción mirarías distinto?
2. ¿Qué meta o imagen de éxito está influyendo en mi decisión y cuánto se parece a lo que realmente quiero para mí?
3. Si priorizaras el sistema de calma, ¿qué decisión se acercaría más a tu bienestar?

3. RESPONDER

- ¿Qué quiero que guíe mi decisión?
- ¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana para avanzar con más claridad?

Puede no ser la decisión final.

Puede ser: buscar información, hablar con alguien, probar algo, postergar con criterio.

Sugerencia de implementación: esta es una actividad muy pertinente para usar frente a dudas sobre la carrera a elegir, sobre el momento donde algunos estudiantes tienen que elegir orientación dentro del tramo secundario o ante dilemas éticos que se presenten en la escuela.

Actividad: Integrando mis diálogos internos

¿Qué habilidades vas a trabajar?:

- Autoconocimiento
- Proyecto de vida

Duración: 20 minutos

Objetivo: reconocer pensamientos, emociones y creencias (explícitas e implícitas) que influyen en la construcción del propio proyecto de vida

Introducción (3–5 minutos)

Breve encuadre del docente:

Muchas veces cuando pensamos en nuestro proyecto de vida decimos ciertas cosas en voz alta (lo que queremos estudiar, hacer o lograr), pero dejamos otras en “la columna izquierda”: miedos, dudas, presiones, expectativas de otros o deseos que no nos animamos a nombrar.

Invitación:

Pensá en una decisión o pregunta actual vinculada a tu futuro.

Puede ser sobre estudios, trabajo, vocación, vínculos o un cambio importante.

Fase 1 – Describí tu situación (5 minutos)

Escribí brevemente:

- ¿Qué decisión o tema está hoy presente en tu proyecto de vida?
- ¿Qué estás diciendo en voz alta sobre eso? (a otros/as o a vos mismo/a)
- ¿Qué emociones aparecen cuando pensás en esto? (se puede ofrecer un listado de emociones)

Fase 2 – Mi columna izquierda del proyecto de vida (5 minutos)

Dividí la hoja en dos columnas:

- Columna derecha:

Lo que suelo decir sobre mi proyecto o mis deseos de futuro (lo socialmente visible).

- Columna izquierda:

Lo que pienso, siento o temo y no siempre digo (miedos, mandatos familiares, comparaciones, inseguridades, deseos contradictorios, presión externa, expectativas propias, dudas, etc.).

Se invita a escribir con honestidad, sin que nadie lo tenga que leer.

Fase 3 – Procesamiento (5 minutos)

Redactá un breve párrafo respondiendo:

- ¿Qué descubris sobre vos al leer tu columna izquierda?
- ¿Hay miedos o creencias que influyen en tus decisiones?
- ¿Qué parte depende de vos y qué parte responde a expectativas o presiones externas?

Aprendizaje:

- ¿Qué te gustaría empezar a hacer distinto para que tu proyecto sea más propio y consciente?
- ¿Qué cosas hacés hoy que no se ajustan a lo que querés para tu vida?
- ¿Qué pequeños pasos diarios podés dar para caminar en la dirección que deseás?

Actividad: Poniendo el foco en lo que podemos cambiar

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento

Duración: 10 minutos

Objetivo: diferenciar entre factores que están bajo control y los que no lo están, para enfocar la energía en soluciones.

Recursos: pizarrón o afiche.

Descripción de la actividad:

1. Presentar una situación común (por ejemplo, no obtener una buena nota en un examen).
2. Pedir al estudiante que identifique:
 - ¿Qué puedo controlar? (estudiar más, pedir ayuda al docente)
 - ¿Qué no puedo controlar? (la dificultad del examen)
3. Reflexionar sobre cómo centrar la energía en lo que sí se puede cambiar y en que, a veces, tenemos más recursos/soportes a mano de los que pensábamos.

Sugerencia de implementación en clase: puede implementarse también de manera grupal y hacer una puesta en común para aprender de reflexiones de compañeros.

Actividad: Procrastinación creativa

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Autonomía para aprender
- Pensamiento creativo

Duración: 10 minutos

Recursos: papel y lápiz (o dispositivos digitales, si se prefiere)

Objetivo: fomentar la creatividad a través del uso intencional de la procrastinación como una estrategia para reflexionar, explorar ideas nuevas y generar inspiración.

Descripción de la actividad:

Presentar a los estudiantes que la procrastinación no siempre es negativa y que, cuando se realiza conscientemente, puede abrir espacios de reflexión y creatividad. Realizar una lista rápida de tareas pendientes y que los estudiantes seleccionen una tarea que puedan retrasar de forma razonable.

Estrategia de procrastinación creativa: para la tarea seleccionada, los estudiantes escribirán pasos específicos para posponerla de manera positiva, por ejemplo:

- Dar un paseo breve para reflexionar.
- Leer o investigar algo relacionado que inspire nuevas ideas.
- Hablar con alguien sobre el tema para obtener otra perspectiva.
- Realizar una actividad lúdica o relajante (dibujar, escuchar música, etc.) que pueda generar nuevas ideas indirectamente.

Semáforo de autonomía

Antes de irte de clase, marcá tu nivel de autonomía frente a la tarea que decidiste postergar:

● Autonomía alta

Sé exactamente cuándo la voy a retomar y cómo voy a organizarme.

Mi pausa es intencional, no evasiva.

● Autonomía media

Tengo una idea de cómo seguir, pero podría distraerme o necesitar ayuda para reorganizarme.

● Autonomía baja

No estoy seguro/a de cuándo ni cómo voy a retomar la tarea.

La postergación podría transformarse en evitación. Necesito acompañamiento de un adulto para ayudarme con esto.

Esta actividad se relaciona con el manejo del tiempo y con cómo la procrastinación intencional puede ser una herramienta para desbloquear la creatividad. Además, es ideal para romper el mito de la procrastinación como algo exclusivamente negativo y ofrece un enfoque práctico y divertido para generar ideas frescas y mejorar la gestión del tiempo.

Sugerencia de implementación en clase:

Al final de la clase, para que los estudiantes se lleven la reflexión para el resto del día.

Actividad: Recomendaciones para la retroalimentación

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Mentalidad de crecimiento
- Autonomía para aprender

Duración: 10 minutos

Objetivo: dar a los estudiantes un feedback o retroalimentación, que sea relevante y orientativo sobre cómo mejorar, fortaleciendo su creencia en sus habilidades para hacerlo.

Descripción de la actividad:

Cada vez que se le hace una devolución a un estudiante:

- Empezar con un comentario específico, que esté orientado a la acción, por ejemplo:
“Si bien tu trabajo siguió la consigna, abajo te dejo algunos comentarios para que puedas mejorarlo”.
- Establecer altas expectativas, por ejemplo:
“Si tenés en cuenta este punto, en la próxima entrega lo harás significativamente mejor”.
- Expresar su confianza sobre la capacidad del estudiante para cumplir con lo solicitado y mostrar evidencia de ello, por ejemplo:
“El cuatrimestre pasado lograste una mejora impresionante en tu ensayo sobre San Martín”.
“Tu trabajo en clase me demuestra que tenés la motivación y habilidades para llevar esta producción a un nivel superior”.

Es importante destacar que varios investigadores han demostrado que sobrevalorar trabajos que no han sido buenos o no dar ningún tipo de devolución pueden reforzar la creencia de los estudiantes de ser vistos como estereotipos, lo que impacta negativamente en la confianza en el docente y en el sistema mismo.

Paso de apropiación (2–3 minutos extra)

Después de la devolución del docente, sumar una consigna escrita:

“Ahora es tu turno”

- ¿Qué entendés que necesitás mejorar?
- ¿Qué estrategia concreta vas a probar?
- ¿Cuándo lo vas a hacer?

Podés sumar al final de cada devolución una pregunta como:

- ¿Qué hiciste esta vez que te ayudó a avanzar?
- ¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez?
- ¿Qué recurso o estrategia te funcionó mejor?

Sugerencia de implementación

Si se trabaja en el espacio de PAT con la devolución de otro docente, puede transformarse la retroalimentación o directamente ir al paso de apropiación para que el estudiante pueda generar un aprendizaje de esa experiencia.

Actividad: Revisión después de la acción

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Trabajo con otros

Duración: 15 minutos

Objetivo: generar un espacio de retroalimentación fundamental para el aprendizaje.

Descripción de la actividad:

A través de cuatro preguntas simples y claras, se invita a reflexionar a los estudiantes sobre el trabajo en equipo. Se puede utilizar después de una implementación, de un evento o de alguna práctica que involucre el trabajo con esta habilidad.

También puede implementarse como una “Bitácora de trabajo en equipo”, tomándose unos minutos luego de cada instancia de trabajo colaborativo como actividad metacognitiva.

- ¿Qué ocurrió durante el trabajo en equipo? / ¿Cómo fue la dinámica de trabajo en equipo?
- ¿Cuáles crees que fueron las razones detrás de lo que sucedió? / ¿Por qué creés que la dinámica tuvo esas características?
- ¿Cómo se tomaron las decisiones en el grupo? / ¿Cambiarías algo para la próxima vez?
- ¿Qué aprendizajes podés extraer de esta experiencia? / ¿Qué podés cambiar vos para contribuir mejor con el grupo la próxima vez?

Sugerencia de implementación:

Puede realizarse de manera individual o grupal, una vez terminado el trabajo en equipo o como pausa para revisar cómo está funcionando el trabajo con otros hasta un momento determinado, de manera tal que puedan realizarse los ajustes que consideren necesarios para poder alcanzar el objetivo propuesto.

Por último, es una buena estrategia cuando se presentan conflictos o desafíos al interior del equipo, para transformar la queja o el malestar en aprendizaje.

Si se implementa en un proyecto, se sugiere no dejarla para el final del proyecto. Implementarla en el proceso de trabajo grupal favorecerá el aprendizaje y el desarrollo de la habilidad será más significativo.

Actividad: Semáforo de decisiones

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Toma de decisiones

Duración: 10 minutos

Recursos: papel y lápiz

Objetivo: identificar los diferentes tipos de decisiones que tomamos día a día.

Descripción de la actividad:

1. Proponer al estudiante realizar una lista con todas las decisiones que toma a lo largo de un día cotidiano. Si lo deseamos o necesitamos, podemos hacer foco en un día en particular para él estudiante (ganando especificidad en el registro).
2. Cada estudiante dibujará un semáforo y asignará los siguientes colores:
 - **Color rojo:** aquellas decisiones en las que necesitan frenar por un buen rato antes de las acciones. ¿Por qué es necesario esto? Puede ser porque tienen un impacto en muchas personas, porque tienen consecuencias a largo plazo, porque incluyen a algo y alguien que es muy importante para mí.
 - **Color amarillo:** decisiones en las que debo detenerme a evaluar pros y contras. ¿Qué tienen en común estas decisiones?
 - **Color verde:** decisiones que puedo tomar fácilmente o en “piloto automático”. ¿Por qué las tomo de esta manera?

En este punto, es importante que las categoricen independientemente de cómo lo hayan hecho realmente.

3. Dediqué tiempo a todas las decisiones “rojas”? ¿Hay alguna de color verde a la que le dedico demasiado tiempo?

Sugerencia de implementación en clase

Recomendamos esta actividad para adolescentes, aunque su adecuación dependerá del criterio del adulto a cargo, considerando la diversidad de los estudiantes de nivel secundario.

Secuencia: Cuando una emoción me muestra algo importante sobre mi camino

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Proyecto de vida
- Autorregulación

Duración: 20 minutos

Recursos: papel y lápiz

Objetivos: que los estudiantes comprendan cómo las emociones vinculadas a decisiones y obstáculos pueden aportar información para construir dirección personal. Elegir una situación significativa

Consigna:

Pensá en una situación reciente que te haya generado una emoción intensa (enojo, frustración, miedo, tristeza, ansiedad) relacionada con:

- Algo que querías lograr
- Una decisión importante
- Una oportunidad que apareció
- Un límite que alguien te puso

Nombrar la emoción como señal

Completar:

Emoción principal:

Intensidad (0-5):

- ¿Qué creo que esta emoción está señalando?
 - ¿Qué valor mío toca?
 - ¿Qué deseo o meta está implicada?
 - ¿Qué miedo aparece?

Verificar hechos y distinguir interpretaciones

Breve guía:

- ¿Qué ocurrió objetivamente?
- ¿Qué parte es interpretación mía?
- ¿Estoy reaccionando a un hecho o a lo que imagino que significa?

Conectar con dirección vital

Consigna central:

- Si esta situación tiene que ver con mi camino, ¿qué me está mostrando?

Responder:

- Algo que quiero sostener es...
- Algo que necesito desarrollar es...
- Algo que necesito aceptar o negociar es...
- Algo que quiero cambiar es...

Pequeño paso alineado

¿Qué acción pequeña y concreta puedo intentar en los próximos días que esté alineada con eso que descubrí?

Secuencia: Cuestionando qué es el éxito

Habilidad:

- Proyecto de vida
- Toma de decisiones

Duración: 20 minutos

Recursos: papel y lápiz

Objetivos: que los estudiantes cuestionen ideas heredadas de éxito y formulen un primer enunciado personal de dirección o intención.

Disparador

Escribí rápido:

- ¿Qué significa “tener éxito” para vos?
- ¿Quién te enseñó esa idea? (personas, redes, escuela, familia, etc.)
- ¿Esa idea te representa totalmente, parcialmente o nada?

Giro

Se invita a completar frases:

- Algo que me interesa aprender o desarrollar este año...
- Una forma de ser que me gustaría fortalecer...
- Un problema del mundo o de mi entorno que me importa...
- Algo que disfruto aunque no me salga perfecto...

Formulación

Escribí dos enunciados que empiecen así:

- “**Hoy mi camino va hacia...**”
- “**Hoy quiero que mi camino vaya hacia...**”

Condiciones:

- No tiene que ser definitivo.
- Que sea realista con respecto a donde está parado el estudiante hoy en su vida.

Cierre

Una pregunta final:

- ¿Qué pequeño paso podrías dar en las próximas dos semanas que esté en coherencia con esa dirección?

Pequeño, concreto, posible.

Secuencia: Explorando la cooperación en nuestros vínculos

Objetivo

- Reflexionar sobre la presencia de la cooperación en nuestros vínculos, identificar qué la fortalece o la debilita y tomar decisiones para mejorar nuestras relaciones interpersonales.

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Cooperación
- Autoconocimiento
- Toma de decisiones
- Pensamiento creativo

Recursos: marcadores o lápices de colores, hojas en blanco.

Duración: 20 - 30 minutos según el nivel de profundidad.

Reflexión previa para el educador:

- ¿Cómo se refleja la cooperación en los vínculos de los estudiantes?
- ¿Suelen apoyarse mutuamente o resolver conflictos de manera conjunta?
- ¿Cómo influyen las relaciones interpersonales en la construcción de una comunidad colaborativa?

Descripción de la actividad:

1er Momento: "Explorando la cooperación en los vínculos"

Preguntas guía:

- ¿Cómo se ve un vínculo donde la cooperación es fuerte?
- ¿Cómo se ve un vínculo donde está ausente?
- ¿Cuáles son los elementos que fortalecen o debilitan la cooperación?

2do Momento: "Mis sistemas en cooperación"

- Cuando un trabajo de grupo no está funcionando, no me siento escuchado o no me interesa la propuesta yo reacciono...
- Cuando quiero lograr algo en grupo yo hago...
- Para sentirme a gusto trabajando en grupo yo necesito....
- ¿Qué aportes significativos considerarás que podés hacer a un grupo?
- ¿Cómo podés mejorar tu forma de contribuir a un grupo?
- ¿Cómo podrías fortalecer la cooperación en tus relaciones cotidianas?

3er Momento: "Mapa de cooperación en mis vínculos" (opcional)

Cada estudiante crea un mapa personal de cooperación, donde analiza sus propios vínculos en relación con la presencia o ausencia de cooperación.

1. Escriben su nombre en el centro de una hoja en blanco.
2. Alrededor, ubican a personas con quienes tienen vínculos cercanos o significativos.
3. Utilizan **colores** para analizar la cooperación en cada vínculo:

- Verde: Alta cooperación (se apoyan, se comunican bien, hay confianza).
- Amarillo: Cooperación media (a veces colaboran, pero hay dificultades).
- Rojo: Baja cooperación (hay obstáculos, falta de confianza o conflictos no resueltos).

CIERRE: Decisión consciente – “Mi próximo paso”

Invitar al estudiante a preguntarse:

- Si quiero que la cooperación mejore en mis grupos, ¿qué necesito cambiar o fortalecer?
 - ¿Qué acción concreta y pequeña puedo probar esta semana?
- (clave: que sea específica y observable. Ej: “escuchar sin interrumpir”, “pedir opinión antes de decidir”, “cumplir mi parte en tiempo”, “ofrecer ayuda una vez por clase”).

El docente puede ayudar a volver la acción más concreta si es muy general.

Secuencia: Línea de trayectoria escolar

Objetivos:

- Comprender que nuestra historia nos hace únicos.
- Identificar aquellos momentos importantes de nuestra vida que nos hacen quiénes somos.

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Toma de decisiones
- Atención
- Autoconocimiento
- Metacognición

Recursos: lápiz y papel

Duración: 30 minutos

Reflexión previa para el educador:

¿Conocés la historia de tus estudiantes? ¿Conocen ellos la tuya? ¿Cómo creés que tu historia te hizo ser quién sos hoy? ¿Cómo se relaciona nuestra historia personal con la toma de decisiones?

Secuencia:

Iniciación/motivación

Le haremos la siguiente pregunta al estudiante: “¿Que te hace único o única?”. Probablemente, compartan características personales tales como “soy muy bueno o buena en los deportes”, “soy responsable”, “siempre llego puntual”, entre otras.

Una vez que hayan compartido las respuestas, vamos a decirles que muchas personas en el mundo tienen esas características. Por ejemplo, hay miles de personas puntuales, responsables o que saben jugar bien al fútbol.

Sin embargo, aquello que nos vuelve únicos o únicas es nuestra historia.

No hay dos personas con la misma historia. Nuestra historia de vida tiene mucho que ver con quiénes somos hoy. Nuestro pasado y nuestro contexto nos condicionan, pero no nos determinan. No estamos predestinados, sino que construimos nuestro destino con cada paso, en cada decisión y acción. Pero es importante observar y comprender nuestra historia personal para entendernos un poco más.

Desarrollo:

• Líneas - Puntos - Títulos

Disponemos de una herramienta para repasar de manera rápida y simple nuestra trayectoria escolar. Podemos acompañar este momento con música agradable y tranquila. Cada estudiante va a tomar una hoja y va a representar su trayectoria escolar con una línea. La línea comenzará con el momento en que comenzó a escolarizarse y, a medida que avanza, tomará la forma que crea más conveniente. Va a subir en los momentos en los que siente que pudo rendir adecuadamente, va a bajar cuando considere que así lo hizo, va a dar vueltas en los momentos en que se vio enredado o enredada, y va a finalizar en el día de hoy. Una vez dibujada la línea, debe marcar al menos seis momentos importantes sobre la línea de trayectoria escolar con un punto y a cada punto se le coloca un título.

Seguramente, habrá estudiantes a los que les resulte muy difícil expresar cómo es su historia escolar. Esto es importante mencionarlo. Para esos o esas estudiantes, podemos sugerirles simplemente hacer la línea y ubicar los puntos sin necesidad de colocar títulos en cada punto. Lo fundamental es que cada uno pueda tomarse un tiempo para reflexionar sobre su paso por la escuela. Estamos ante un buen momento para poner en valor las historias difíciles y reconocerse resilientes. En el siguiente momento, podemos sugerirles a estos estudiantes que compartan aquello con lo que se sienten cómodos compartiendo, aunque no hay que forzarlos.

• Espacio de conversación atenta y presente:

Para este momento, el estudiante tendrá en su hoja la línea de trayectoria escolar con los seis puntos más importantes definidos. Practicando la escucha atenta, validación y espacio seguro podemos acompañarlo a indagar:

- ¿Por qué la línea tiene esa forma? ¿Qué significa cada momento para vos? ¿Qué pasó en cada uno de esos momentos?.
- ¿Qué decisiones tomaste cuando te estaba yendo bien?, ¿y cuando no?
- ¿Cómo te sentiste en esos momentos?
- ¿Por qué la línea hoy está donde está? ¿Cómo te sentís con eso? ¿Hay alguna decisión que te gustaría tomar al respecto?

Es importante que puedan revisar los momentos donde su rendimiento académico disminuyó y relacionarlo con lo que estaba pasando en su vida y las decisiones que tomaron.

Cierre

Reflexionar sobre cómo nuestras decisiones impactan en nuestra línea de vida. Sabemos que, como adolescentes, hay muchas cosas que no pueden manejar, pero sí podemos invitarlos a poner el foco en aquello que podemos cambiar.

Concepto de integridad (apartado optativo)

El siguiente momento vamos a introducirlo con las siguientes preguntas: ¿Hubo algún momento en tu vida en el que sentiste que lo que pensabas, sentías y hacías no estaba alineado? ¿Cómo recordás ese momento?

Luego de haber escuchado el testimonio, compartiremos el concepto de integridad (proveniente del latín *integritas*), el cual hace referencia a la idea de entero, es decir que sea una sola pieza. En este caso, nos referimos a la integración mente-cuerpo-emociones. La integridad como valor está presente cuando lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos están alineados. Conocer nuestra historia y poder PARAR para MIRAR qué estamos pensando y sintiendo nos permite alcanzar una mayor integridad. Para eso, tenemos que conocernos cada vez un poco más.

Reflexión posterior para el educador

¿Cómo te resultó la actividad? ¿Qué aprendiste de tus estudiantes? ¿Qué harías distinto en una próxima implementación?, ¿Qué evaluás a partir de esta actividad?

Secuencia: Toma de decisiones en relación con la gestión del tiempo

Objetivos

- Reflexionar sobre la manera de gestionar el tiempo.
- Explorar distintas formas de gestión del tiempo.
- Tomar decisiones sobre cuál es el mejor modo de utilizarlo.

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Toma de decisiones
- Autonomía
- Autorregulación

Recursos: hojas para representar los relojes que permitirán observar la gestión del tiempo semanal.

Duración: 35 minutos

Reflexión previa para el educador:

- ¿Considerás que gestionás bien tu tiempo? ¿Qué te desafía?
- ¿Cómo creés que se relaciona la gestión del tiempo con la toma de decisiones?
- ¿Cómo notás que tus estudiantes organizan el tiempo? ¿Podrían tomar mejores decisiones en relación con esto?
- ¿Alguna vez lo conversaste con ellos? ¿Pusiste en juego alguna estrategia para ayudarlos a gestionar mejor el tiempo? ¿Cómo resultó?

Secuencia:

La vida adulta presenta muchas oportunidades y desafíos en relación con la utilización del tiempo disponible. El propósito de la práctica es poner el foco sobre este tema por primera vez, para generar preguntas e ideas sobre esta problemática.

Descripción de la actividad:

Metáfora del Frasco

Para comenzar, pediremos al estudiante que se ubique de forma cómoda en el espacio, para compartir una primera imagen que lo ayudará a pensar esta temática.

El estudiante deberá imaginar que tienen un frasco grande de vidrio frente a él, en el que colocará piedras grandes, del tamaño de un puño, hasta el tope.

Al verlo, ¿podés decir que el frasco está lleno? La verdad es que, en un sentido, sí lo está.

Ahora, imaginá que agregás piedras muy pequeñas al frasco, como canto rodado. Seguramente, verás cómo estas piedritas se van acomodando entre las piedras grandes, buscando su lugar en el frasco. Si bien el frasco estaba lleno al comienzo, estas piedras encuentran su lugar por ser más pequeñas. También podés imaginar que tenés un frasco lleno de piedras de dos tamaños diferentes.

A pesar de estar lleno de piedras, si imaginás que agregan arena al frasco, fácilmente visualizarás cómo la arena encuentra su lugar en los espacios vacíos entre las piedras. Como verás, aunque el frasco parecía lleno al comienzo, todavía hay espacio para agregar algo más pequeño, como la arena.

En este momento, el facilitador preguntará al estudiante:

- ¿Qué pasaría si comenzamos al revés, o sea, primero llenando el frasco con arena?
- ¿Habría lugar para las demás piedras, pequeñas o grandes? Claramente, no.

Esta simple historia quiere traer luz a una idea muy importante para trabajar: la relación que establecemos con nuestras prioridades. En general, nos suele pasar a las personas que llenamos nuestro tiempo con cosas que nos son prioritarias (la arena del frasco) y, de esta manera, cuando queremos ubicar en nuestra agenda las que son realmente prioritarias (las piedras grandes), ya no hay lugar en el día o semana para ellas.

Trabajo individual

Utilizando esta imagen como disparadora para la reflexión, se pide al estudiante que dibuje un círculo en una hoja en blanco. Luego, tendrá que dividir el círculo en fracciones que representen las diversas actividades que realizan en una semana típica de su vida, como si fueran porciones de una pizza.



Después de terminar, se pide al estudiante que observe con atención qué actividades se llevan la mayor cantidad de su tiempo en la semana. Si puede, que coloque un título a cada “porción” para simplificar la observación.

Una vez que el estudiante haya observado por primera vez esta síntesis visual de la distribución de su tiempo en la semana, se le sugiere que se pregunte si esta forma de utilizar el tiempo responde realmente a sus prioridades. ¿Hay algo importante de su vida que está quedando fuera? ¿Considerás posible concretar tus objetivos con esta distribución del tiempo?.

Cierre

Invitar al estudiante a que realice nuevamente el gráfico con una distribución más acorde a sus objetivos y a lo que considera más adecuado para lograr un mejor equilibrio en su vida.

La gestión del tiempo es un desafío cada vez más grande en la actualidad debido a la inmensa cantidad de estímulos y posibilidades que compiten por nuestra atención.

Traer el tema a la luz para los estudiantes, para generar preguntas que inviten a una reflexión más profunda por fuera de este espacio.

Indagación - Preguntas guía para profundizar con los estudiantes

- ¿De qué te diste cuenta?
- ¿Algo te sorprendió?
- ¿Organizarías tu tiempo de otra manera?

Teniendo en cuenta que sobre algunos aspectos de la organización de nuestro tiempo podemos decidir y sobre otros no. ¿Qué decisiones podrías tomar a partir de esta actividad para alinear la gestión de tu tiempo con tus prioridades, valores y fortalezas?

Reflexión posterior para el educador

- ¿Qué observaste durante la actividad?
- ¿Creés que pudo registrar y definir acciones concretas sobre su gestión del tiempo?
- ¿Cuándo podrías volver sobre este tema? ¿Cómo podrías acompañarlo para que sigan mejorando en la gestión del tiempo?
- ¿Qué otras prácticas se te ocurren para trabajar la gestión del tiempo y seguir fortaleciendo la toma de decisiones con tus estudiantes?
- ¿Qué acciones podés empezar a implementar para mejorar la gestión del tiempo en tu espacio curricular?

