Módulo 1

GOBIERNO de GUATEMALA
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE GOBERNACIÓN
TERCER VICEMINISTERIO DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y EL DELITO
UNIDAD PARA LA PREVENCIÓN COMUNITARIA DE LA VIOLENCIA

PLAN DE VIDA

Alcanzando mis metas

SECCIÓN DE APOYO AL SERVICIO CÍVICO

El legado del BICENTENARIO

AUTORIDADES
Msc. Ronald Yomelfy Portillo Cordón
Coordinador General
Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia

REVISIÓN
Lic. Javier Alejandro Mejía Valenzuela
Jefe Departamento Investigación Social y Capacitación

Lic. José Alberto Ordoñez Trujillo
Departamento de Organización para la Prevención de la Violencia Juvenil

EQUIPO TÉCNICO
Reyna Isabel Xiloj Quisque

Jaime Orlando Cujá Antonio

Presentación

Estimado servidor cívico:

La Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia pone en sus manos una guía de actividades sugeridas, como herramienta práctica con elementos teóricos y metodológicos en materia de prevención de la violencia juvenil.

Esta guía, surge en el marco del proyecto para Servidores Cívicos ***"Promotores de la Prevención de la Violencia Juvenil"***, que tiene como fin involucrar a jóvenes comprendidos entre las edades de 18 a 24 años, aptos para prestar servicio cívico social, mediante la formación y multiplicación de temas de prevención de la violencia que afecta a grupos vulnerables como niños, niñas adolescentes y jóvenes

El proyecto cuenta con los módulos formativos siguientes: a) Plan de vida; b) Prevención de la violencia juvenil; c) Prevención de la violencia sexual; d) Educación integral en sexualidad; y e) Prevención del consumo de drogas. Los módulos fueron diseñados de acuerdo a los lineamientos del Curriculum Nacional Base (CNB) del Ministerio de Educación, con el propósito que el material sea usado con jóvenes en centros educativos y a nivel comunitario, cada tema contiene una malla curricular que muestra las competencias pertenecientes a las áreas de Formación Ciudadana, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales y Tecnología de los tres grados del nivel básico. Cada módulo promoverá el aprendizaje significativo, con una metodología constructivista, interactiva y cooperativa de la prevención; desarrollando conocimientos y destrezas en materia de prevención de la violencia.

Atentamente,

Msc. Ronald Yomelfy Portillo Cordón
Coordinador General
Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia

Tabla de contenido

1. Autoestima 4
Referencia Curricular 4
1.1 ¿Quién soy? 5
2. Emociones y Sentimientos 9
Referencia Curricular 9
2.1 Conozcamos las emociones y los sentimientos 10
3. Toma de decisiones 14
Referencia Curricular 14
3.1 Decisiones Correctas 15
4. Plan de Vida hacia una cultura de paz 18
Referencia Curricular 18
4.1 Guiando mi futuro al éxito 19
ANEXO 24
Anexo 1: Lectura El Verdadero Valor del Anillo 25
..... 25
Anexo 2: Teoría de los tres cerebros 26
Anexo 3: Emociones y Sentimientos 27
Anexo 4: Utilidad del Proyecto de vida 28
Glosario 29

1. Autoestima

Referencia Curricular

Área	Competencia	Indicadores de logro	Contenidos
1ero. Básico Ciencias Sociales y Formación Ciudadana Pág.60 y 61	3. Practica los valores, deberes y derechos inherentes a todas las personas sin distinción de ninguna clase (origen, grupo étnico, color de piel, género, idioma, posición económica, filiación política o religiosa) que fortalecen el respeto mutuo, la democracia y la cultura de paz.	3.1. Destaca que el respeto y la observancia de los Derechos Humanos es uno de los elementos de la práctica democrática.	Respeto de los derechos individuales y colectivos de los miembros de la sociedad.
2do. Básico Ciencias Sociales y Formación Ciudadana Pág.52	3. Promueve el logro de metas conjuntas en el marco de la participación ciudadana, en el ámbito familiar y público.	3.1 Indaga sobre las diferentes formas de gobierno presente en la historia guatemalteca y sus instituciones políticas.	Valoración de la disciplina y la honestidad.
3ero. Básico Ciencias Sociales Y Formación Ciudadana Pág. 55	2. Propone estrategias en que las y los jóvenes contribuyan en el proceso de construcción de la ciudadanía.	4.2 Distingue la acción conjunta de diversos actores sociales como necesaria en la resolución de problemas.	Valoración de la cooperación y solidaridad social.

1.1¿Quién soy?

Ideas clave[1]:

- Autoestima, es lo que sentimos y pensamos de nosotros mismos, basado en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo de la vida.
- La persona que se "autoestima" lo suficiente posee en mayor o menor grado, las siguientes características:
  - Aprecio de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente, a cualquier otra persona.
  - Aceptación tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.
  - Afecto, actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo mismo dentro de su piel.
  - Atención y cuidado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas.
  - Autoconsciencia, es decir, darse cuenta del propio mundo interior, y escucharse a sí mismo amistosamente.
  - Apertura, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afinándolo, lo que parte del reconocimiento de que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás.

- Características de la autoestima positiva y negativa[2]:

	La persona con autoestima saludable:	***La persona con baja autoestima:***
Cómo se percibe así mismo	Es consciente de sus virtudes y defectos sin sentirse mal por ello. Tiene una imagen bastante realista de sí misma. Si algo no le gusta, intenta cambiarlo, en la medida de lo posible	Tiene una imagen distorsionada de sí misma, y se percibe llena de defectos, minimizando o ignorando sus puntos fuertes. La mayoría de las veces, no intenta modificar aquello que no le gusta porque lo ve casi imposible y se mortifica por ello.

[1] Taller de Mejora de Autoestima, María José Quiles Sebastián, diciembre 2019. http://portal.uc3m.es/portal/page/portal/cultura_y_deporte/historico/1415/orientacion3/bienestar_emocional/gestion_emociones/capitulo-3-taller-de-mejora-de-la-autoestima.pdf

[2] Sebastián, María José Quiles, 3. TALLER DE MEJORA DE LA AUTOESTIMA, diciembre 2019. http://portal.uc3m.es/portal/page/portal/cultura_y_deporte/historico/1415/orientacion3/bienestar_emocional/gestion_emociones/capitulo-3-taller-de-mejora-de-la-autoestima.pdf

Cómo trabaja	Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien e intenta aprender para mejorar.	Ejecuta su trabajo con desconfianza en sus posibilidades, insatisfecha con los resultados.
Cómo piensa y aprende	Aprende con mayor facilidad y aborda las nuevas tareas con confianza y entusiasmo.	Se enfrenta a cada nueva tarea de aprendizaje con temor y miedo al fracaso.
Cómo se relaciona con los demás	Desarrolla mejores relaciones interpersonales y puede ejercer funciones de liderazgo. Expresa sus sentimientos y opiniones con seguridad, sin molestar a los demás. Emplea un estilo de comunicación asertiva.	Está muy pendiente de los demás, buscando el reconocimiento y asintiendo con las opciones ajenas por miedo a mostrar las suyas. No expresa sus sentimientos u opiniones porque las considera carentes de valor o porque teme la reacción de los demás. Su forma habitual de comunicarse suele ser pasiva, excepto en algunos momentos en los que estalla y lo hace de una forma muy agresiva.
Cómo actúa	Tiene confianza en sí misma y en sus posibilidades. Cuando algo no sale bien, intenta encontrar el problema y solucionarlo para la próxima ocasión. Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando las habilidades que lo hagan posible. Toma sus propias decisiones y asume sus responsabilidades.	Desconfía de sí misma y de sus posibilidades. Cuando las cosas no salen como esperaba, se responsabiliza del fracaso, por su falta de capacidad y desiste de conseguir lo que se propone. Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose con frecuencia frustrada y enojada. Duda mucho ante cualquier decisión y busca siempre la aprobación de los demás. Evita responsabilidades.
Cómo se valora	Se gusta a sí misma y gusta a los demás. Se percibe como único y especial y percibe del mismo modo a los demás.	No se gusta a sí misma y percibe que los demás le rechazan por sus defectos.

Actividad sugerida para el desarrollo del tema

El Valor de la Autoestima

Duración: 50 minutos

Objetivo de la metodología:
Identificar nuestras habilidades y destrezas para un crecimiento personal.

Desarrollo:

El facilitador:

- Solicita a los participantes formar equipos de 5 integrantes. (05 minutos)
- Brinda a cada equipo la historia El Verdadero Valor del Anillo del Anexo 1.
- Indica a cada equipo leer la historia y luego responder las siguientes preguntas: (30 minutos)
  - ¿Cuál fue la mayor dificultad que vivió el personaje principal?
  - ¿Qué frase motivacional identificas?
  - ¿Qué aprendimos?
- Invita a un representante de cada equipo, compartir sus respuestas. (15 minutos)
- Solicita a los participantes ver en casa el video "El Circo de las Mariposas"[3] y responder las preguntas arriba mencionadas.

Materiales sugeridos:

- Papelógrafos
- Marcadores

Evaluar lo que aprendimos: (15 minutos)

El facilitador:

- Brinda a cada participante una hoja de papel bond y lapicero o lápiz. (05 minutos)
- Solicita que dibuje y responda el siguiente esquema:

[3] El Circo de las Mariposas, https://www.youtube.com/watch?v=j-k_wCm9WxU.

Dibujo mi auto retrato

Describo cómo es mi cuerpo:

Describo cómo creo que me ven los demás:

¿Cuál es la parte de mi cuerpo que más me gusta?

¿Cómo me veo a mi mismo o mi misma?

¿Qué puedo hacer para cuidar mi cuerpo?

¿Cómo me veo dentro de 05 años?

¿Cómo será mi vida dentro de 10 años?

2. Emociones y Sentimientos

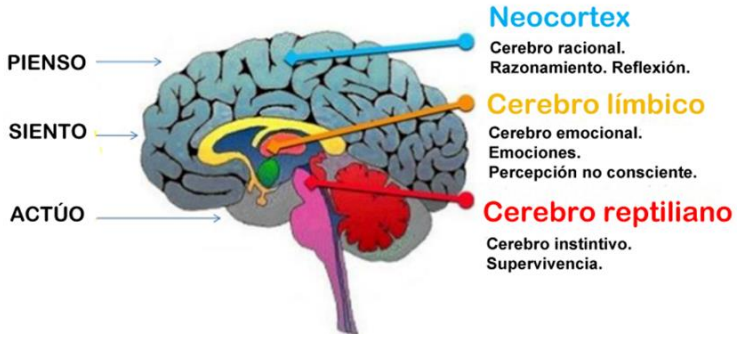
Referencia Curricular

Área	Competencia	Indicadores de logro	Contenidos
1ero. Básico Ciencias Sociales y Formación Ciudadana Pág.62 y 63	4. Aplica criterios de la investigación social al analizar, clasificar y organizar información, en la búsqueda de alternativas de solución de problemas y desafíos con su vida.	4.3 Aplica criterios de selección y organización de diversas fuentes de información social.	Respeto al derecho a plantear y debatir diferentes puntos de vista.
2do. Básico Ciencias Sociales y Formación Ciudadana Pág.52 y 54	4. Aplica técnicas y métodos de investigación social en la toma de decisiones y propuesta de soluciones a problemas y desafíos de su entorno.	4.4. Estructura la información para argumentar a favor de sus puntos de vista en una exposición coherente.	Valoración de la disciplina y la honestidad.
3ero. Básico Ciencias Sociales Y Formación Ciudadana Pág. 55	4. Aplica el proceso de la investigación social y otros saberes en la formulación de un proyecto.	4.2 Distingue la acción conjunta de diversos actores sociales como necesaria en la resolución de problemas.	Valoración de la cooperación y solidaridad social.

2.1 Conozcamos las emociones y los sentimientos

Ideas clave:

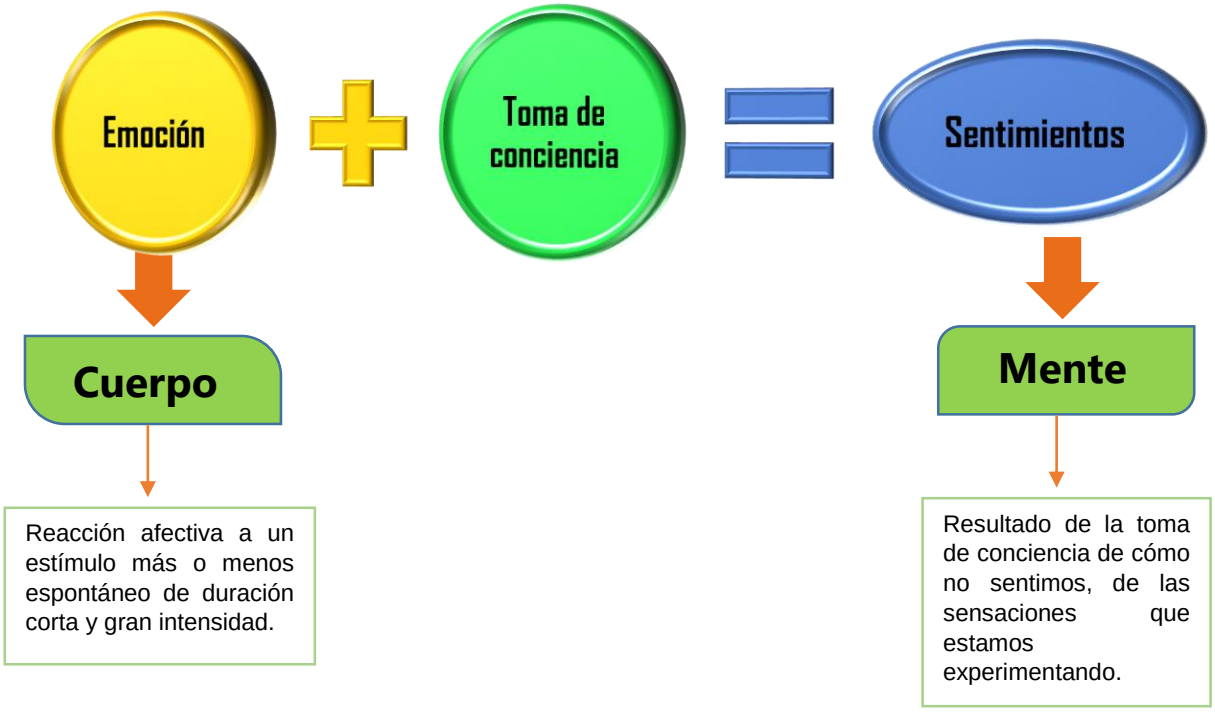
- Emociones, son reacciones naturales que nos ponen en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc.[4]
- Analfabetismo Emocional
  - Ansiedad y Depresión: Condición solitaria, dificultad, miedo y preocupaciones; tristeza y presión.
  - Aislamiento o Problema Social: Preferencia por estar solo, mal humor, sentimiento de infelicidad.
  - Falta de Atención: Incapacidad de prestar atención, actuación sin reflexión previa.
  - Agresividad y Delincuencia: Desacato de normas, actitud burlona.
- Inteligencia emocional, consiste en conocer las propias emociones, manejar las emociones, la propia motivación emocional y reconocer las emociones de los demás. Según el psicólogo Goleman es «Proporcionarle inteligencia a las emociones para evitar que estas controlen nuestra vida».
- Principios de la Inteligencia Emocional[5]:
  - Autoconciencia: Identificar mis emociones.
  - Autocontrol: Pensar antes de actuar.
  - Automotivación: Entusiasmarnos con nuestro trabajo, mejora nuestro rendimiento.
  - Empatía: Reconocer y respetar las emociones de los demás.
  - Habilidades Sociales: Tener buena relación con las personas.
- Sentimientos, son la interpretación de las emociones, se es más consciente de ellos, es decir, se reflexiona al percibir un sentimiento y se toman decisiones al respecto, son duraderos.
- Cerebro y corazón están relacionados, el corazón palpita a ritmo diferente en función de las emociones que nuestro cuerpo siente, pero es el cerebro el que tiene el mando.
- La teoría del cerebro triuno o teoría de los tres cerebros del Dr. Paul D. MacLean surgió con el objetivo de agrupar diferentes zonas neuronales según su función y en el orden de



[4] 12 Técnicas de Control Emocional, Psicología-Online https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional-2324.html

[5] Inteligencia Emocional, Daniel Goleman, https://www.psicologia-online.com/los-5-elementos-de-la-inteligencia-emocional-142.html

aparición evolutiva (de los sistemas más primarios hasta aquellas estructuras más avanzadas y propias de los seres humanos).[6]



Diferencias

Emociones	Sentimientos
• Es innata • Espontánea e intensa • Se producen en el sistema límbico • Observable externamente • Corta duración • Orientada a la acción • Pertenece al cuerpo	• Requiere de conciencia • Surge lenta y progresivamente • Se origina en cerebro racional (neocortex) • Pueden no observarse • Suele ser de larga duración • Resultado de la acción • Pertenece a la mente

[6] Inteligencia Emocional, Diplomado EDUCAPAZ, Fundación Carlos F. Novella.

Actividad sugerida para el desarrollo del tema

El Dado de las Emociones

Duración: 50 minutos

Objetivo de la metodología:

Identificar el manejo de las emociones y sentimientos.

Desarrollo:

El facilitador:

- Elabora previamente un dado con tres emociones (alegría, tristeza, enojo) y tres sentimientos (amistad, amor, odio).
- Realiza una lluvia de ideas sobre las emociones y sentimientos que manifestamos con más frecuencia. (10 minutos)
- Solicita a los participantes formar un círculo. (05 minutos)
- Selecciona un participante al azar para que lance el dado. (5 minutos)
- Solicita que mencione alguna experiencia vivida ante la emoción o sentimiento que esté señalando el dado. (5 minutos)
- Da oportunidad de participar a todos. (20 minutos)
- Hace referencia que en la medida que maneje mis emociones y sentimientos fortalezco mis valores al compartir con los demás. (05 minutos)

Materiales sugeridos:

- Cartón para fabricar dado
- Goma blanca
- Tijeras
- Regla

Evaluar lo que aprendimos: (15 minutos)

El facilitador:

- Dibuja en un papelógrafo el siguiente cuadro[7].

Cuando estoy compartiendo con mis amigos o amigas siento…	
Cuando estoy enseñando mis conocimientos siento…	
Cuando estoy compartiendo con mi familia siento...	
Cuando algo no sale como lo esperaba siento…	
Cuando me cuesta tener el control de las situaciones siento…	
Cuando tengo que planear mis actividades siento…	
Cuando una persona me abraza siento…	
Cuando una persona está pasando por una situación difícil siento…	
Cuando estoy cansada o cansado siento…	
Cuando estoy realizando lo que más me gusta hacer siento…	
Cuando cumplo con todos mis objetivos propuestos siento…	
Cuando estoy de vacaciones siento…	
Cuando alguien muy importante para mí me dice que me quiere siento…	

AG	Angustia
F	Felicidad
M	Miedo
E	Enojo
A	Amor
T	Tristeza
V	Vergüenza
I	Incertidumbre
As	Ansiedad
P	Preocupación
D	Desesperación

- Coloca el papelógrafo en un lugar visible para los participantes.
- Brinda a los participantes una hoja de papel bond y un lapicero o lápiz:
- Solicita a cada participante que dibuje el cuadro que está visible en el papelógrafo.
- Indica que asocie las posibles situaciones que puede experimentar en su vida diaria con la columna de la derecha que presenta las emociones que pueda sentir a raíz de dichas situaciones.
- Solicita que coloque en la columna de la izquierda la sigla(s) de la(s) emoción(es) que le genera esa situación (Puede seleccionar una o varias emociones) además puede agregar otras situaciones y otras emociones que están en el Anexo 3).
- Fortalece la importancia de reconocer y manejar las emociones y sentimientos.

[7] Aprendiendo sobre las Emociones, Manual de Educación Emocional, libro electrónico / Mónica Calderón Rodríguez… [et.al]. – 1ª. ed. San José, C.R: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, (CECC/SICA), 2012.

3. Toma de decisiones

Referencia Curricular

Área	Competencia	Indicadores de logro	Contenidos
1ero. Básico Ciencias Sociales y Formación Ciudadana Pág.62 y 63	4. Aplica criterios de la investigación social al analizar, clasificar y organizar información, en la búsqueda de alternativas de solución de problemas y desafíos con su vida.	4.3 Aplica criterios de selección y organización de diversas fuentes de información social.	Respeto al derecho a plantear y debatir diferentes puntos de vista.
2do. Básico Ciencias Sociales y Formación Ciudadana Pág.52 y 54	4. Aplica técnicas y métodos de investigación social en la toma de decisiones y propuesta de soluciones a problemas y desafíos de su entorno.	4.4. Estructura la información para argumentar a favor de sus puntos de vista en una exposición coherente.	Valoración de la disciplina y la honestidad.
3ero. Básico Ciencias Sociales Y Formación Ciudadana Pág. 55	4. Aplica el proceso de la investigación social y otros saberes en la formulación de un proyecto	4.2 Distingue la acción conjunta de diversos actores sociales como necesaria en la resolución de problemas.	Valoración de la cooperación y solidaridad social.

3.1 Decisiones Correctas

Ideas clave:

- Toma de decisiones, el hecho de que una persona hace uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema que se le presente en la vida[8].
- Aprender a tomar decisiones oportunas y adecuadas es quizá una de las principales competencias que se requiere desarrollar en la vida, para comprender y enfrentar exitosamente toda una serie de factores internos que no siempre logramos comprender o manejar. El aprendizaje de la toma de decisiones tiene un fuerte vínculo con la identificación de los deseos y de los estados de ánimo.
- ¿Cómo tomar la decisión correcta?[9]
  - Piensa en el problema.
  - Revisa todas tus opciones.
  - Evalúa los resultados positivos y negativos de cada opción.
  - Determina y elige la mejor opción.
  - Reflexiona más tarde ¿Tomarías la misma decisión la próxima vez?
- Factores que influyen en la toma de decisiones[10]:

  Internos
  - Actitud, cómo el estado de ánimo se enfrenta a determinadas circunstancias.
  - Aptitud, son esas capacidades físicas, intelectuales o sociales de cada ser humano.
  - Crear situaciones que no se esperaban y tomar decisiones respecto a ello también influirá en el proceso, ya que la persona analizará y creará soluciones partiendo de esas situaciones.
  - Experiencia, tanto personal como profesional. Cuanto mayor es la experiencia, menos probabilidades hay de cometer errores.
  - Cultura de la persona que tomará la decisión. Valores, ideas, sentimientos, la forma de vida, etc. también influirán en ese proceso de toma de decisiones.

  Externos
  - El tiempo, es un factor que no se debe menospreciar y valorar a la hora de tomar una decisión, ya que también nos ayudará a que ésta sea asertiva.
  - La existencia de presiones por parte de otras personas. Se deben tener en cuenta y valorarlas, pero poniendo ciertos límites para que no lleven a tomar una mala decisión.

---

[8] CREATIVIDAD Y PENSAMIENTO CIENTÍFICO, Ministerio de Economía y Competitividad, https://fseneca.es/se-educa2/wp-content/uploads/2016/11/12.pdf

[9] Manual del Estudiante, Elige ser G.R.E.A.T. Educación y Entretenimiento en Resistencia a las Pandillas (por sus siglas en inglés). Versión de escuela intermedia. 2012.

[10] Sitio web: 9 factores que influyen en la toma de decisiones, Instituto Europeo de Posgrado IEP, 2018 https://www.iep.edu.es/factores-influencia-toma-de-decisiones/

- La estabilidad del entorno, facilitará en el proceso de toma de decisiones y limitará la incertidumbre de lo que pueda ocurrir.
- El riesgo, lo mejor es contar con otra opción ante alguna situación que pueda ser obstáculo para cumplir la decisión.

Actividad sugerida para el desarrollo del tema

Toma de decisiones

Duración: 50 minutos

Objetivo de la metodología:
Promover una cultura de convivencia pacífica a través de la identificación de todos los sueños y metas personales para tener una idea hacia dónde ir.

Desarrollo:

El facilitador:

- Comparte la historia que se describe a continuación[11]: (10 minutos)
  "Has estado evitando a los miembros de una pandilla por mucho tiempo. No te han presionado a que te unas a la pandilla, pero sabes que te han estado observando por un tiempo. No estás interesado en unirte a la pandilla, pero no quieres tener ningún problema con estos muchachos. Una tarde, uno de los miembros de la pandilla se acerca y te pide que le guardes un paquete por la noche. Tú piensas que el paquete contiene drogas."

- Solicita a los participantes a reflexionar y responder las siguientes preguntas: (20 minutos)
  - PIENSA en el problema ¿Cuál es el problema?
  - REVISA todas las opciones. Lístalas a continuación.
  - EVALÚA los resultados positivos y negativos de cada opción ¿Cuáles son las consecuencias de cada opción?
  - DETERMINA y elige la mejor opción ¿Cuál es y por qué?
  - REFLEXIONA más tarde. Observa qué sucede después de tomar tu decisión ¿Tomarías la misma decisión la próxima vez?

- Invita a los participantes que compartan sus respuestas de forma voluntaria. (20 minutos)

[11] Manual del Estudiante, Elige ser GR.E.A.T. Educación y Entretenimiento en Resistencia a las Pandillas (por sus siglas en inglés). Versión de escuela intermedia. 2012.

Materiales sugeridos:

- Hojas de papel bond blancas
- Lápices

Evaluar lo que aprendimos:

El facilitador:

- Brinda a cada participante una hoja y un lapicero. (05 minutos)
- Indica que dibujen y respondan el siguiente cuadro y colocar un cheque en la casilla de opción SI/NO:

	SI	**NO**
¿Sientes que te cuesta tomar decisiones?		
¿Inviertes mucho tiempo para tomar una decisión sobre algo?		
¿Consultas a otros para decidir?		
¿Te pones nervioso/a si no puedes contar con otros?		
Una vez elegida una opción, ¿dudas sobre la elección que has tomado?		
Cuando tienes que tomar una decisión ¿Tomas en cuenta algunas opiniones, pero decides tú?		
Cuando la decisión que vas a tomar es cuestionada por otros ¿Mantienes tu postura y haces lo que crees que debes hacer?		
¿Te afecta cuando dos personas te proponen alternativas distintas para una misma decisión?		
Si la opción que has elegido no resulta bien ¿Te criticas duramente por no haber hecho caso a otros?		

4. Plan de Vida hacia una cultura de paz

Referencia Curricular

Área	Competencia	Indicadores de logro	Contenidos
1ero. Básico Ciencias Sociales y Formación Ciudadana Pág.62 y 63	4. Aplica criterios de la investigación social al analizar, clasificar y organizar información, en la búsqueda de alternativas de solución de problemas y desafíos con su vida.	4.3 Aplica criterios de selección y organización de diversas fuentes de información social.	Respeto al derecho a plantear y debatir diferentes puntos de vista.
2do. Básico Ciencias Sociales y Formación Ciudadana Pág.52 y 54	4. Aplica técnicas y métodos de investigación social en la toma de decisiones y propuesta de soluciones a problemas y desafíos de su entorno.	4.4. Estructura la información para argumentar a favor de sus puntos de vista en una exposición coherente.	Valoración de la disciplina y la honestidad.
3ero. Básico Ciencias Sociales Y Formación Ciudadana Pág. 55	4. Aplica el proceso de la investigación social y otros saberes en la formulación de un proyecto	4.2 Distingue la acción conjunta de diversos actores sociales como necesaria en la resolución de problemas.	Valoración de la cooperación y solidaridad social.

4.1 Guiando mi futuro al éxito

Objetivo
Crear metas realistas, para lograr crecimiento personal y sentido de auto eficacia.

Ideas clave[12]

- Proyecto de vida es la forma de planear a corto, mediano y largo plazo los sueños que anhelamos hacer en nuestras vidas.
- Se necesita amor y entrega en las metas que tengamos en la mente.
- Tener clara la meta que vayamos a realizar.
- Propiciar una sana aceptación de sí mismo y de las circunstancias que nos rodean.
- Conocer intereses, habilidades y la capacidad de rectificar.
- Siempre tener una autoestima saludable para poder lograr lo que nos proponemos.

Aspectos importantes para elaborar Mi Proyecto de Vida.

- Incluir una línea de vida; esta consiste en redactar lo que me ha pasado desde que nací hasta la actualidad.
- Escribir mi misión y visión personal, como herramientas para evaluar el camino.
- Conocer las bases con que cuento para definir un proyecto de vida que llene mis intereses.
- Buscar información para satisfacer mis inquietudes y posibilidades que me rodean para alcanzar las metas propuestas.
- Definir mi proyecto de vida como una herramienta que me ayude a defender lo que pienso, mis intereses y formar mi carácter.
  Pasos para elaborar un Proyecto de Vida[13]:
- El punto de partida: Fortalezas y debilidades.
- Autobiografía: ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera? ¿Cuáles han sido mis intereses desde pequeño? ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos? ¿Cuáles han sido mis decisiones que han marcado mi vida?
- Rasgos de mi Personalidad: Aspecto físico, relaciones sociales, vida emocional, aspectos intelectuales y aspectos vocacionales.
- ¿Quién Soy?: cualidades y defectos.
  - ¿Quién seré? ¿Cuáles son mis sueños? ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños? ¿Cómo puedo superar mis barreras?

---

[12] Módulo de Plan de Vida a corto plazo, elaborado para Capacitación a Servicio Cívico por la Unidad para la Prevención Comunitaria de la Violencia, 2013.

[13] Guía de Actividades sugeridas para el docente, Viernes de la Prevención, Escuelas Seguras, Nivel Básico, Guatemala 2015.

- Mi Programa de Vida: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy hacer?
- Un proyecto bien planteado te permitirá experimentar cuatro vivencias indispensables para tener una vida plena[14]:
  - Integridad: Tu proyecto debe enorgullecerte por vivir congruentemente con tus valores y prioridades.
  - Servicio: Tu proyecto debe permitirte servir, ¡ser útil!
  - Goce: Tu proyecto debe proporcionarte alegría, diversión.
  - Calidad: Tu proyecto debe apasionarte tanto que te permita aprender continuamente y no conformarte con lo que haces sino siempre buscar hacerlo mejor.

Nota: Se recomienda leer y reflexionar el Anexo 4 “Utilidad del Proyecto de Vida” como herramienta para elaboración del plan de vida.

Actividad # 1 sugerida para el desarrollo del tema

¿Quién soy?

Duración: 45 minutos

Objetivo de la metodología:

Promover una cultura de convivencia pacífica a través de la identificación de todos los sueños y metas personales para tener una idea hacia dónde ir.

Desarrollo:

El facilitador:

- Brinda dos hojas de papel bond en blanco y un lápiz a cada participante. (5 minutos)
- Indica a cada participante doblar ambas hojas en 4 partes y escribir lo siguiente: (05 minutos)
  - En la hoja # 1 identificar cada cuadro con los siguientes títulos: Mis fortalezas, Mis debilidades, Mis habilidades y ¿Qué me sostiene en la vida?
  - En la hoja # 2 identificar cada cuadro con los siguientes títulos: ¿Quién soy?, ¿Qué quiero ser?, ¿Qué quiero hacer? y ¿Cómo lo quiero hacer?

[14] Guía de Actividades sugeridas para el docente, Viernes de la Prevención, Escuelas Seguras, Nivel Básico, Guatemala 2015.

- Invita a los participantes a reflexionar cada enunciado y completarlo. (20 minutos)
- Solicita a los participantes que, de forma voluntaria, compartan su proyecto de vida. (15 minutos)

Materiales sugeridos:

- Hojas de papel bond blancas
- Lápices

Evaluar lo que aprendimos:

El facilitador:

- Solicita que formen equipos según el número de participantes. (05 minutos)
- Brinda a cada equipo un papelógrafo y marcadores. (05 minutos)
- Solicita que dibujen y respondan el siguiente cuadro:
- Indica que marquen con un cheque en las casillas de FALSO o VERDADERO.

¿Por qué es importante crear un Plan de vida?		
Descripción	**Falso**	**Verdadero**
Ayuda para aprovechar el tiempo para el logro de metas personales.		
Mi plan de vida no se puede interrumpir por algún motivo.		
Fortalece la autoestima.		
Únicamente debo realizar plan de vida a corto plazo.		
Favorece el autoconocimiento de las personas.		
El Plan de vida debe ser igual al de los demás.		
Ayuda a tener claridad con lo que quiero en la vida.		

Actividad # 2 sugerida para el desarrollo del tema

El Árbol de la Vida

Duración: 45 minutos

Objetivo de la metodología:
Promover una cultura de convivencia pacífica a través de la identificación de todos los sueños y metas personales para tener una idea hacia dónde ir.

Desarrollo:

El facilitador:

- Brinda una hoja en blanco y un lápiz a cada participante. (5 minutos)
- Solicita a cada participante dibujar un árbol con los siguientes elementos: Ramas y hojas, pajaritos, parásitos, flores, frutos, tallo y raíces. (05 minutos)
- Indica a los participantes a reflexionar y responder las preguntas que representan a cada parte del árbol. (20 minutos)

No.	Nombre	Descripción
1	Raíces	¿Cuál es mi origen?
2	Tallo	¿Qué me sostiene en la vida?
3	Ramas y hojas	¿Qué metas aspiro?
4	Flores	¿Qué cosas bonitas tengo para dar?
5	Frutos	¿Cuáles han sido mis logros?
6	Pajaritos	¿Qué personas importantes hay en mi vida?
7	Parásitos	Cosas de las que debo desprenderme.

- Solicita a los participantes compartir de forma voluntaria, su Árbol de la vida. (15 minutos)

Materiales sugeridos:

- Hojas de papel bond blancas
- Lápices
- Cinta adhesiva
- Papelógrafos
- Marcadores permanentes

Evaluar lo que aprendimos: (20 minutos)

El facilitador:

- Solicita que formen equipos según el número de participantes.
- Brinda a cada equipo un papelógrafo y marcadores.
- Dibujar y responder el siguiente cuadro.
- Indica que marquen con un cheque en las casillas de FALSO o VERDADERO.

¿Por qué es importante crear un Plan de vida?		
Descripción	**Falso**	**Verdadero**
Ayuda para aprovechar el tiempo para el logro de metas personales.		
Mi plan de vida no se puede interrumpir por algún motivo.		
Fortalece la autoestima.		
Únicamente debo realizar plan de vida a corto plazo.		
Favorece el autoconocimiento de las personas.		
El Plan de vida debe ser igual al de los demás.		
Ayuda a tener claridad con lo que quiero en la vida.		

ANEXO

Anexo 1: Lectura El Verdadero Valor del Anillo

Un joven concurrió a un sabio en busca de ayuda. – Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar maestro? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más? El maestro, sin mirarlo, le dijo: – ¡Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte! debo resolver primero mis propios problemas. Quizás después… Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

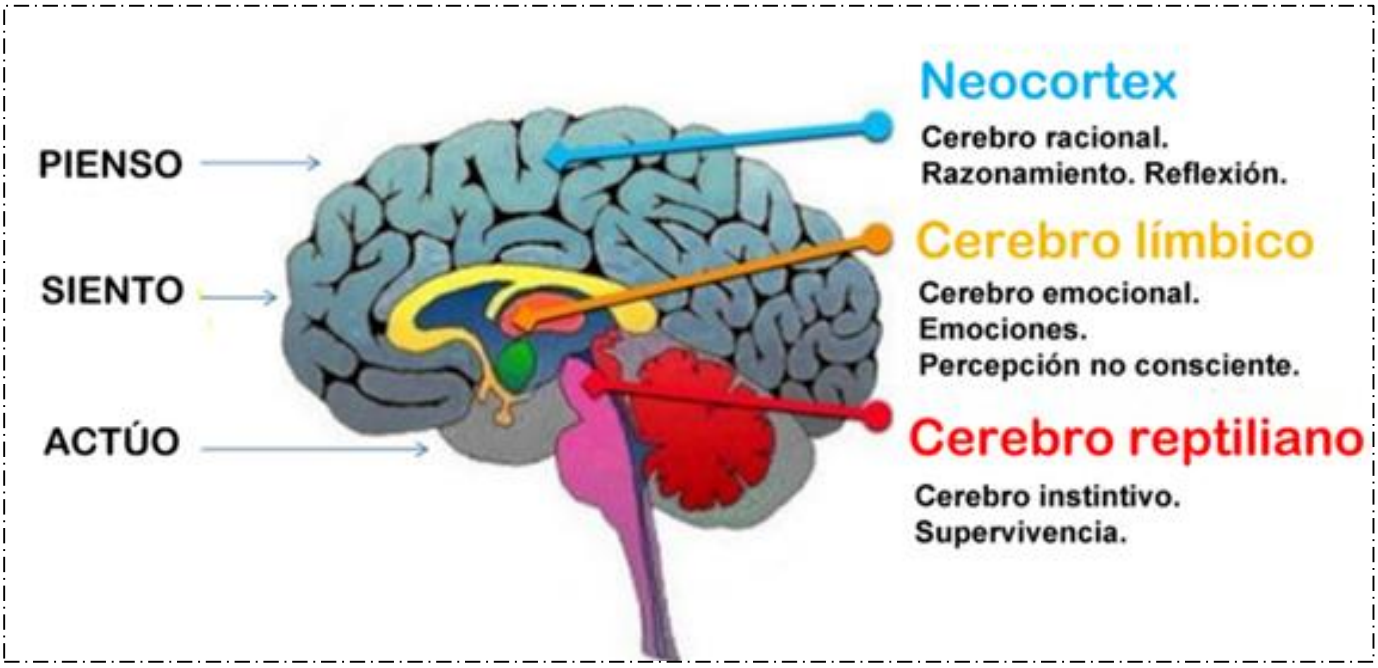
– E… encantado, maestro -titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas-. – Bien -asintió el maestro-. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho agregó: Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo para pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, así que rechazó la oferta. Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado -más de cien personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. ¡Cuánto hubiese deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y su ayuda.
– Maestro -dijo- lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir 2 ó 3 monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo. – ¡Qué importante lo que dijiste, joven amigo! -contestó sonriente el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. Quién mejor que él para saberlo. Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo: – Dile al maestro, muchacho, que, si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo. – ¿¿¿¿58 monedas???? -exclamó el joven-. – Sí, -replicó el joyero-. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé… Si la venta es urgente… El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido. – Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como este anillo: una joya única y valiosa. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que

Anexo 2: Teoría de los tres cerebros



Anexo 3: Emociones y Sentimientos

Lista de emociones básicas y secundarias[15]:

Emociones básicas o primarias	En función de la cultura a la que pertenezcamos y también de la educación emocional que hayamos recibido las vamos a expresar o reprimir.	Alegría Enfado Miedo Tristeza Sorpresa Asco Confianza Interés
Emociones secundarias	A diferencia de las emociones básicas o primarias son aprendidas y por tanto no aparecen desde que nacemos, sino que las adquirimos más adelante a través de nuestras experiencias de vida.	Vergüenza. Culpa. Bochorno. Satisfacción. Desprecio. Entusiasmo. Complacencia. Orgullo. Placer.

Sentimientos	Los sentimientos, se generan poco a poco, son menos intensos que las emociones e interviene el pensamiento, son conscientes	Amor	Amabilidad	Felicidad
		Generosidad	Alivio	Firmeza
		Gozo	Orgullo	Fortaleza
		Afecto	Empatía	Autonomía
		Júbilo	Integridad	Serenidad
		Compasión	Apego	Optimismo
		Esperanza	Aprobación	Satisfacción
		Libertad	Armonía	Seguridad
		Agradecimiento	Honestidad	Simpatía
		Aceptación	Humildad	Cariño
		Acompañamiento	Concentración	Estima
		Bondad	Templanza	Comprensión
		Admiración	Tolerancia	Solidaridad
		Benevolencia	Motivación	Respeto
		Paz	Pasión	

[15] Fuente: Lista de emociones básicas y secundaria, Adriana Reyes, Directora, psicóloga sanitaria especializada en adultos, parejas y familias. https://www.psicoemocionat.com/lista-de-emociones-basicas-y-secundarias/

Anexo 4: Utilidad del Proyecto de vida

¿Para qué sirve un proyecto de vida y cómo elaborarlo fácilmente?[16]

[16] https://paraquesirve.tv/proyecto-de-vida/

Glosario

Cerebro triuno o triúnico	Es un concepto desarrollado por el neurocientífico Paul MacLean para hacer referencia a las tres partes o cerebros especializados en los seres humanos.
Innata	Que no es aprendido y pertenece a la naturaleza de un ser desde su origen o nacimiento.
Límbico	Es una de las partes del cerebro con un papel más relevante en la aparición de los estados de ánimo. El miedo, la felicidad o la rabia, así como todos los estados emocionales llenos de matices, tienen su principal base neurológica en esta red de neuronas.
Misión	Es el recorrido que desea realizar cada persona a lo largo de su vida. Dentro de este plano se incluye las actividades que se realizan a diario y el motivo de las mismas y cuáles son las metas u objetivos principales de cada uno
Neocortex	El neocórtex o neocorteza se considera el área cerebral responsable de nuestra capacidad de razonamiento, permitiendo el pensamiento lógico y la consciencia. Se trata del área del cerebro que permite todas las funciones mentales superiores.
Pandilla	Es un grupo primario de personas que sienten una relación cercana, o íntima e intensa entre ellos, por lo cual suelen tener una amistad o interacción cercana con ideales o filosofía común entre los miembros. (De panda, reunión de personas, derivado del latín pandus, curvado)
Reptiliano	Según la evolución del cerebro el reptiliano es el más antiguo también conocido como complejo R o complejo reptílico, se encarga principalmente de poner en marcha nuestras funciones más básicas y primitivas como, por ejemplo, protegernos de posibles amenazas, defendernos y huir para asegurar nuestra propia supervivencia.
Visión personal	Define el futuro deseado. Es una herramienta que nos permite realizar un diseño de futuro en la cual enunciaremos en tiempo presente los acontecimientos que esperamos sucedan en un futuro, pero hablando de ellos como si fueran ya un hecho consumado.

GOBIERNO de GUATEMALA
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE GOBERNACIÓN
TERCER VICEMINISTERIO DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y EL DELITO
UNIDAD PARA LA PREVENCIÓN COMUNITARIA DE LA VIOLENCIA

UPCV GUATEMALA