

Actividad:

Construyendo mi felicidad

Dimensión de trabajo: **Autoconocimiento**



1 Objetivo:

Estimular el desarrollo de una imagen personal realista y optimista, para elegir actitudes positivas durante la construcción del Proyecto de Vida y la toma de decisiones a corto y largo plazo.

2 Materiales:

Hoja de papel tamaño A3 y marcadores

3 Tiempo:

60 minutos

4 Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

5 Descripción:

- Invite a cada estudiante a pensar en las actividades en las que invierte su tiempo y a crear un afiche con estos aspectos. Para ayudarles a definir qué incluir, plantee las siguientes preguntas: ¿Qué actividades te apasionan? ¿Para cuáles eres muy hábil? ¿Para cuáles necesitas mayor esfuerzo, para cuáles menos esfuerzo? ¿A cuáles te gustaría dedicarles más tiempo?
- En grupos pequeños los estudiantes deben compartir su información, discutir la

inversión de tiempo en cada actividad y cómo esta inversión afecta positiva o negativamente la construcción de su Proyecto de Vida.

- Pida a cada estudiante que realice una lista de cinco actividades (relacionadas con las anteriores) que le proporcionan satisfacción a partir de las siguientes preguntas: ¿Cuáles de estas actividades están vinculadas a sueños personales y metas a futuro? ¿Cuáles actividades están vinculadas a fortalezas? ¿A relaciones interpersonales? ¿A expectativas familiares o sociales?
- Pida que cada estudiante comparta con un compañero o compañera de confianza sus descubrimientos.

6 Cierre y reflexión:

Anime a sus estudiantes a analizar cómo gestionan su tiempo y a favorecer compromisos personales de cambio y mejoramiento. Pregúnteles sobre los cambios que en relación a la organización de tiempo pueden hacer para alcanzar sus sueños, metas y felicidad a largo plazo.

7 Reto:

Converse sobre la importancia de priorizar el adecuado manejo del tiempo para el cumplimiento de los objetivos de cada persona.



Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Es importante desagregar las preguntas, convirtiéndolas en sencillas, sin perder la esencia del ejercicio. Por la naturaleza de las preguntas, se podría utilizar fotografías reales de las familias. Utilice el sistema braille o lengua de señas para estudiantes con discapacidad sensorial.

