

### Actividad:

## Mi línea de vida

Dimensión de trabajo: **Autoconocimiento**



### 1 Objetivo:

Analizar como ciertas experiencias significativas han marcado sus vidas de distintas maneras.

### 2 Materiales:

Hoja de papel tamaño A3, lápiz, colores y marcadores

### 3 Tiempo:

30 minutos y posteriormente 5 minutos con cada estudiante

### 4 Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

### 5 Descripción:

- Pida a sus estudiantes que ubiquen la hoja horizontalmente y dibujen una línea, en la que el punto de inicio será el día de su nacimiento. A partir de ahí, van a recordar eventos, paseos, viajes, celebraciones, pérdidas, logros, fracasos y fechas importantes que han marcado su vida (de manera positiva o negativa). Irán ubicando estas experiencias significativas a lo largo de su línea de vida hasta la actualidad, utilizando distintos colores.
- Posteriormente, proponga analizar cada una de estas experiencias significativas y reflexionar si alguna de estas tiene una influencia en sus gustos, intereses, deseos, prioridades, valores o proyectos a futuro (en cuanto a familia, relaciones sociales, profesión, entre otros aspectos).
- Pida que en cada evento significativo escrito deben incluir una lección o aprendizaje de vida. (Esta lista se utilizará en la siguiente actividad).

### 6 Cierre y reflexión:

Analice, conjuntamente con cada estudiante, sus experiencias significativas hacia la

construcción de su Proyecto de Vida. Puede hacerlo a través de estas preguntas:

- ¿Qué has descubierto de este ejercicio?
- ¿Hay eventos o sucesos que se repiten en una o más ocasiones?
- ¿Hay personas que están de forma constante en estos eventos?
- ¿Cuál es el aprendizaje más importante?
- ¿Qué evento consideras que ha sido el que más ha influido positivamente en tu vida hasta hoy?

### 7 Reto:

Oriente a sus estudiantes para que encuentren la relación entre sus experiencias importantes y el manejo de tensiones y estrés.

Debido a que esta es una actividad que propone plantear situaciones muy personales de la vida de cada estudiante, no realice un cierre grupal, sino más bien motive a que el personal del DECE mantenga un diálogo personal con cada estudiante. El objetivo es analizar lo expuesto y enfocar cada experiencia planteada hacia la construcción de su Proyecto de Vida, tomando en cuenta que sus experiencias le permitirán comprender varios factores importantes en la estructuración de su personalidad, su anclaje en el mundo y su inclinación hacia distintas ocupaciones o profesiones.



### Recomendaciones metodológicas para estudiantes con NEE

Utilice imágenes, fotografías, videos que sean representativas para cada estudiante con necesidades educativas especiales, que sean relevantes y otros que no hayan sido muy significativos para que tenga referencia de diferentes eventos en su vida. Trabaje este material con madres y padres de familia o representante legal, por lo tanto esta actividad tiene un proceso de realización, para que se dé cumplimiento al objetivo.