

Guía docente

## ¡A planificar un futuro!

**Área disciplinar:** Psicología

**Nivel:** Secundario

**Año:** 5°

### **Contenido**

- Proyecto de vida

### **Finalidad**

- El objetivo de esta guía es acompañar a los y las estudiantes en un proceso reflexivo sobre su proyecto de vida, entendiendo este concepto desde una perspectiva psicológica, social y ética. Se propone que los y las jóvenes se reconozcan como sujetos activos en la construcción de su futuro, en diálogo con sus deseos, valores, capacidades, condicionamientos y entorno.

### **Competencias y habilidades a desarrollar**

- Identificar los elementos que constituyen un proyecto de vida personal y socialmente situado.
- Desarrollar habilidades de introspección, toma de decisiones y planificación.
- Reconocer el impacto de los contextos (familiares, sociales, económicos, culturales) en la proyección a futuro.
- Fortalecer la autonomía y la responsabilidad como componentes centrales del desarrollo personal.
- Comunicar aspiraciones y propósitos de forma clara, reflexiva y creativa.

### **Conocimientos previos requeridos**

- Es conveniente que los y las estudiantes hayan trabajado antes con contenidos como: identidad, motivación, autoestima e influencia del contexto social en las decisiones personales.

### **Actividades sugeridas**

#### **Cartografía de mi futuro posible**

1. Luego de visualizar el video "¡A Planificar un futuro!"

Reflexionar individualmente:

- ¿Qué me gusta hacer?
- ¿Qué cosas valoro profundamente?
- ¿Qué me imagino haciendo en 5 o 10 años?
- ¿Qué me preocupa o me detiene?

En base a la reflexión hecha, los alumnos pueden crear una imagen con IA de cómo se verían en 10 años haciendo lo que proyectan para su vida futura.

Herramienta IA recomendada:  
Bing Image Creator <https://www.bing.com/create>

Se pueden mostrar las imágenes en clases, con reflexiones del docente teniendo en cuenta cada imagen.

### **Mini podcast: decidir no es fácil**

Grupos de estudiantes elaboran un breve podcast (2-5 minutos) sobre algún dilema o situación vinculada a tomar decisiones para el futuro. Puede ser en forma de relato personal, entrevista ficticia o escena dramatizada. Compartir en el aula.

### **Pasos sugeridos**

1. En grupos, eligen una situación relacionada con el proyecto de vida:
  - Presión familiar sobre qué estudiar
  - Querer algo que parece "imposible"
  - No saber qué elegir y sentirse perdido/a
2. Planifican el contenido y el formato: relato, diálogo, entrevista, dramatización, etc.
3. Grabar el audio con un celular.
4. El grupo escucha los audios y van expresando comentarios empáticos, destacando las decisiones valientes, las emociones y las soluciones pensadas.

Modelo orientativo

*Podcast dramatizado: "Camila quiere estudiar arte, pero su familia le dice que eso no da plata. Ella habla con su profe, con una amiga, y toma una decisión..."*

Al cierre de la clase, reflexionar sobre lo aprendido e identificado en torno de estas actividades.

### **► Bibliografía**

- Brenner, Emilce (2002). Proyecto de vida y adolescencia: desafíos en la escuela media. Artículo publicado por la Universidad Nacional de Luján.

Créditos (equipo docente): Flores Natalia, Pérez Juan Gabriel.