



**Estimado colega:**

Bienvenido a las notas de enseñanza para la materia de Habilidades IV: Propósito de Vida.

Durante esta materia acompañarás a tus alumnos en el proceso de definir su propósito de vida. Vivirán en conjunto contigo una serie de reflexiones y actividades que les permitan acercarse a un mayor conocimiento de sí mismos para identificar aquellos elementos que forman parte esencial en la definición de su propósito.

Además de sesiones teóricas y prácticas, esta materia contará con sesiones llamadas “Compartiendo experiencias”. En estas sesiones se creará un espacio de reflexión grupal en el que, a través de preguntas detonantes y con el apoyo de tutores y del líder de generación de tus alumnos, se logrará generar en cada uno de tus estudiantes un proceso de introspección en el que el objetivo principal es que el alumno relacione con su vida personal los temas abordados en clase. Durante estas sesiones se trabajará con **journals** en los que los alumnos registrarán su vivencia de las sesiones. En breve abordaremos una descripción más específica de la estructura de estas sesiones.

Otro punto importante de esta materia es el **proyecto de impacto social** que realizarán los alumnos, en el cual los acompañarás a vivir el elemento de trascendencia, esencial para la definición de su propósito. Para este proyecto se basarán en los objetivos de desarrollo sostenible que forman parte de la visión 2030 de la ONU, y contarán con un tiempo específico para su planteamiento y puesta en práctica. También realizarán una visita a una organización sin fines de lucro, que les permita conectarse con su comunidad, para así identificarse como personas con la posibilidad de convertirse en agentes de cambio.

Además de esto, vivirán la **visita de un profesional** que compartirá sus experiencias personales y profesionales, con el objetivo de brindarles a los alumnos el testimonio de una persona apasionada por lo que hace.

Finalmente, cerraremos el curso con una exposición en la que contaremos con la **presencia de padres de familia**, en la que el objetivo es brindar un espacio de convivencia entre padres e hijos, en el que los alumnos compartirán lo que han descubierto de sí mismos durante el curso, además de compartir su propósito de vida y visión personal a futuro.

Como te habrás dado cuenta, serán semanas de mucho trabajo personal para tus alumnos y para sus padres, quienes asistirán a una sesión en la que recibirán información sobre lo que sus hijos estarán viviendo en tu clase; así como estrategias de acompañamiento en casa.

Durante esta materia se abordarán 11 temas:

1. Propósito de vida
2. Fortalezas de carácter
3. Valores
4. Intereses personales
5. Gustos
6. Integridad
7. Volición
8. Trascendencia
9. Claridad de rumbo
10. Rúbrica Tecmilenio para la definición de propósito
11. Proyección a futuro

Cada tema tendrá un número determinado de sesiones acordes al nivel de reflexión que es necesario propiciar en los alumnos.

En este documento tendrás una descripción de cada tema, así como los puntos importantes a abordar en casa sesión, actividades y ejercicios particulares.

Es importante que revises los requerimientos para cada sesión con tiempo, ya que, en algunas de ellas, el alumno deberá traer material a clase para poder trabajar.

Como cada tema es distinto tanto en la teoría como en la práctica, así como cada grupo es único, no podemos asegurar el tiempo exacto que se tomarán revisando cada tema por completo, por ello, en el curso podrás ver el material dividido en sesiones para que puedas hacer una pausa y reforzar algún tema si lo consideras necesario antes de terminarlo, o bien, avanzar un poco más rápido si el objetivo del tema ya se logró, te recuerdo que únicamente son 11 temas, lo que deja espacio suficiente para extenderse en algunos ejercicios o utilizar el tiempo para organizar el proyecto de trascendencia, revisar y retroalimentar a tus alumnos detenidamente y/o el evento con familiares al final de semestre. Para darte un poco más de claridad, te dejamos a continuación una tabla donde se plantea de manera aproximada el número de sesiones que se llevarían por semana.

Semana	Sesiones por semestre	Sesiones por tetramestre
1	1 a 5	1 a 6

<b>2</b>	6 a 10	7 a 12
<b>3</b>	11 a 15	13 a 18
<b>4</b>	16 a 20	19 a 24
<b>5</b>	21 a 25	25 a 30
<b>6</b>	26 a 30	31 a 36
<b>7</b>	31 a 35	37 a 42
<b>8</b>	36 a 40	43 a 48
<b>9</b>	41 a 45	49 a 54
<b>10</b>	46 a 50	55 a 60
<b>11</b>	51 a 55	61 a 66
<b>12</b>	56 a 60	67 a 72
<b>13</b>	61 a 65	73 a 75
<b>14</b>	66 a 70	
<b>15</b>	71 a 75	

Como se mencionó anteriormente, cada tema se cerrará con las sesiones de compartiendo experiencias; a continuación explicaremos su estructura.

### **Sesiones compartiendo experiencias**

Estas sesiones serán el cierre de cada tema y, para facilitar la dinámica del grupo y brindar a los alumnos una experiencia más personalizada, la experiencia se dará en dos sesiones, contando con la asistencia de la mitad del grupo en cada una.

Cada sesión tendrá una duración de 60 minutos y aunque pueden realizarse en el salón de clases, la sugerencia es que, junto con el director de preparatoria, se defina algún otro espacio en campus; como áreas verdes, sala de eventos, explanada, centro de bienestar, etc. Para romper con el esquema de las clases tradicionales y propiciar un espacio más informal y personal, incluso se recomienda contar con un coffee break para los alumnos y maestros.

Al finalizar cada sesión se trabajará sobre **journals**; estos diarios representarán una parte importante de la calificación del alumno. El objetivo consiste en dedicar los últimos 10 minutos de **todas** estas sesiones para solicitar a los alumnos que tomen sus diarios y registren en ellos lo que lograron internalizar de la sesión; se les pide que hagan uso del lenguaje de la materia, es decir, si el tema fue fortalezas, es importante que incluyan este término en su registro del diario, con el objetivo de hacer de este lenguaje algo cotidiano.

Estos diarios son entregados al maestro al final de la sesión y el maestro se los lleva para revisarlos y hacer observaciones en ellos, para entregarlos la siguiente sesión grupal. Si detectas que el alumno no está haciendo reflexiones, sino que lleva un registro anecdótico de la sesión, o bien, su registro no refleja una verdadera reflexión del tema, es importante que le des retroalimentación escrita para orientarlo durante las siguientes sesiones.

Cabe señalar que, para la realización del diario, se pedirá al alumno una libreta pequeña de uso exclusivo para estas sesiones, misma que podrá decorar a su gusto.

Para estas sesiones se tendrán reglas específicas:

- Confidencialidad: respetar lo que comparten los compañeros y mantener el compromiso de que no salga del salón de clases.
- Uso de celulares: los celulares deben estar en vibrador y en el bolsillo del pantalón, en caso de esperar alguna llamada de emergencia. Si alguien toma su celular mientras otro comparte, se le pedirá que abandone el aula.
- Evitar juicios.
- Política de “paso”: si por alguna situación personal el alumno desea no participar, puede decir “paso”, y no se le preguntará por qué. Esta oportunidad no debe usarse de más, ya que perderá su efecto si es notorio que un alumno constantemente hace uso de su pase.
- Honestidad.
- Hablar desde la experiencia propia.
- Puntualidad y asistencia.
- Al finalizar cada sesión se dedicarán 10 minutos para que los alumnos escriban en su diario lo más relevante con lo que se hayan quedado de la sesión. Estos diarios se entregan al docente quien los conserva hasta la siguiente sesión, y da a cada uno retroalimentación escrita sobre lo que escribió.

El rol del docente, tutores y líder de generación es el siguiente:

- Promover la calidez y aceptación entre las participantes del grupo.
- Hacer participar a todos los integrantes en el proceso del grupo, y apoyar la inclusión y la participación equitativa.
- Ayudar a los participantes a entender los temas abordados en clase de manera más real y conectada con sus vivencias reales.
- Suministrar información y derivar a otros servicios según sea necesario.
- Alentar a los integrantes a que tengan un rol activo en la discusión y empoderarlos para que dirijan el trabajo del grupo.
- Proporcionar apoyo en privado para los integrantes del grupo, si es necesario, para acompañarlos en el proceso de definir su propósito (este rol corresponde en particular al líder de generación y tutor).

Durante la primera sesión de compartiendo experiencias, es conveniente solicitar el apoyo del grupo para marcar la pauta de cómo se realizarán las sesiones futuras.

Algunas preguntas detonantes para este objetivo son las siguientes:

- ¿Qué puede ayudarlos a participar totalmente en este grupo?
- ¿Qué puede hacer que para ustedes sea más fácil hablar sobre experiencias personales?
- ¿Qué puede evitar que ustedes compartan sus pensamientos y sentimientos?
- ¿Qué piensan que incentiva a tener una comunicación abierta?
- ¿Qué piensan que desincentiva a tener una comunicación abierta?

Una vez establecidos estos puntos, se procede a activar preguntas detonantes que permitan profundizar en el tema abordado en la semana. Estas preguntas serán señaladas en este mismo documento en la explicación de cada tema.

Se recomienda que tanto el maestro como los tutores y el líder compartan sus propias respuestas y logren, a través de ellas, dirigir la participación de los alumnos.

## Tema 1: Propósito de vida

El objetivo central de este tema consiste en acercar al alumno a comprender qué significa llevar una vida con propósito. Desde cómo, a lo largo de la historia, la búsqueda de un sentido ha sido uno de los principales planteamientos del ser humano, hasta cómo el definirlo es un elemento esencial para el bienestar y felicidad de un individuo.

Por otro lado, también hablaremos de la motivación como elemento esencial para la definición y persecución de nuestro propósito de vida.

### Sesión 2: Propósito de vida

Esta sesión será introductoria para el tema, se planteará la forma en que ha evolucionado la concepción de una vida con propósito en los últimos siglos, desde la forma en que era concebida por filósofos, hasta el planteamiento de Viktor Frankl sobre el tema.

Se analizará en clase un video en el que el mismo Frankl explica el significado de una vida con sentido, y como actividad los alumnos reflexionarán sobre una de las aportaciones de su libro *El hombre en busca del sentido*, en la que retoma a Nietzsche: **"Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo"**.

Durante esta actividad se trabajará directamente con el siguiente elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

- **Significado:** se busca que el alumno analice la importancia de vivir con un propósito de vida definido, que se convierta en la brújula que marque su camino y le dé la motivación necesaria para trascender los retos.

De igual manera, se reforzarán los elementos de **relaciones positivas y atención plena**.

Pide a los alumnos que analicen lo siguiente de manera individual:

En su libro, Frankl cita las palabras de Nietzsche: **"Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo"**, y añade: **"Y yo me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido"**.

Posteriormente, responderán las siguientes preguntas:

- Después de escuchar la historia de Viktor Frankl, ¿en qué te hace pensar la frase “**Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo**”?
- ¿Qué significa esta frase para ti?
- Piensa en las cosas que más importan para ti, ¿cómo se relaciona esta frase con aquello que más valoras?

Después de responder las preguntas de manera individual, pide a los participantes que formen equipos de cuatro personas para discutir sus respuestas.

Pide una conclusión por equipo.

### **Sesión 3: Personajes con propósito**

En esta sesión el objetivo principal es que el alumno reflexione sobre la serie de circunstancias que debieron ocurrir para que él o ella sea quien es, y cómo al reconocernos como seres únicos e irrepetibles, nos enfrentamos a un sentido de responsabilidad hacia una aportación que solamente nosotros podemos hacer. Posteriormente, se usa como recurso la admiración o interés que el alumno tenga por algún personaje de la historia o actual, para indagar la manera en que ha logrado transformar su entorno, y que de esta manera el alumno logre inferir cuál es el propósito de vida del personaje que ha elegido.

Para esto se usa como recurso un video corto del comediante Jimmy Fallon en el que habla sobre su propósito de vida.

Durante esta actividad se trabajará directamente con el siguiente elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

- **Significado:** se busca que el alumno reconozca su responsabilidad como agente de cambio, a través del análisis de la historia de algún personaje significativo para él.

<b>Nombre</b>	<b>Personajes memorables</b>
<b>Descripción:</b>	Los participantes elegirán personajes destacados de la historia a quienes admiran, e imaginarán, a través de su legado, cuál fue su propósito de vida.
<b>Objetivo:</b>	Aproximar al alumno a definir su propósito de vida en función del impacto que puede llegar a tener el mundo, a través del análisis de la obra de personajes admirables.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Video de Jimmy Fallon (3 minutos) Computadora/celular con acceso a internet

<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir a los participantes que se reúnan en equipos de cuatro personas y dar las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elijan a un personaje de la historia o actual, a quien admiren por lo que ha logrado y por el impacto que ha generado en el mundo. Tengan en cuenta que, más que personas famosas, busquemos a personajes que hayan logrado cambios en su entorno.</li> <li>• ¿Qué características los hicieron elegirlo a él o ella?</li> <li>• ¿Qué logros consideran que ha tenido?</li> <li>• ¿Qué cambios ha logrado crear en su entorno?</li> <li>• ¿Qué habilidades, valores y actitudes ha demostrado?</li> <li>• ¿Cuál consideran que es su propósito de vida? Escriban una frase que lo resuma, tomando en cuenta la respuesta a la pregunta anterior, así como sus logros.</li> </ul> </li> <li>2. Solicitar a los participantes que como equipo escriban una reflexión final sobre su personaje y su propósito, después de responder las preguntas.</li> <li>3. Pedir que un miembro de cada equipo explique al grupo su actividad.</li> <li>4. Pedir a los alumnos que suban la reflexión en el espacio correspondiente.</li> </ol>
----------------------	---

Al finalizar se les pedirá a los alumnos como tarea que enuncien lo que consideran que hasta ahora es su propósito de vida, no es necesario que este cumpla con una estructura definida, es solamente una aproximación.

Los alumnos registrarán su propósito en la liga correspondiente de la plataforma educativa.

**Se les pedirá material para la siguiente sesión.**

- **Una cartulina**
- **Revistas**
- **Colores**
- **Plumones**
- **Tijeras**
- **Pegamento**

#### **Sesión 4: Motivación**

Esta sesión iniciará con una dinámica enfocada a que los alumnos reflexionen sobre la forma en que todo lo que hacen impacta en la vida de los demás, y cómo la forma en que viven su propósito de vida puede facilitar la vida de otras personas, siendo esto, la trascendencia, un elemento esencial en la definición de nuestro propósito.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, atención plena, relaciones positivas y positividad** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

<b>Nombre</b>	<b>Transformando la realidad</b>
<b>Descripción:</b>	Los participantes comparten su propósito de vida y tienen la oportunidad de ser un “agente de cambio” en la vida de alguien más.
<b>Objetivo:</b>	Permitir que el alumno comparta el propósito de vida que ha elaborado al inicio del curso y promover en él la reflexión de que todos estamos conectados y podemos compartir lo que somos para ayudar a los demás.

<b>Duración:</b>	10 minutos
<b>Requerimientos</b>	Vasos desechables transparentes Colorante vegetal Caja para que los alumnos depositen el papel en el que hayan escrito su propósito de vida.
<b>Instrucciones</b>	<p>1. Pedir a los participantes que formen un círculo en el centro del salón. Si el maestro lo considera conveniente, esta actividad puede realizarse en la explanada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez en círculo, el facilitador dará dos vasos transparentes a cada alumno, poniendo algunas gotas de color en cada uno, en uno pondrá color amarillo y en otro color azul.</li> <li>• Una vez hecho esto, el facilitador indicará a cada alumno que recibirá lo más valioso que tiene su compañero de la izquierda para transformar su realidad.</li> <li>• Mientras cada alumno vierte su vaso de agua en el vaso de su compañero de la izquierda, deberá decir su nombre y compartir su propósito de vida. El agua del primer vaso cambiará de color.</li> <li>• El alumno que ha recibido el agua tomará su otro vaso y lo verterá en el del compañero de la izquierda mientras dice su nombre y su propósito de vida.</li> <li>• Una vez que hayan participado todos los alumnos, el maestro detonará la reflexión con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué significa el cambio de color del agua en esta actividad?</li> <li>○ ¿Qué significa cuando lo paso a otra persona?</li> <li>○ ¿Cómo se parece esto a la vida real?</li> </ul> </li> </ul> <p>2. Solicitar a los participantes que depositen en la caja su propósito de vida escrito.</p> <p>3. El maestro guarda la caja con los papeles para usarlos en las últimas sesiones del curso.</p>

Es importante que para cerrar esta dinámica busques hacer énfasis en la forma en que, cuando compartimos parte de lo que somos, podemos transformar la realidad de otra persona, habilitándola para hacer lo mismo por alguien más.

En este caso guardaremos el propósito de vida que ha elaborado el alumno, ya que representará un primer avance en el desarrollo de su visión personal. No es importante que esta declaración de propósito cumpla con la rúbrica de la universidad aún, simplemente será un primer esbozo con el que se estará trabajando a lo largo del semestre.

Después de esta actividad la sesión gira en torno al tema de motivación, analizando la teoría de Maslow, quien concibe al hombre como un ser capaz de hacer uso de su libertad para elegir su destino, por lo que tiene la capacidad de hacer algo que realmente lo apasione y, además, contribuir a los demás desde sus talentos y potencialidades.

Es importante hacer énfasis en las necesidades de autotrascendencia que hacen referencia a la necesidad inherente en el ser humano de vivir por una causa mayor a sí mismo.

Finalmente, se trabaja sobre la actividad de “mi radar de necesidades” en la que el alumno trabajará sobre la pirámide de Maslow e identificará qué actividades específicas desarrolla para trabajar cada categoría de necesidades.

## Sesión 5: Motivación

En esta sesión se profundiza sobre el tema de las necesidades de autotranscendencia que impulsan al ser humano a salir de sí mismo y lo motivan a emprender acciones cada día que lo acerquen al cumplimiento de su visión personal.

La motivación se volverá el eje de esta sesión, siendo el objetivo que el alumno logre identificar aquellas cosas que se convierten en su motor para levantarse por las mañanas e iniciar su día.

El alumno identificará la diferencia entre motivación intrínseca y extrínseca, relacionando estos conceptos con su vida personal, identificando las cosas que hace por sí mismo y las que hace para complacer a terceras personas, entendiendo que cuando hablamos de propósito nuestra declaración personal debe responder únicamente a nuestra voz interior.

Este tema se vuelve de suma importancia, recordando que nuestros alumnos se acercan al momento de tomar una decisión sobre su vida profesional futura, en la que seguramente recibirán el consejo y opinión de muchas personas significativas, sin embargo, la voz más importante es la de ellos mismos, por lo que se vuelve esencial que identifiquen aquellas cosas que los motivan y, sobre todo, que inicien un proceso de conocimiento personal que les permita aprender a escuchar su propia voz.

Para esto se realizará la siguiente actividad.

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	El motor de mi vida en imágenes
<b>Descripción:</b>	Los participantes logran plasmar a través de imágenes los aspectos más importantes de su vida y aquello que los moviliza a cumplir sus metas
<b>Objetivo:</b>	Guiar al alumno a identificar aquellas cosas que hace por motivación propia y aquello que hace para complacer a los demás, ya que esta será la base para definir su propósito de vida.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Una cartulina, revistas, colores, plumones, tijeras y pegamento.
<b>Instrucciones</b>	<p>1. Pedir a los participantes que trabajen de manera individual con su cartulina. La dividirán en dos partes, representando en una mitad, a través de las imágenes que encuentren en revistas o dibujos que deseen hacer, aquellas cosas que realmente los motivan y que hacen por gusto.</p> <p>En la otra mitad deberán representar aquellas cosas que hacen por los demás y para cumplir sus expectativas.</p> <p>Importante: El maestro realiza la actividad en una presentación de PowerPoint y la presenta al grupo para compartir con ellos y aclarar el objetivo de la actividad. Puede centrarse en su época de preparatoria y cómo percibía la realidad en ese momento, o bien realizar el ejercicio con un tema de su vida en la actualidad.</p> <p>2. Debajo de cada mitad del cartel deberán responder estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo me siento cuando hago aquello que realmente me gusta? ¿Qué espero de mí en el futuro?</li><li>• ¿Cómo me siento cuando hago aquellas cosas que no disfruto, pero que sé que esperan de mí?</li><li>• ¿Qué esperan los demás de mí?</li><li>• ¿Qué tan diferente es la visión de mi futuro desde mi perspectiva y desde la perspectiva de las personas importantes para mí?</li></ul>

3. Una vez que hayan terminado, solicitar a los participantes que se reúnan en equipos de cuatro personas y compartan sus carteles.

4. El maestro solicitará la participación voluntaria de al menos tres alumnos para que compartan su cartel y hagan la reflexión final.

Cada día me miro en el espejo y me pregunto "Si hoy fuera el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?". Si la respuesta es "no" durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo. Steve Jobs

Haz de cada lunes un viernes. Cuando haces lo que te interesa, todos los días son "fin de semana", pues disfrutas cada momento.

### **Sesiones 6 y 7: Compartiendo experiencias**

Como se mencionó anteriormente, estas sesiones tienen el objetivo de generar en el grupo un ambiente de confianza entre compañeros y docente; se solicita, además, la participación de tutores y, de ser posible, por temas de disponibilidad de horario, del líder de generación. Esto con la finalidad de facilitar el proceso de establecer relación con los alumnos, así como generar un espacio en el que puedan conocer más de ellos y facilitar así el proceso de acompañamiento en su último año como alumnos de preparatoria.

Se busca generar un ambiente más relajado y con un contacto más directo con los alumnos con la finalidad de aterrizar los temas de manera más personal y directa con ellos, bajo la premisa de que en ocasiones es más sencillo sentirse confiado de compartir experiencias cuando nos encontramos en un ambiente en el que otras personas también comparten sus vivencias.

La metodología de estas sesiones se explicó al inicio de este documento, por lo que solamente especificaremos que, para este caso, las preguntas detonantes serán las siguientes:

- ¿Cómo explicarías el significado de vivir con propósito?
- ¿Habías pensado alguna vez en este tema?
- ¿Tienes alguna idea de cuál es tu propósito de vida?
- ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué te apasiona? ¿Qué es único y original de lo que sabes?
- ¿Para quién lo haces?
- ¿Lograste reconocer qué de lo que haces es por motivación propia y qué cosas haces porque alguien más lo espera de ti?
- Si pudieras resumir tu vida hasta ahora en una frase, ¿cuál sería?
- Si pudieras cambiar una cosa en el mundo, ¿qué sería?
- Si ubicas algo que te gustaría cambiar en el mundo, ¿cómo lo conectas con tu propósito de vida?

Es **INDISPENSABLE** que los últimos 10 minutos de la sesión se dediquen a que el alumno llene el **journal** correspondiente.

## Tema 2: Fortalezas de Carácter

A lo largo de este tema el alumno desarrollará una noción más completa sobre las fortalezas de carácter, logrando identificarlas, así como la forma en que puede hacer uso de ellas como medio para una vida más plena. En cada sesión abordará una perspectiva diferente del tema, desde su concepción, hasta la forma en que puede vivir sus fortalezas en su vida personal y laboral.

### Sesión 8: Fortalezas de carácter

Esta es una sesión introductoria para el tema de fortalezas, el objetivo es que el alumno comprenda la manera en que ha evolucionado la psicología tradicional, hasta el nacimiento de la psicología positiva, así como el énfasis que se ha puesto sobre el desarrollo de fortalezas de carácter como medio para una vida plena. Para eso, además de la explicación del tema, se hará un análisis grupal de un video testimonial y una actividad en clase.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **atención plena y positividad** del ecosistema del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Desarrollando fortalezas
<b>Descripción:</b>	Los alumnos desarrollan estrategias para trabajar fortalezas de carácter en ellos mismos y en los demás.
<b>Objetivo:</b>	Guiar al alumno a hacer uso de su experiencia y el conocimiento que ha desarrollado en el tema de fortalezas, para diseñar estrategias para trabajarlas de manera consciente.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Acceso a internet para los alumnos.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Solicitar a los alumnos que se agrupen en equipos de dos o tres personas.</li><li>Se asignará a cada equipo una fortaleza de carácter, se les puede agrupar por las fortalezas que comparten o asignarse de manera aleatoria.</li><li>Se da a los alumnos la siguiente instrucción: "Imagina que eres director de un equipo de trabajo y deseas apoyar a tus colaboradores a desarrollar sus fortalezas de carácter. ¿Qué les recomendarías para desarrollar sus fortalezas? Elabora una presentación en la que incluyas lo siguiente:"<ul style="list-style-type: none"><li>Nombre de la fortaleza que fue asignada a tu equipo.</li><li>Descripción.</li><li>Frase distintiva de una persona que posee esa fortaleza de carácter.</li><li>¿Qué película le recomendarías para visualizar esa fortaleza?</li><li>¿Qué canciones le sugerirías escuchar acordes a esa fortaleza para inspirarlo a desarrollarla?</li><li>¿Qué retos le sugerirías emprender para poder desarrollarla? Por ejemplo, si tu colaborador deseara desarrollar la fortaleza de la perseverancia, una buena sugerencia podría ser elaborar una lista de todas aquellas cosas que tiene pendientes por hacer, establecer tiempos y organizarse para terminar con éxito cada elemento de su lista, trabajando por periodos de tiempo consecutivos.</li><li>¿Existe algún video que pueda ayudarlo a comprender mejor esa fortaleza?</li></ul></li><li>Se pide la participación voluntaria de cinco equipos para mostrar su presentación, y se les pide a todos que unan en un solo archivo sus recomendaciones para desarrollar las diferentes fortalezas, con la finalidad de elaborar un manual de desarrollo personal basado en fortalezas a disposición de todos en el grupo.</li></ol>

En esta sesión se pedirá al alumno la siguiente **tarea**:

Envía el siguiente mensaje a tres adultos que respetes y que te conozcan bien, puede ser un mentor, un amigo cercano o miembros de tu familia. Esta actividad puede ayudarte a ver aspectos de ti mismo que tal vez no reconozcas aún, o afianzar cosas que ya sabes.

“Hola: \_\_\_\_\_,

Estoy participando en una materia de mi preparatoria que está enfocada en apoyarme a definir mi propósito de vida y todo aquello que puedo lograr en un futuro. Como parte de mi proceso me gustaría recibir retroalimentación de personas que me conocen bien y cuyas opiniones valoro mucho.

¿Puedes leer las siguientes preguntas y enviarme tu respuesta? No te llevará más de cinco minutos y me ayudarás muchísimo a conocerme mejor e identificar mis fortalezas.

1. ¿Cuáles crees que sean mis principales fortalezas y talentos?
2. ¿Cómo crees que pueda usar mis talentos en una forma significativa?
3. ¿Cómo ves que pueda contribuir al mundo en un futuro?
4. ¿Qué consejo me darías para alcanzar mis metas?

Gracias por tu ayuda, agradezco mucho tu opinión”

### Sesión 9: Fortalezas en mi vida diaria

Esta sesión inicia analizando las respuestas que recibió el alumno por parte de adultos significativos en su vida siguiendo estas instrucciones:

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento y relaciones positivas** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Entrevistando a personas significativas en mi vida
Objetivo:	Los participantes reflexionan sobre las respuestas obtenidas en la entrevista que realizaron.
Duración:	20 minutos
Requerimientos	Ninguno
Instrucciones	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Responde de manera individual las siguientes preguntas: ¿Ven estas personas características en ti que tú no habías percibido? ¿Ves reflejadas en sus respuestas aquellas fortalezas y características positivas que tú mismo detectas? ¿Hay alguna fortaleza que consideres que no hayan identificado? ¿Qué opinas de los consejos que recibiste para alcanzar tus metas?</li><li>2. Discutan sus respuestas en equipos de cinco personas.</li><li>3. El docente solicita la participación de un miembro de cada equipo.</li></ol>

A continuación, el alumno realizará una actividad enfocada a reflexionar sobre la forma en que hace uso de sus fortalezas en lo cotidiano, así como la forma en que puede mejorar su comunidad a través de ellas.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, atención plena, y positividad** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	¿Cómo vivo mis fortalezas?
<b>Descripción:</b>	Los participantes reflexionan sobre la forma en que viven sus fortalezas de forma diaria, identificando oportunidades de crecimiento personal.
<b>Objetivo:</b>	Propiciar un espacio de reflexión personal y grupal sobre la vivencia de fortalezas de carácter en la vida diaria.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Requerimientos</b>	Ninguno
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se dan a los alumnos las siguientes preguntas que deberán responder de manera individual: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuáles son tus principales cinco fortalezas de carácter?</li> <li>Por cada fortaleza, escribe una experiencia en la que hayas aplicado dicha fortaleza de manera consciente.</li> <li>¿Cómo puedes hacer uso de tus primeras cinco fortalezas para mejorar tu vida?</li> <li>¿Cómo puedes implementarlas para mejorar un aspecto de tu comunidad?</li> <li>Escribe una forma innovadora de aplicar cada una de tus fortalezas a tu vida diaria. Por ejemplo, si tu principal fortaleza es la creatividad y normalmente haces uso de ella solamente en tus estudios, ¿en qué otro aspecto de tu vida podrías ponerla en práctica, y cómo? Tal vez encuentres formas diferentes de mejorar la convivencia en tu casa, o logres crear alguna estrategia para mejorar el entorno del lugar donde vives.</li> </ul> </li> <li>Después de realizar la reflexión, se pide a los alumnos que se junten en equipos de tres personas para compartir sus respuestas.</li> </ol>

Se cierra la sesión con información sobre los estudios que señalan que hacer uso de nuestras fortalezas de maneras diferentes aumenta los niveles de felicidad y reduce los síntomas de depresión.

### Sesión 10: Fortalezas en la vida digital

Esta sesión está dedicada a que el alumno genere consciencia sobre la imagen de sí mismo que promueve ante los demás. Se usará como referencia el uso de redes sociales como el escaparate que nos muestra al mundo. Durante la sesión el alumno retomará sus principales fortalezas de carácter y recreará la red social de su elección, considerando qué publicaciones veríamos si solamente mostrara sus fortalezas de carácter a los demás en un futuro.

Enviará una fotografía al maestro para proyectarla frente al grupo.

Es importante que se haga énfasis en reflexionar qué sucede con nuestra persona con el anonimato que nos da el internet. ¿Modifica esto de alguna manera quiénes somos? ¿Qué creen que haya detrás de las personas que haciendo uso del anonimato dañan a terceros? ¿Qué sucede con sus fortalezas de carácter?

Este es un tema que puede prestarse para realizar un análisis profundo con las aportaciones de los alumnos, quienes están en contacto constante con el medio digital y se enfrentan a situaciones relacionadas con este tema.

### Sesión 11: Fortalezas en el mundo laboral

El objetivo de esta sesión es conectar el tema de fortalezas de carácter con el mundo laboral. Es importante lograr que el alumno vea la relación entre poner en práctica nuestras fortalezas de carácter y la percepción de tener un trabajo significativo, lo que, a su vez, incrementa nuestro sentido de motivación personal, así como nuestra productividad.

Por otro lado, también es importante hacer énfasis en cómo ha cambiado nuestra concepción del trabajo, dejando de ser solamente un medio para obtener sustento, para transformarse en un vehículo para expresar nuestra personalidad y acercarnos a vivir nuestras fortalezas y valores más esenciales.

En clase se analizará el video de IBM Australia, en el que representantes de la empresa explican cómo se ha transformado la forma de interactuar con los colaboradores a través del uso del test VIA de fortalezas de carácter.

Para finalizar, se realizará una actividad en la que el alumno comenzará a identificar empresas de su interés a nivel nacional e internacional, investigará sus valores, visión y misión para, con base en ello, elaborar su currículum y, aún más importante, su PITCH profesional de un minuto, en el cual resumirá sus principales fortalezas y cómo haría uso de ellas en la empresa que haya elegido.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, atención plena y positividad** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Fortalezas aplicadas al trabajo
<b>Descripción:</b>	Los participantes investigan las fortalezas de carácter más valoradas en el mundo laboral .
<b>Objetivo:</b>	Identificar la forma en que las fortalezas de carácter pueden aplicarse en el ambiente laboral.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Acceso a internet.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dar a los alumnos la siguiente instrucción: “Imagina que estás por iniciar tu vida profesional. Para ti es importante desarrollarte en un lugar que te dé la oportunidad de crear proyectos acordes a tus fortalezas para sentirte realmente conectado con lo que haces”. <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué empresas son las más importantes a nivel nacional e internacional? Elige al menos cinco diferentes.</li> <li>• Investiga su misión, visión y principales objetivos.</li> <li>• ¿Qué fortalezas consideras que sean las más valoradas en cada una de esas empresas?</li> </ul> </li> <li>2. Después de tu investigación, y retomando tus principales siete fortalezas de carácter, elabora tu currículum, incluyendo al final una descripción de la forma en que aplicarás tus fortalezas en la empresa que hayas elegido, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Me considero un buen líder, con la capacidad de detectar lo mejor en las personas y empoderarlas para que den lo mejor de sí”.</li> <li>• “Soy una persona a la que le gusta estar continuamente aprendiendo para mejorar mi formación”.</li> </ul> </li> </ol>

3. Al terminar tu investigación y currículum tendrás tres minutos para dar tu pitch en clase y dar a conocer tus fortalezas a tus compañeros.

## Sesiones 12 y 13 Compartiendo experiencias

Nuevamente se sigue la estructura mencionada al inicio del documento y las preguntas detonantes para la reflexión son las siguientes:

- Después de revisar en clase el tema de fortalezas de carácter, ¿cómo las definirías?
- Si analizas detenidamente tus resultados del test VIA, ¿estás de acuerdo con ellos?, ¿puedes pensar en situaciones específicas en las que sea claro que tienes esas fortalezas?
- ¿Existen fortalezas que te gustaría desarrollar?
- ¿Cómo lo harías?
- ¿Qué opinas de conectar fortalezas de carácter con trabajo?
- ¿Cómo aplicas tus fortalezas de carácter a tu vida diaria?
- Si pudieras elegir un camino para ti en el futuro, solo con base en tus fortalezas, ¿qué te gustaría hacer?, ¿en qué te gustaría invertir?
- ¿Has pensado en cómo conectar tus fortalezas de carácter con tus talentos? Es decir, si tu talento es la tecnología y entre tus principales fortalezas se encuentran el amor, la inteligencia social, gratitud, amor por el aprendizaje y liderazgo, una manera de conectarlas podría ser desarrollar tu habilidad para manejar la tecnología para crear aplicaciones que faciliten el aprendizaje de jóvenes, mejorando así sus posibilidades de éxito académico y personal.

### Tarea

Para la siguiente clase trae contigo tu celular, además de laptop o Tablet con PowerPoint.

## Tema 3: Valores

### Sesión 14: Valores

El tema de valores está centrado en promover en el alumno un proceso de reflexión personal en el que identifique sus valores gobernantes, aquellos que orientan su conducta y se encuentran impresos en la manera en que toma decisiones. El alumno debe comprender que, nos demos cuenta o no, nuestros valores influyen en la manera en que percibimos la realidad y nos desenvolvemos en el mundo, por ejemplo, si uno de los valores más altos de una persona es la confiabilidad, dará prioridad al cumplimiento de sus compromisos antes que promover espacios de diversión.

Es importante llevar el tema de manera que el alumno comprenda que, aunque de alguna forma “heredamos” nuestros valores de nuestros padres y nuestro entorno, llega el momento en que es indispensable realizar un proceso de introspección que nos lleve a evaluar nuestra escala de valores, analizando si realmente representa nuestras creencias más profundas y refleja un proceso de razonamiento y juicio personal.

Como primer ejercicio, el alumno realizará una actividad en la que identificará situaciones y personas valiosas para él. Las instrucciones para el alumno son las siguientes:

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

<b>Nombre</b>	<b>Lo que más valoro en la vida</b>
<b>Descripción:</b>	Los alumnos trabajan con su celular recorriendo sus recuerdos y recuperando imágenes que representen personas y momentos valiosos para ellos.
<b>Objetivo:</b>	Identificar personas y situaciones significativas a las que se valora y dedica tiempo.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Celular, laptop o Tablet con PowerPoint.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma tu celular y revisa las últimas fotografías que has tomado, también puedes entrar a tus redes sociales y ver tus últimas publicaciones.</li> <li>2. Elige 10 fotografías que respondan a la pregunta ¿qué es lo más valoro en mi vida?</li> <li>3. Posteriormente, enumera las imágenes en orden de importancia para ti, es decir, pon en primer lugar aquella que represente lo que más valoras en la vida y así sucesivamente.</li> <li>4. En una diapositiva de PowerPoint acomoda las imágenes en orden.</li> <li>5. Reúnete en equipos de tres personas y compartan sus presentaciones.</li> <li>6. El maestro cierra la actividad preguntando qué vieron en sus imágenes y qué emociones les generó revivir esos recuerdos.</li> <li>7. La reflexión final se dirige a cómo aquello que valoramos es lo que vale la pena guardar y recordar.</li> <li>8. Se pide a los alumnos que guarden la presentación, ya que se retomará en la sesión de compartiendo experiencias.</li> </ol>

### Sesión 15: Escala de valores

Los alumnos trabajan durante esta sesión sobre la escala de valores gobernantes de Salvador Alba, a través de una actividad.

Previo a esto se analiza cómo nuestra escala de valores se manifiesta a lo largo de nuestra vida en diferentes situaciones y en el proceso que seguimos para tomar decisiones, por lo que es de suma importancia reflexionar sobre aquello que sostenemos como valor gobernante.

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

<b>Nombre</b>	<b>Escala de valores</b>
<b>Descripción:</b>	Los alumnos trabajan sobre la escala de valores gobernantes de Salvador Alba, identificando no solo lo que valoran en su vida cotidiana, sino aquellos valores rectores de su vida a los que no están dispuestos a renunciar.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar escala personal de valores gobernantes e identificar condiciones básicas para verlos realizados.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Formato de valores gobernantes por alumno.
<b>Instrucciones</b>	<p>Las instrucciones para el alumno son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primero, te invito a que selecciones tus 10 valores principales. ¿Qué es lo más importante para ti en tu vida? ¿Tener libertad, amor, seguridad, éxito, etc.? Los valores pueden pensarse también como sentimientos que te gustaría experimentar regularmente en tu vida.</li> <li>2. Una vez que hayas seleccionado 10 valores, el siguiente paso es priorizarlos. ¿Cuál de ellos es el más importante? ¿Cuál es el segundo más importante?</li> </ol>

3. Escribe en tu reporte qué tiene que ocurrir para que se cumplan estos valores; en otras palabras, ¿cómo verías esos valores materializados en tu vida?, ¿qué tiene que suceder para que se realicen? Ejemplo: si uno de tus valores más importantes es la autoestima, tal vez tu respuesta sea que, para verlo materializado, tendrás que llegar a un punto de tu vida en el que te conozcas bien a ti mismo y valores cada aspecto de tu persona. A su vez, esto te puede ayudar a plantearte metas específicas para llegar a conseguirlo.
4. Al terminar, el maestro pide la participación de cinco alumnos.

### **Sesiones 16, 17 y 18: Análisis de película**

En estas sesiones se proyectará en el salón de clases la película *The Ultimate Gift*, y los alumnos realizarán un análisis en el formato que encontrarán en la plataforma educativa. Es importante llevar la reflexión al punto en que los alumnos identifiquen los valores que se encontraban detrás de los personajes principales, así como la manera en que se transformaron conforme el protagonista vivió experiencias que le permitieron conocer más de sí mismo.

### **Sesiones 19 y 20: Compartiendo experiencias**

Las preguntas detonantes para esta sesión son las siguientes:

- ¿Cómo definirías los valores esenciales?
- ¿Qué valores son los que te movilizan?
- ¿están alineadas tus acciones con tus valores?
- ¿De qué manera crees que tus valores se conectan con lo que deseas hacer en un futuro?
- ¿Qué valores crees que son los más importantes en nuestra ciudad?
- ¿Crees que tus valores esenciales en este momento se mantengan igual a través de los años?
- ¿Cómo crees que se transformen nuestros valores con el tiempo?
- ¿Has pensado en cómo conectar tus fortalezas de carácter con tus talentos y valores personales para alcanzar tus metas más elevadas?
- ¿Has pensado en cómo desarrollaste tus valores?
- ¿Cómo los aprendiste?
- ¿Has analizado si los has elegido conscientemente, o son solamente “heredados” por tu familia y contexto social?

Es **indispensable** dedicar los últimos 10 minutos al diario.

## Tema 4: Intereses personales

El tema de intereses es uno de los más extensos del curso, en él se abordan actividades orientadas a que el alumno identifique sus intereses personales, así como la forma en que estos pueden traducirse en temas específicos en los que desee impactar de manera positiva en su entorno.

Es importante destacar, durante el desarrollo de este tema, que como seres humanos nos desenvolvemos en un contexto social y cultural particular, existiendo situaciones a nuestro alrededor que pueden verse beneficiadas por nuestra visión y talentos para ser transformadas. En ocasiones es necesario vivir experiencias nuevas que expandan nuestra visión del mundo; el alumno puede y debe preguntarse ¿con qué temas me siento identificado?, si pudiera cambiar algo en el mundo, ¿qué sería? No es importante que ya conozca las respuestas a estas preguntas, pero sí que comience un proceso de reflexión personal que le permita responderlas.

### Sesión 21: Intereses personales

En esta sesión se retoma la historia de Elon Musk, quien, a través de su talento para la tecnología e interés por el medio ambiente y la sustentabilidad, ha hecho aportaciones extraordinarias para frenar el cambio climático. Es importante que el alumno reconozca, a través de esta historia, que cuando una persona logra conectar sus fortalezas, valores y talentos con un tema al que se siente llamado a transformar, es justo ahí cuando podemos decir que está haciendo uso de su potencial para vivir su propósito de vida.

Para promover esta reflexión se pide en clase que los alumnos respondan de manera individual las siguientes preguntas, antes de iniciar un ejercicio:

1. ¿En qué inviertes tu tiempo libre?
2. ¿De qué te das cuenta? Por ejemplo, a un publicista posiblemente le llamen la atención ciertos anuncios o campañas, un cantante se da cuenta cuando alguien desafina.
3. ¿Sobre qué temas te gusta aprender? ¿Qué tipo de conversaciones disfrutas?
4. ¿Qué clase de libros te gusta leer? ¿Tienen algún tema en común?
5. ¿Qué tipo de actividades despiertan tu creatividad? ¿La cocina, el deporte, la música, sitios web, la salud, arreglar cosas?
6. ¿Qué cosas te es fácil hacer?

Es conveniente que, después de hacer el ejercicio de forma individual, se promueva una reflexión grupal sobre la importancia de dedicar tiempo a observarnos, ya que gran parte del tiempo vamos por la vida en piloto automático, lo cual nos quita la posibilidad de identificar aquellas cosas con las que realmente nos sentimos conectados.

Después de responder estas preguntas se comienza el ejercicio de la sesión.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, positividad y relaciones positivas** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Datos curiosos sobre mí
<b>Descripción:</b>	Los participantes hacen una lista de “datos curiosos” sobre ellos mismos.
<b>Objetivo:</b>	El alumno analiza los aspectos más importantes de su vida, recordando y enlistando aquellos datos que lo hacen ser quién es.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Requerimientos</b>	Hoja en blanco, pluma/lápiz.
<b>Instrucciones</b>	<p>Las instrucciones para el alumno son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos tenemos una historia que contar, algunas personas tienen la facilidad de escribir cuentos, pero no te preocupes, en esta ocasión no será necesario que desarrolles una historia. Lo realmente importante es que tomes el tiempo necesario para recordar aquellas cosas que representan para ti lo más importante de tu vida.</li> </ol> <p>Ten presente que tu historia y lo que ha sucedido en ella te han convertido en quien eres en este momento de tu vida.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Después de tomar un tiempo para reflexionar, escribe una lista con 50 datos relevantes sobre ti mismo. ¿Qué te gustaría que el mundo conociera sobre ti? Retoma las respuestas que diste en las preguntas previas al ejercicio para orientarte.</li> <li>3. Considera en tu lista tus gustos, hobbies, éxitos, fracasos, talentos, cosas que te hacen único, a lo que dedicas tu tiempo, etcétera.</li> <li>4. Al terminar la actividad elige a un compañero del salón con quien no convivas todos los días y compartan su lista.</li> </ol>

Lo que buscamos en este ejercicio es promover que el alumno identifique aspectos importantes de su vida que lo hacen ser quien es, y que comience a imaginar cómo esas situaciones pueden esconder intereses importantes que puedan traducirse en una visión de propósito.

Se recomienda que el maestro trabaje en una lista personal de al menos 10 datos curiosos sobre sí mismo para compartirla con los alumnos, esto facilitará el proceso de crear un ambiente de confianza y, por otro lado, orientará a los alumnos hacia el tipo de reflexión que estamos buscando que realicen.

## Sesión 22: Privilegio personal

La sesión comienza con una dinámica destinada a generar consciencia en el alumno sobre las oportunidades a las que tiene acceso a través de su educación y cómo eso lo pone en una situación de privilegio que no solo debe aprovechar, sino que también le brinda la posibilidad de convertirse en un agente de cambio que vea por aquellos que no tuvieron las mismas oportunidades.

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado**, del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Dinámica el privilegio
<b>Descripción:</b>	La dinámica permite explicar en clase qué son los privilegios y qué consecuencias tienen.
<b>Objetivo:</b>	El alumno comprende que la educación a la que tiene acceso es un privilegio y conlleva un compromiso social.

<b>Duración:</b>	10 minutos
<b>Requerimientos</b>	Bote de basura, hojas de papel reciclado.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El maestro entrega a los alumnos una hoja de papel reciclado y les pide que la arruguen para hacer una bola.</li> <li>2. Una vez que los alumnos lo han hecho, el maestro pone el bote de basura del salón abajo del pizarrón en medio de la pared.</li> <li>3. Se les dice a los alumnos que hay un premio (el maestro elige cuál, algún dulce, un punto dentro de la materia, etc.) y que todos tienen la oportunidad de ganarlo, solo tienen que arrojar el papel y encestarlo en el bote desde su lugar.</li> </ol> <p>Posiblemente los alumnos que se encuentran al final del salón consideren esto como injusto, pero se les pide que aun así lo intenten.</p> <p>Los alumnos de filas cercanas al pizarrón tendrán mayor acierto que sus compañeros al final del salón.</p> <p>La conclusión: “Cuánto más cerca estabas de bote, más fácil lo tenías. Esto es el privilegio. ¿Se dieron cuenta de que solamente se quejaron los que están al fondo del aula?”.</p> <p>“Por otro lado, la gente de adelante era menos probable que se diera cuenta de su privilegio. Solo veían la corta distancia entre ellos y su meta”.</p> <p><b>“Su trabajo, como estudiantes recibiendo una educación, es ser conscientes de su privilegio. Tomar este privilegio llamado “educación” para intentar hacer cosas grandes, pero también para abogar por aquellos que están detrás”.</b></p>

Después de esta dinámica la sesión está enfocada a que el alumno se empiece a identificar con causas sociales específicas, para lo cual se abordan los objetivos de desarrollo sustentable de la ONU y el alumno investiga sobre cada uno, analizando sus implicaciones y, sobre todo, identificando temas con los que vaya sintiendo algún tipo de conexión o llamado a trabajar.

El alumno realizará la siguiente actividad:

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, positividad y logro** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

<b>Nombre</b>	<b>Objetivos de desarrollo sustentable ONU</b>
<b>Descripción:</b>	El grupo realiza una investigación sobre los objetivos de desarrollo sustentable de la ONU.
<b>Objetivo:</b>	El alumno identifica áreas de transformación social que puedan ser de su interés, investigando y generando posibles soluciones desde sus fortalezas y valores personales.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Requerimientos</b>	Laptop.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entra a: <a href="https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/">https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/</a></li> <li>2. Lee con atención cada uno de los objetivos de desarrollo sostenible.</li> <li>3. Elige al menos tres temáticas con las que te sientas identificado. Recuerda que se trata de identificar causas con las que te sientas conectado; al leer cada objetivo piensa en si se relaciona con temas que te gustaría investigar más, sobre los que previamente hayas pensado o bien, si te generan una necesidad personal de darles solución.</li> <li>4. Por cada uno de ellos escribe lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un párrafo en el que describas qué cosa de ese objetivo o problemática te hace sentir interesado.</li> </ul> </li> </ol>

- ¿Qué cambios crees que deban suceder a nivel social (económico, gubernamental, civil) para que se dé una transformación real?
- Si esta transformación dependiera solamente de ti, ¿qué cosas consideras que puedes hacer ahora y a futuro, para transformar esa realidad social?
- ¿Con qué valores personales de tu lista de valores gobernantes (trabajada en temas anteriores) se conecta esa problemática que la hace importante para ti?
- ¿Cómo será el mundo cuando ese objetivo de desarrollo sostenible haya sido logrado?

**Tarea: Pide a tus alumnos que traigan a clase una fotografía suya en tamaño postal.**

### Sesión 23: Si fuera líder por un día

La sesión comienza con el análisis de un TEDx: *Be the change in the messed up world*, en el que los alumnos escucharán el testimonio de vida de un joven que después de llevar una vida “normal” decide hacer algo por el medio ambiente, transformando por completo su estilo de vida y convirtiéndose en un referente de ecología y reciclaje.

Al terminar el video, el alumno lo tomará como referencia para la siguiente actividad, en la que deberá reflexionar sobre la forma en que desea ser reconocido en un futuro. El planteamiento central consiste en pedirle que imagine que todo es posible, que con solo desearlo puede transformar la realidad que desee en lo que él considere su mejor versión. En otro momento pensará en los “cómo”, de momento solo es importante centrarse en su visión del futuro.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, positividad y logro** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

<b>Nombre</b>	<b>Time Magazine. Líder transformador</b>
<b>Descripción:</b>	Los participantes se proyectan a futuro bajo la premisa de haberse convertido en líderes a nivel mundial.
<b>Objetivo:</b>	Los alumnos analizarán la situación social actual, identificando aquellos aspectos de su entorno con los que sienten una conexión y deseo de transformar.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Requerimientos</b>	Formato de Time Magazine, fotografía personal del alumno.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imagina que eres el líder del mundo y tienes el poder de cambiar cualquier situación que elijas (pobreza, hambre, desigualdad, racismo, clasismo, violencia, contaminación etcétera).</li> <li>2. ¿De qué veríamos más?</li> <li>3. ¿Cómo harías que el mundo fuera un lugar mejor?</li> <li>4. ¿Cuáles son tus principales fortalezas y cómo te ayudarían?</li> <li>5. Después de responder estas preguntas, imagina que has sido homenajeado por tus logros en la revista TIME. ¿Cómo sería esa portada? ¿Qué están reconociendo en ti? ¿Cómo lo lograste?</li> <li>6. Al terminar esta actividad cada alumno pasará la fotografía de su portada al docente para que este pueda hacer una presentación con cada una, y cada alumno pueda pasar al frente para describir sus logros.</li> </ol>

## Sesión 24

Para esta sesión se busca el apoyo del director de nivel y/o de campus para conseguir un invitado que pueda asistir a clase a compartir con los alumnos su experiencia personal y profesional.

### Perfil

- Nivel directivo en una empresa.
- Participación en actividades de responsabilidad social.
- Reconocido por sentirse satisfecho con su quehacer diario.
- Gusto por compartir su experiencia.

### Opción 2

- Contar con el apoyo de vicerrectoría para grabar el testimonio de algún líder reconocido en el mundo empresarial, que pueda inspirar a los alumnos.

### Ejercicio

Análisis grupal de la experiencia y reporte escrito realizado por el alumno.

## Sesión 25: Test de intereses vocacionales

Para este momento el alumno ha reflexionado sobre intereses personales y sociales. En esta sesión trabajará sobre sus intereses vocacionales y responderá el test de personalidad de Holland.

Es importante recalcar con los alumnos la importancia de responder el test de manera seria y reflexionando sobre las respuestas, ya que este se convertirá en una herramienta valiosa para ellos en el proceso de elección de un programa académico profesional.

Una vez que el alumno tenga los resultados, es **indispensable** que agende una cita con su tutor para su correcta interpretación.

## Sesión 26: Análisis del test

En esta sesión el alumno trabaja sobre los resultados de su test en una actividad que le permita analizar los resultados.

## Sesiones 27 y 28: Compartiendo experiencias

Para esta sesión se sigue la estructura mencionada al inicio de este documento y las preguntas detonantes serán las siguientes:

- ¿Cuáles son tus principales intereses?
- ¿Cómo desarrollamos nuestros intereses?
- ¿Qué tanta oportunidad te das de vivir cosas nuevas para ampliar tus intereses?
- ¿Qué es lo que más te emociona en o sobre el mundo?
- ¿Qué es lo que más te enoja en y sobre el mundo?
- ¿De qué manera podrías conectar tus intereses personales con aquello que te produce enojo para transformarlo?
- ¿Ya recibiste los resultados de tu test?
- ¿Qué detectas en tus resultados?
- ¿Estás de acuerdo con ellos?
- ¿Ves en ti los rasgos característicos de personalidad que describe Holland?
- ¿Ya agendaste cita con tu tutor?

Es **indispensable** que los últimos 10 minutos se dediquen a trabajar con los journals en los que el alumno registra lo aprendido en el tema y, sobre todo, la manera en que aterriza esta información a su vida personal.

## Tema 5: Gustos

### Sesión 29: Gustos personales

Este capítulo aborda el tema de gustos como una parte esencial en la construcción de nuestra personalidad y, sobre todo, en la construcción de nuestro propósito. Cuando hacemos algo que realmente nos apasiona se vuelve sencillo conectarlo con nuestras fortalezas y valores.

Es importante que el alumno separe sus hobbies de sus pasiones, ya que sus hobbies pueden ser temporales, mientras que aquellas cosas que verdaderamente lo apasionan pueden acompañarlo toda su vida y convertirse en la motivación que lo impulse a vivir su propósito.

La actividad a realizar en esta sesión es una entrevista de gustos, para lo que el alumno contará en la plataforma con un formato para la actividad.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, positividad y relaciones positivas** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Entrevista de gustos
<b>Descripción:</b>	Los participantes responden preguntas de reflexión que promuevan su proceso de autodescubrimiento en el tema de gustos personales.
<b>Objetivo:</b>	El alumno logra identificar sus gustos personales y compartirlos con sus compañeros.
<b>Duración:</b>	40 min
<b>Requerimientos</b>	Anexo con las preguntas de reflexión.
<b>Instrucciones</b>	1. Lee con atención las preguntas del anexo, toma 20 minutos para responderlas de manera personal.

2. Al terminar elige a un compañero para entrevistarlo, él hará lo mismo contigo. Compartan sus respuestas e identifiquen los aspectos más importantes. ¿Tienen gustos en común? ¿Han vivido experiencias similares?
3. Al terminar el ejercicio el maestro pide la participación de cuatro parejas para compartir sus conclusiones y cerrar el tema.

**Tarea: Pide a tus alumnos para la siguiente sesión los siguientes materiales:**

**Papel Kraft, pintura vinílica, pinceles**

### **Sesión 30: Gustos que trascienden**

Esta sesión comienza con el TEDx: Cómo vivir para llegar a los 100 años, en el que se habla de las “zonas azules”, donde se encuentra a personas que han vivido más de 100 años y hablan de aquellos hábitos que consideran que han hecho su vida más longeva, entre ellos la práctica de alguna actividad que aman.

Al terminar el video se realiza la siguiente actividad:

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, positividad, atención plena y relaciones positivas** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

<b>Nombre</b>	<b>Mural de gustos</b>
<b>Descripción:</b>	El alumno trabaja en equipo con sus compañeros para crear un mural representativo de sus gustos y cómo forman parte de quienes son.
<b>Objetivo:</b>	Los participantes identifican a compañeros con gustos e intereses similares a los propios y trabajan su creatividad.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Papel Kraft, pintura vinílica, pinceles.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pide a los alumnos que piensen en sus gustos personales y los ubiquen en alguna categoría (arte, tecnología, ecología, etcétera).</li> <li>2. El maestro da a los alumnos diferentes categorías y solicita que levanten su mano si se ubican dentro de una, con la finalidad de que ubiquen a otros compañeros con gustos similares. Las categorías son las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arte</li> <li>• Cultura</li> <li>• Deportes</li> <li>• Tecnología</li> <li>• Medio ambiente</li> <li>• Humanidades</li> </ul> </li> <li>3. Una vez que estén en equipo, deberán llegar a un acuerdo sobre cómo representar sus gustos a través de imágenes y frases a través de pintura.</li> <li>4. Al terminar, cada equipo deberá presentar al resto del grupo su trabajo y elegir a un representante que explique los gustos personales que han sido representados, además de las formas en que consideran que pueden convertir esos gustos en su propósito de vida.</li> <li>5. Al terminar la sesión el maestro indicará al grupo la tarea que es <b>indispensable</b> para la siguiente sesión de compartiendo experiencias.</li> </ol>

## Tarea

Pide a los alumnos que para la siguiente sesión de compartiendo experiencias piensen en la actividad que más disfruten realizar, puede ser practicar algún deporte, música, la lectura de algún libro, etc., porque lo presentarán a sus compañeros y tutores.

Para presentarlo puede elegir una de las siguientes opciones:

- Traer alguna foto.
- Proyectar un video corto haciendo la actividad.
- Si lo prefieren, pueden practicarla frente al grupo, por ejemplo, si les gusta tocar guitarra, pueden traerla al salón y tocar para sus compañeros.

### Sesión 31: Entrevistas

En esta sesión el alumno sale del salón para entrevistar a profesionistas del campus con el objetivo de que descubra cómo los gustos personales, aquellas cosas que amamos hacer, pueden vivirse no solo en nuestra vida familiar y social, sino en nuestra vida profesional.

El formato de entrevista se encontrará en la plataforma educativa.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, positividad y relaciones positivas** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Entrevistas
<b>Descripción:</b>	El alumno trabaja en equipo con sus compañeros entrevistando a miembros de la comunidad Tecmilenio.
<b>Objetivo:</b>	Los participantes identifican la forma en que los gustos personales pueden vivirse a través de la vida profesional para dar significado.
<b>Duración:</b>	40 min
<b>Requerimientos</b>	Formato de entrevista.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Se pide a los alumnos que se reúnan en equipos de tres personas, y elijan en conjunto a una persona del campus para entrevistar. Sus opciones son las siguientes:<ul style="list-style-type: none"><li>• Tutor</li><li>• Líder de generación</li><li>• Director de preparatoria/profesional/ejecutivo y maestría</li><li>• Coordinadores docentes</li><li>• Mentores de profesional</li><li>• Maestros de profesional (pueden encontrarlos en la sala de maestros de su campus, aprovechen para encontrar maestros que se hayan desarrollado en áreas profesionales que consideren de interés para ustedes)</li><li>• Director de servicios de apoyo</li></ul></li><li>7. Una vez realizadas las preguntas regresarán al salón para el análisis grupal de los resultados.</li></ol>

### Sesiones 32 y 33: Compartiendo experiencias

En esta sesión se trabajará sobre las presentaciones de los alumnos sobre sus gustos personales.

Cada alumno pasará frente al grupo para su exposición haciendo uso de los materiales que así requiera.

Se recomienda que tanto el docente como los tutores también expongan su actividad para generar un ambiente de confianza.

Las preguntas que deberá responder cada alumno al terminar su presentación son las siguientes:

- ¿Qué disfrutas de hacer esta actividad?
- ¿Puedes conectar este gusto que compartes con tu visión de ti a futuro?

### **Sesión 34: Trabajo integrador**

Para este momento, tus alumnos habrán trabajado sobre su comprensión de lo que implica una vida con propósito, además de identificar sus fortalezas de carácter, comprendiendo que son un elemento esencial de su persona y herramientas valiosas para expresar su personalidad en todos los aspectos de su vida; por otro lado, también habrán realizado un trabajo de reflexión sobre sus intereses y gustos, descubriendo que, si lo permiten, pueden ser elementos valiosos para orientar su brújula personal hacia aquellas cosas que aman hacer y a las que podrían dedicar su vida, generando un cambio positivo en su entorno. Finalmente, también habrán definido su escala de valores personales, comprendiendo que su toma de decisiones y búsqueda de oportunidades, están íntimamente relacionados con ella.

Es momento de hacer una pausa para integrar todos estos aspectos con el objetivo de que tus alumnos comiencen a esbozar su declaración de propósito.

Para esta actividad, tus alumnos trabajarán sobre un formato en el que deberán registrar sus avances. Puedes recomendarles que retomen sus journals de las sesiones de compartiendo experiencias para que los usen como base para llenar la información.

Cada elemento del ejercicio está explicado con ejemplos para ayudar al alumno a definir lo que se le pide de manera clara y precisa. Te recomendamos revisar el formato del ejercicio para que sepas en qué trabajarán tus alumnos y puedas orientarlos con ejemplos personales, en caso de ser necesario.

Al final del ejercicio el alumno deberá volver a formular su propósito de vida, aún no es necesario que cumpla con la rúbrica de la universidad, pero sí que integre los aspectos desarrollados a lo largo del semestre hasta este momento.

### **Sesiones 35 y 36**

Para estas sesiones se retomará el ejercicio de la sesión integradora, los invitados serán los siguientes:

- Líder de generación
- Director de preparatoria
- Director de campus

- Tutor
- Mentor de primer año de profesional
- Docente elegido por los alumnos por ser significativo para ellos

Se espera la presencia de al menos una de estas figuras, quienes escucharán el trabajo integrador de los alumnos que mencionarán los puntos trabajados en la actividad, así como su reflexión final.

Se programan dos sesiones tomando en cuenta que cada alumno cuente con cinco minutos para su presentación.

Al alumno se le pide lo siguiente:

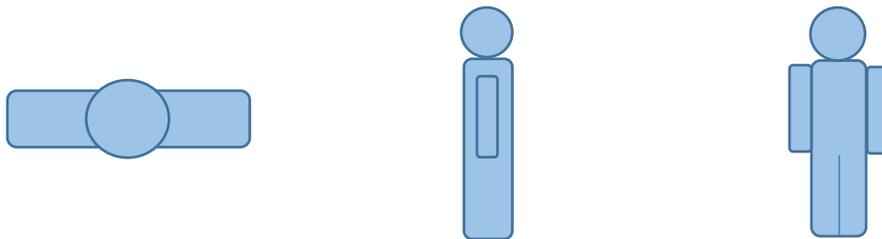
- Presentar su trabajo en PowerPoint
- Vestimenta formal

## Tema 6: Integridad

Durante este tema el objetivo central es que el alumno comprenda la manera en que su propósito de vida debe abarcar todas las áreas de su vida.

### Sesión 37: Integridad

Esta sesión puedes iniciarla mostrando a tus alumnos cada una de estas imágenes por separado para que adivinen qué es. Al pasar de la primera a la segunda, puedes decirles como pista que se trata de la misma imagen, pero vista desde otra perspectiva.



Es posible que no descubran rápidamente de qué se trata y la reflexión alrededor de este ejercicio es que el alumno comprenda que como seres humanos somos complejos, formados de diferentes dimensiones, todas importantes, pero si nos centramos solamente en una de ellas, la imagen queda incompleta y corremos el riesgo de perder de vista todo aquello que somos y podemos llegar a ser.

Una vez hecha esta reflexión se procede hablar del ser humano como un ser biopsicosocial y se describen las dimensiones: cognitivas, social/emocional, física y espiritual; remarcando la importancia del balance personal entre las cuatro.

A continuación, se hace un ejercicio lúdico para representar la importancia del equilibrio:

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **logro, atención plena, involucramiento, positividad y relaciones positivas** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Equilibrio
<b>Descripción:</b>	Los participantes viven una dinámica de juego que les permita analizar la importancia de tener equilibrio.
<b>Objetivo:</b>	El alumno comprende la importancia de vivir una vida equilibrada.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Requerimientos</b>	Por equipo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuatro cuerdas</li> <li>• Dos vasos</li> <li>• Una goma elástica</li> <li>• Agua</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los equipos deben trasvasar el agua de un vaso a otro (situado a unos 5 metros), sin tocar los vasos con las manos, ni traspasar con ninguna parte del cuerpo unos cuadros dibujados en el suelo (de 1 metro de lado aproximadamente) y en cuyo centro se encuentran los vasos. Solo podrán tocar con las manos las cuerdas y la goma elástica.</li> <li>2. En el siguiente video se muestra cómo realizarla: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A_XaSBEYi1E">https://www.youtube.com/watch?v=A_XaSBEYi1E</a></li> <li>3. Al final del juego se hace la siguiente reflexión a través de preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué representan las cuerdas? (Se relaciona con las cuatro dimensiones de la vida de un ser humano).</li> <li>• ¿Qué sucede cuándo una cuerda se tira más que otra? (Análisis de cómo tirar más de una, dándole prioridad, puede causar que se derrame el agua que, en el caso del juego, es lo más importante).</li> </ul> </li> </ol>

### Sesión 38: Prioridades

Esta sesión inicia con el video “piedras grandes” de Stephen Covey, para el cual es importante realizar una reflexión final sobre la manera en que cada uno de nosotros prioriza sus actividades. En ocasiones lo urgente termina ocupando el lugar de lo importante, por lo que es necesario analizar cómo nos encontramos el día de hoy en cuanto a nuestras actividades, y revisar si el tiempo que dedicamos a cada cosa realmente representa lo que es importante y valioso para nosotros.

Para esto el alumno realizará una actividad en la que deberá escribir actividades reales que lleva a cabo en cada una de las dimensiones de su persona.

Dimensión física	Dimensión cognitiva	Dimensión social/emocional	Dimensión espiritual

Después de esto, deberá graficar sus respuestas y responder algunas preguntas de reflexión.



Es importante que el alumno analice, con base en sus respuestas, si sus prioridades personales se ven reflejadas en acciones, por ejemplo, alguien puede afirmar que su prioridad más alta son los estudios, que se representan en el área cognitiva, sin embargo, por número de actividades registradas, puede ser que a lo que dedique más tiempo sean actividades sociales, más que académicas.

Finalmente, tomando en cuenta este ejercicio, el alumno realiza una actividad en la que registra por área su situación actual y cómo le gustaría que fuera la realidad, concluyendo con la escritura de un párrafo en el que visualice su vida en un futuro en el que se encuentre pleno y en equilibrio.

### Sesión 39: Propósito de vida, declaración en constante transformación

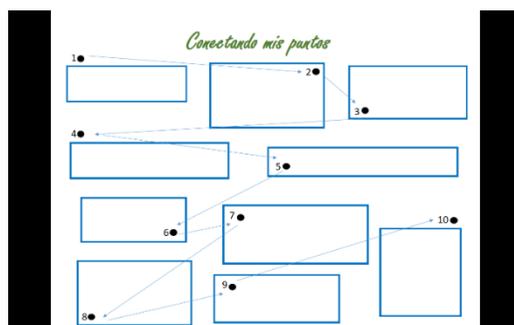
El objetivo central de esta sesión es que el alumno comprenda cómo los sucesos que ha vivido a lo largo de su historia forman parte de quién es. En otras palabras, la manera en que damos significado a nuestras experiencias influye de manera importante en nuestra percepción del mundo y del futuro. Se empieza la sesión analizando en grupo la frase de Steve Jobs:

**“No puedes conectar los puntos mirando hacia adelante; solo puedes hacerlo mirando hacia atrás. Así que tienes que confiar en que los puntos se conectarán de alguna forma en el futuro. Tienes que confiar en algo: tu instinto, el destino, la vida, el karma, lo que sea. Porque creer que los puntos se conectarán luego en el camino te dará la confianza de seguir tu corazón, incluso cuando te conduce fuera del camino trillado, y eso hará toda la diferencia”.**

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Conectando los puntos
<b>Descripción:</b>	Los participantes trabajan sobre un formato que les permite registrar los puntos más importantes de su vida.
<b>Objetivo:</b>	Los alumnos logran identificar aquellas situaciones importantes de sus vidas que los han hecho ser quienes son, y analizan el “para qué” de cada una.
<b>Duración:</b>	40
<b>Requerimientos</b>	Formato de Uniendo los puntos.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se le pide al alumno que piense en 10 hechos de su vida que hayan sido significativos para él y que considere que forman parte de lo que es como persona. Deberá escribirlos en los cuadros. Nota: pueden ser cosas sencillas, pero que hayan sido importantes para él, en las que haya descubierto algo de sí mismo.</li> <li>2. Al terminar de registrarlos debe responder para cada uno la pregunta ¿qué descubrí de esta situación?</li> </ol>

- Al finalizar, el maestro pide la participación de cinco alumnos para compartir su reflexión.



### Sesión 40: Propósito de vida, el hilo conductor

El objetivo de esta sesión es acompañar al alumno a comprender cómo tener un propósito de vida definido nos orienta y hace más sencillo nuestro proceso de toma de decisiones. Cuando tenemos un propósito de vida podemos estar seguros de que todos nuestros esfuerzos se dirigen a un solo sitio.

Para lograr esto se les contará a los alumnos el mito de Ariadna y cómo ayudó a Teseo a salir del laberinto del minotauro dándole un ovillo para encontrar el camino de regreso; para después realizar una dinámica con el grupo.

La dinámica es la siguiente:

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento y atención plena** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	El hilo conductor
<b>Descripción:</b>	Los participantes viven un juego que les permite hacer una analogía entre tener un propósito de vida y contar con una guía para su vida.
<b>Objetivo:</b>	Comprender la forma en que nuestro propósito se convierte en la guía que orienta nuestros pasos.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Ovillo de estambre, venda o paliacate para cubrir los ojos de los alumnos participantes.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se da a los alumnos la siguiente instrucción: Imagina que estás por entrar al laberinto del minotauro, tus ojos estarán vendados, tendrás a un compañero que te “ayude” a pasar entre las paredes, y contarás con el “ovillo de Ariadna” para calcular tu regreso a salvo. Una vez que te hayan dejado en el laberinto, deberás adivinar el camino de regreso usando solo la guía del estambre para regresar al punto de entrada.</li> <li>El maestro pide a los alumnos que se agrupen de manera aleatoria en un círculo. Se piden dos alumnos voluntarios, uno estará con los ojos vendados y el segundo hará el papel de “lazarillo”. El maestro tomará el rol de Ariadna y dará al alumno vendado el inicio del cordel mientras sostiene la bola de estambre.</li> <li>El alumno “lazarillo” toma del brazo a su compañero y lo guía, procurando pasarlo entre sus compañeros, dando varias vueltas hasta confundirlo.</li> <li>El alumno con los ojos vendados hace uso del estambre que tiene entre las manos para ubicar dónde está y lograr regresar hasta donde se encuentra su maestro.</li> <li>La dinámica se repite las veces que sea necesario, según la cantidad de voluntarios.</li> </ol>

- |  |
|--|
| <p>6. Se pregunta a los alumnos participantes cómo se sintieron, y al grupo en general se pregunta qué relación creen que exista entre el laberinto del minotauro y la vida, y qué representa el ovillo.</p> |
|--|

Como reflexión final para este ejercicio se retoma la idea de que nuestro propósito puede convertirse en el hilo conductor de nuestras vidas.

La vida nos presenta diferentes retos. En ocasiones, tendremos que tomar caminos distintos a los que habíamos planeado para nosotros o “rodear” un poco antes de llegar a la meta, es fácil perderse, pero contar con un propósito de vida nos ayuda a conocernos mejor, a tener claros nuestros objetivos y a orientar nuestros esfuerzos a una misma dirección.

Podríamos decir que nuestro propósito se convierte en nuestra brújula para marcar el norte o el hilo conductor que nos permita retomar el rumbo que hemos trazado para nosotros aún en medio del cambio.

#### **Sesión 41 y 42: Compartiendo experiencias**

La estructura de la sesión se explicó al inicio del documento; en este caso, las preguntas detonantes son las siguientes:

- ¿Habías pensado antes en la forma en que distribuyes tu tiempo en las diferentes dimensiones de tu vida?
- ¿Qué opinas del balance que realizaste en tu ejercicio? ¿Las cuatro áreas estaban equilibradas con la misma cantidad de actividades en cada una?
- ¿Cómo consideras que tu propósito de vida se conecta con cada dimensión de tu persona?
- ¿Cómo te visualizas en cada una de ellas?
- ¿De qué manera crees que tener un propósito definido puede ayudarte con los cambios y retos que se presenten en tu vida?

Es **indispensable** dedicar los últimos 10 minutos de la sesión a trabajar en los journals.

### **Tema 7: Voluntad**

Uno de los elementos principales de nuestra declaración de propósito es la voluntad, nuestro propósito debe reflejar nuestra determinación y libertad personal. La pregunta que se debe responder es ¿hago esto por mí o por complacer a alguien más? En ocasiones, nos esforzamos por cumplir las expectativas de nuestros seres queridos acallando nuestra propia voz, por lo que es indispensable vivir un proceso de introspección que nos permita analizar aquellas cosas que realmente nos motivan y, sobre todo, detectar qué factores influyen en nuestro proceso de toma de decisiones.

### Sesión 43: ¿Qué significa voluntad?

Esta sesión tiene como tema principal la voluntad como uno de los factores más importantes del ser humano. Se aborda, además, la teoría de la autodeterminación, así como la motivación intrínseca y extrínseca.

Para comprender el tema de voluntad, se hará el siguiente ejercicio en clase:

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Barreras de la voluntad
<b>Descripción:</b>	Los participantes trabajan sobre objetivos personales y se enfrentan a sus desafíos en boca de otros.
<b>Objetivo:</b>	Identificar objetivos personales deseables, posibles barreras y elementos que refuercen su sensación de voluntad personal.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Requerimientos</b>	Ninguno
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Distribuir al grupo en subgrupos de cuatro o cinco personas cada uno, colocados en círculo. Una persona pasa en medio del círculo y comenta algo de lo que está convencido y desea verdaderamente lograr (bajar de peso, terminar su ciclo de estudios, obtener un ascenso, etcétera).</li><li>2. Entre los participantes, elige a alguno a quien asigna como su apoyo, para que se coloque detrás del participante, poniendo sus manos en la espalda de este.</li><li>3. A continuación, el participante mencionará las barreras que considera más importantes y que le impiden lograr lo que se propone, por ejemplo, la flojera, el pesimismo, la inseguridad, etc., y asignará a cada uno de los participantes del subgrupo uno de estos roles. Durante el ejercicio, estos no podrán tocar por ningún motivo al participante.</li><li>4. Cuando el facilitador cuente hasta tres, todos los miembros del subgrupo, empezarán a hablar, quien funge como apoyo le dirá al oído palabras de aliento, tales como “tú puedes”, “lo vas a lograr”, etc., mientras quienes fungen como barreras le dirán frases de desánimo referentes a las características asignadas por el participante, por ejemplo, el pesimismo le dirá algo como “tú nunca vas a poder”, “está muy difícil”, etc., mientras que la flojera al mismo tiempo le dirá “qué pesado”, “mejor quédate dormido, es mejor para ti”, etc.; mientras tanto, el participante al centro repetirá lo más convencido y emocionado que pueda “sí puedo, lo voy a lograr, realmente quiero lograr esto, soy capaz, etcétera.</li><li>5. Después de tres minutos, los que fungen como barreras guardarán silencio, mientras que el apoyo continuará repitiendo sus frases cada vez con menor volumen, al mismo tiempo que el participante del centro cierra los ojos, respira profundamente y sigue repitiendo sus frases.</li></ol> <p>Cada uno de los miembros del subgrupo pasan al centro realizando el ejercicio de la misma manera. Al final se retoman grupalmente las vivencias y conclusiones del ejercicio.</p>

Para este ejercicio es importante hacer la analogía de cómo las barreras, en este caso representadas por otros compañeros, pueden venir de nuestro diálogo interno. Las preguntas para reflexionar son las siguientes: ¿qué me digo a mí mismo cuando voy a enfrentar un reto?, ¿me doy ánimo recordando mis fortalezas o bien, me repito todo aquello que está en mi contra?, ¿de qué manera puedo ejercer mi voluntad en las diferentes situaciones a las que me enfrento?

## Sesión 44: Libertad personal

Esta sesión comienza con el ejercicio “quiero ser libre”, que consiste en lo siguiente:

Nombre	Quiero ser libre
<b>Descripción:</b>	A través de un juego, los alumnos empiezan a definir su concepto de libertad personal.
<b>Objetivo:</b>	Identificar aquellas situaciones que nos hacen sentir libres y aquellas que nos impiden serlo.
<b>Duración:</b>	10 minutos
<b>Requerimientos</b>	Seis cuerdas.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se pide la participación de un alumno que pasa al centro del salón y se le pide que amarre una cuerda alrededor de su cintura.</li><li>2. Se pide a cinco alumnos más que pasen al frente, tomen una cuerda y amarren un extremo a la cuerda que el primer alumno puso en su cintura.</li><li>3. Una vez que todos amarren sus cuerdas, pedir al alumno de en medio que empiece a caminar, haciendo a su vez una seña al resto de los alumnos para que lo detengan jalando sus cuerdas (sin ejercer una fuerza extrema para no hacer daño).</li><li>4. Dar unos minutos y preguntar a los participantes cómo se sintieron.</li></ol>

Al terminar la dinámica se pide a los alumnos que regresen a sus lugares y se empieza el tema con algunas preguntas de reflexión que se realizarán en plenaria.

“Hoy vamos a hablar de libertad, ¿quién en este grupo desea sentirse libre?, ¿qué relación tiene esta dinámica con el tema de libertad?” Nota: Hacer el análisis de cómo en ocasiones existen “amarres” externos, situaciones y personas que pueden limitar nuestra sensación de libertad.

¿Qué representan esos amarres que no dejaban avanzar a nuestro compañero?, ¿qué factores identifican ustedes que pueden coartar nuestra libertad personal? Ejemplo: miedo, ignorancia, moda, consumismo, etcétera).

Se da la explicación del tema referente a la libertad personal y se cierra la sesión con un ejercicio de reflexión personal.

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Preguntas de reflexión
<b>Descripción:</b>	Los participantes responden preguntas de reflexión sobre el tema para posteriormente hacer un análisis grupal.
<b>Objetivo:</b>	El alumno crea su propia definición de libertad, identificando además aquellos factores que promueven su toma libre de decisiones y aquellos que entorpecen este proceso.
<b>Duración:</b>	20 minutos
<b>Requerimientos</b>	Preguntas detonantes.
<b>Instrucciones</b>	Se entrega a los alumnos la hoja con preguntas de reflexión y al terminar se realiza una reflexión grupal sobre sus respuestas.

## Sesión 45: Toma de decisiones

Esta sesión inicia con el análisis grupal del TEDx de Ruth Chang: ¿Cómo tomar decisiones difíciles?

Una vez que termina el video se detonan las siguientes preguntas de reflexión:

**En grupo discutan las siguientes preguntas después de ver el video:**

- ¿Qué llama tu atención de su propuesta sobre la toma de decisiones?
- ¿Qué factores tomas en cuenta al elegir entre dos o más caminos diferentes en tu vida?
- ¿Coincides en la idea de que las decisiones difíciles son oportunidades de vida? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez has sentido que tomas decisiones “a la deriva”? ¿Cuáles, y por qué?

Al finalizar, el alumno hará una actividad. Las instrucciones para el alumno serán las siguientes:

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado e involucramiento** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Toma de decisiones
<b>Descripción:</b>	Los participantes analizan situaciones y la forma en que realizarán su proceso de toma de decisiones.
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar estrategias de toma de decisiones analizando los diferentes factores involucrados en el proceso.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Requerimientos</b>	Formato de la actividad impreso.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Elige dos situaciones diferentes de tu vida en las que te gustaría tomar una decisión reflexionada.</li><li>2. Trabaja en cada una con el formato que te entregará tu maestro.</li><li>3. Al terminar la actividad, reúnete en equipos de cuatro personas, cada uno elija una situación y compártala con sus compañeros.</li><li>4. El maestro pedirá la participación de cuatro alumnos para cerrar la actividad.</li></ol>

## Sesiones 46 y 47: Compartiendo experiencias

La estructura de esta sesión está explicada al inicio de este documento. Las preguntas detonantes en esta ocasión son las siguientes:

- ¿Qué significa voluntad para ti?
- ¿En qué situaciones ejerces tu voluntad?
- ¿En qué situaciones sientes que te has dejado llevar por la opinión de otros?
- ¿Cuál es tu definición personal de libertad?
- ¿Cómo ejerces tu libertad de manera responsable?

- ¿En qué aspectos consideras que aún no tienes libertad?, ¿a qué crees que se deba?, ¿cómo podrías desarrollarla?
- Si pudieras elegir cualquier futuro para ti, ¿cómo sería?, ¿con quién te ves?, ¿qué te ves haciendo?
- ¿Cómo es tu proceso de toma de decisiones?
- ¿Qué factores tomas en cuenta al tomar decisiones importantes en tu vida?
- ¿Qué opiniones valoras al tomar decisiones?
- ¿Qué decisiones has tomado solamente por complacer a otras personas?
- ¿Cómo vives las situaciones cuando haces las cosas por complacer a los demás?
- ¿Qué factores te impiden tomar decisiones libremente?
- ¿Qué podrías hacer para reafirmar tus decisiones a pesar del ruido externo?

Es **indispensable** que los últimos 10 minutos de la sesión se dediquen a que los alumnos llenen su journal.

## Tema 8: Trascendencia

Otro elemento esencial en la definición de nuestro propósito es que cumpla con el criterio de trascendencia. Si somos individuos únicos e irrepetibles que se desenvuelven en un medio cultural y social específicos, la pregunta es ¿hay algo que solo yo pueda aportar a la sociedad desde mi perspectiva, fortalezas e intereses personales?

### Sesión 48: Trascendencia

En esta sesión se define el concepto de trascendencia y se retoma el cómo. Según autores como Fromm y Martin Seligman, el ser humano tiene una tendencia natural a buscar dejar su huella en el mundo.

Durante la sesión, el alumno realiza la siguiente actividad:

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, positividad y relaciones positivas** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Historias que trascienden
<b>Descripción:</b>	Los participantes identifican personajes que hayan generado cambios en su comunidad, analizando su historia.
<b>Objetivo:</b>	Analizar perfiles de personas que han logrado trascender a través de sus acciones, identificando así sus inicios, retos, etcétera.
<b>Duración:</b>	30 minutos
<b>Requerimientos</b>	Ninguno
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reúnanse en equipos de cuatro personas. Piensen en un personaje de la historia o actual a quien admiren por considerar que ha trascendido en un área de su interés, pueden ser deportes, tecnología, arte, actividades humanitarias, etcétera.</li> <li>2. Investiguen todo lo que puedan sobre su historia, infancia, educación, situación familiar, valores, trabajo, retos que ha enfrentado en el camino hacia su proyecto de trascendencia personal, análisis de los cambios que ha logrado a nivel social y comunitario, ¿cómo ha cambiado su entorno gracias a sus aportaciones? Visión a futuro, ¿qué sigue en la vida de este personaje?</li> <li>3. Realicen un ensayo que incluya esta información y preséntenlo al grupo.</li> </ol>

## Sesión 49: Pequeñas acciones hacen la diferencia

Esta sesión comienza con el video de *kindness Boomerang* y se reflexiona de manera grupal sobre cómo todo lo que hacemos puede impactar la vida de otras personas.

Después de esto se pide a los alumnos realizar el siguiente ejercicio de “actos bondadosos” en campus.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, positividad y relaciones positivas** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Good deeds day
<b>Descripción:</b>	Los participantes viven actividades en las que se vuelven protagonistas en el proceso de mejorar el día de alguien más.
<b>Objetivo:</b>	Comprender, a través de acciones concretas, cómo el hecho de hacer algo por otras personas incrementa nuestros niveles de bienestar y nos acerca a una vida significativa.
<b>Duración:</b>	50 minutos
<b>Requerimientos</b>	Celular con cámara.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Elige al menos una de las acciones en la lista (puedes hacer más de una); si no encuentras una que te guste puedes proponer una nueva.</li><li>2. Tendrás 20 minutos para poner en práctica la acción o acciones que elegiste, asegúrate de tomar una fotografía.</li><li>3. Regresa al salón.</li><li>4. Cada alumno mostrará su imagen frente al grupo, describiendo cómo se sintieron y qué percibieron en las personas con las que estuvieron.</li></ol>

La lista de acciones está en la plataforma educativa a disponibilidad del alumno.

### Tarea para el alumno

**Elige alguna de las acciones enlistadas en la siguiente página, practícala en casa y escribe un reporte de tu experiencia.**

## Sesión 50: Sensibilización

Esta sesión estará destinada a que el grupo viva una experiencia de sensibilización a las necesidades de su comunidad.

Semanas previas a esta actividad, el docente deberá estar en contacto con el coordinador de bienestar y desarrollo estudiantil del campus, quien posee contacto con instituciones sin fines de lucro con la finalidad de organizar una visita a una de ellas y brindar a los alumnos la posibilidad de vivir una actividad de voluntariado.

Con tiempo deberá indicarse a los alumnos si es necesario que reúnan algún tipo de material para la institución según sus necesidades, como víveres, ropa, etcétera.

Al finalizar se les pedirá a los alumnos que elaboren un ensayo sobre su experiencia respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué actividad realizaste en grupo?
- ¿Cómo era la institución que visitaste?

- ¿Qué necesidades detectaste en la institución?
- ¿Cómo te sentiste al tener la oportunidad de ayudar de alguna forma?
- ¿Cómo conectas esta experiencia con el tema de trascendencia?
- Si pudieras hacer algo para mejorar la situación de esa comunidad, ¿qué harías?

### Sesión 51: Proyectos de impacto social

En esta sesión se retoma el tema de trascendencia encaminado al desarrollo de proyectos sociales. Se describe la metodología que se utilizará para el proyecto de los alumnos. Es importante que, como maestro, te asegures de que los pasos para el proyecto social queden claros, considerando que es una de las actividades evaluables de más peso para este curso.

Después de la exposición del tema, el alumno realizará la siguiente actividad:

<b>Nombre</b>		<b>Eligiendo un proyecto de impacto social</b>
<b>Descripción:</b>	El alumno se sensibiliza hacia las necesidades de su entorno y desarrolla estrategias específicas que le permitan convertirse en un agente de cambio de su comunidad.	
<b>Objetivo:</b>	Los participantes elaboran un proyecto de impacto social en una comunidad de su elección.	
<b>Duración:</b>	40 minutos	
<b>Requerimientos</b>	Celular con cámara.	
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formen equipos de cinco o seis personas.</li> <li>2. Reflexionen sobre su comunidad e identifiquen problemáticas en las que, como equipo, les gustaría ejercer un impacto. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contaminación de espacios públicos</li> <li>• Falta de apoyo en asilos y casas hogar cercanas a la comunidad</li> <li>• Grafitis</li> <li>• Inseguridad en espacios públicos.</li> <li>• Desperdicio de recursos (comida, agua, etcétera)</li> <li>• Ruido</li> <li>• Quema de basura</li> <li>• Maltrato animal</li> </ul> </li> <li>3. A partir de esa reflexión, realicen un diagnóstico y hagan una lluvia de ideas con las posibles actividades que podrían llevar a cabo como grupo para mejorar la situación; algunos ejemplos son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Campañas de sensibilización</li> <li>• Recolección de fondos y donativos para asilos y casas hogar</li> <li>• Desarrollo de programas con actividades sociales para asilos y casas hogar</li> <li>• Recolección de basura</li> <li>• Limpia de espacios públicos</li> <li>• Campañas de reciclaje</li> <li>• Campañas para mejorar los parques públicos</li> </ul> </li> <li>4. Recuerden que para este paso pueden volver al tema de intereses y revisar los objetivos de desarrollo sostenible de la ONU.</li> <li>5. Trabajen en clase desarrollando los primeros seis pasos para su proyecto.</li> <li>6. Tomen en consideración que este es un primer esbozo de su trabajo, después de hoy deberán investigar de manera formal su comunidad y las causas de la problemática que han elegido.</li> </ol>	

7. En conjunto pondrán en práctica un proyecto de impacto social, siguiendo la metodología abordada en clase. Tendrán tres semanas para desarrollarlo y echarlo a andar en su comunidad.
8. Recuerden que para este proyecto es importante tomar en cuenta los intereses, fortalezas y valores de cada miembro del equipo. Esta actividad tiene la finalidad de acercarnos a la definición de nuestro propósito de vida y la única manera de lograrlo es conectarnos con todo aquello que hemos descubierto durante el curso, y ponerlo en práctica en esta actividad.

### Tarea

**Para la siguiente sesión presentarán ante el grupo la definición de la problemática que han elegido transformar, así como las acciones que decidieron emprender como parte de su proyecto, con el objetivo de obtener la retroalimentación que les permita hacer ajustes en caso de ser necesario.**

En la plataforma educativa el alumno tendrá acceso a los siguientes pasos de este proyecto que formarán parte de su entregable, y de la exposición final que deberá realizar. Los compartimos en este documento para que le maestro pueda revisarlos con anterioridad.

### Parte 2

1. El maestro definirá una fecha específica durante la penúltima semana de clases para que expongan su proyecto de manera formal ante directivos de la universidad.
2. Los puntos que deben desarrollar son los siguientes:
  - a. Detección de necesidades: en este punto deberán realizar un análisis de su comunidad, detectando problemáticas que deseen abordar, considerando sus intereses personales y como equipo.
  - b. Justificación: desarrollen una explicación que responda al por qué es importante su Proyecto.
    - En este punto deberán agregar un apartado en el que cada miembro del equipo explique por qué ha elegido participar en este proyecto, cómo se relaciona con sus intereses personales, y cómo pondrá en uso sus fortalezas de carácter.
  - c. Diagnóstico: deberán especificar la realidad de la comunidad en la que desean intervenir, qué problemas enfrenta el grupo en el que se llevará a cabo la intervención, cuáles son las posibles causas de la problemática y qué efectos ha tenido.
  - d. Establecimiento de objetivos: este paso implica el establecimiento de objetivos generales y específicos, además de las metas que se desean alcanzar.
  - e. Resultados esperados: imaginen qué sucederá cuando el proyecto haya terminado, ¿cuáles sus expectativas?
  - f. Plan de acción: en este punto deberán desarrollar las actividades específicas que realizarán, indicando el objetivo de la actividad, cómo se realizará, los recursos que necesitarán, así como la temporalidad en que se realizarán.
  - g. Resultados: una vez implementado su proyecto deberán definir qué se logró, y qué diferencia puede percibirse en su comunidad gracias a su intervención.

- h. Conclusiones: cada miembro del equipo deberá redactar un párrafo en el que explique lo siguiente:
- ¿Qué descubrí de mí mismo?
  - ¿Cómo puse en práctica mis fortalezas personales?
  - ¿Cómo aterrizo mi experiencia con la definición de mi propósito?
- i. Evidencia: su trabajo debe contener evidencia de la realización del proyecto, videos, fotografías, etcétera.

### Parte 3

El día de la exposición deberán considerar lo siguiente:

1. Vestimenta formal.
2. Cada miembro del equipo debe participar en la presentación.
3. Elaborar una presentación visual (Prezi, PowerPoint, video, etcétera).
4. La presentación debe contener evidencia de su proyecto como fotografías y testimonios de la comunidad.

#### Criterios de evaluación del reto:

1. Desarrollo y puesta en práctica del proyecto social.
2. Cumplimiento con los parámetros establecidos en la descripción de la actividad.
3. Presentación formal y con los requisitos antes mencionados.

#### Entregables:

1. Presentación en PowerPoint.
2. Documento de Word con los elementos y evidencias especificados, el cual deberá entregarse engargolado.

### Sesiones 52 y 53: Compartiendo experiencias

En esta sesión de compartiendo experiencias, el grupo se dividirá en dos partes como usualmente se hace; cada equipo tendrá 15 minutos para exponer el proyecto que ha elegido con la finalidad de recibir retroalimentación y tener la oportunidad de resolver dudas.

Los puntos que los alumnos deben llevar desarrollados a esta sesión son los siguientes:

- a. Detección de necesidades
- b. Diagnóstico
- c. Justificación
- d. Establecimiento de objetivos
- e. Resultados esperados
- f. Descripción de actividades a realizar

**Tarea: Traer juegos de mesa de estrategia al salón para la siguiente clase.**

## Tema 9: Claridad de rumbo

Este tema tiene el objetivo de sensibilizar al alumno en cuanto a la importancia de pensar de manera estratégica, de esta forma, un propósito que no tiene fecha se convierte en un sueño. A lo largo de estas sesiones el alumno aprenderá a establecer metas personales con la metodología SMART para todos los ámbitos de su vida.

### Sesión 54: Claridad de rumbo

La sesión inicia al preguntarle a los alumnos por qué creen que los propósitos de año nuevo no siempre se cumplen, orientando sus respuestas a que generalmente se debe a que no establecemos metas a corto, mediano y largo plazo para su cumplimiento.

Posteriormente, el tema gira alrededor del pensamiento estratégico, que implica creatividad, imaginación, la búsqueda de alternativas innovadoras, pero con realismo, como potenciación de lo posible enmarcado dentro de un proyecto de construcción intencional de la realidad. Este proceso se vuelve base para la planeación de metas.

Se realizará un ejercicio en el que el alumno ponga en práctica su pensamiento estratégico y elabore planes de acción a través de juegos.

El ejercicio es el siguiente:

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **involucramiento y atención plena** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Juegos de estrategia
<b>Descripción:</b>	Los participantes se reúnen en equipo y practican juegos de estrategia.
<b>Objetivo:</b>	El alumno pone en práctica su habilidad de pensar de manera estratégica, y desarrolla de planes de acción acordes.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Juegos de mesa: dominó, ajedrez damas chinas, damas inglesas, turista, uno.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se pide a los alumnos que formen equipos de cuatro personas y elijan un juego de mesa.</li><li>2. Antes de iniciar deben escribir de manera individual en una hoja la estrategia que usarán para ganar la partida.</li><li>3. Conforme avancen en el juego deben analizar si su estrategia sigue siendo la correcta o es necesario hacer cambios, de ser así, se les pide que registren las modificaciones en sus hojas.</li><li>4. Al terminar el juego cada uno compartirá con el resto del equipo su estrategia y analizarán los resultados.</li><li>5. El maestro cierra la dinámica haciendo referencia a cómo el pensamiento estratégico es esencial en la vida cotidiana, hasta en las situaciones más sencillas, y cómo la aplicación de estrategias del juego a metas específicas puede incrementar la oportunidad de alcanzarlas.</li></ol>

### Sesión 55: Establecimiento de metas

A lo largo de esta sesión se describe el proceso de establecimiento de metas, bajo la metodología SMART.

Lo importante a resaltar, además de la metodología, es que, según investigaciones, el deseo o intención de alcanzar una meta funciona como un factor motivacional muy potente, de ahí viene la importancia de que nuestras metas vayan acorde a lo que realmente queremos lograr y a nuestra visión de nosotros mismos.

Una vez abordada la teoría, el alumno realizará una actividad en la que deberá plantearse tres objetivos personales que desea lograr, desarrollando para cada uno tres metas con la estructura SMART; lo anterior en un formato al que el alumno tendrá acceso por medio de la plataforma educativa.

Las instrucciones para el alumno son las siguientes:

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, atención plena, involucramiento y logro** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Juegos de estrategia
<b>Descripción:</b>	En este ejercicio, el alumno hará uso de la metodología SMART para plantear objetivos personales sencillos, con la finalidad de comprender gradualmente la metodología y hacer uso de ella en el proceso de definir su propósito de vida.
<b>Objetivo:</b>	Utilizar la metodología SMART en el establecimiento de metas para el cumplimiento de objetivos personales.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Formato anexo.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De manera individual, piensa en tres objetivos personales que te gustaría alcanzar, pueden relacionarse a cualquier aspecto de tu vida, tu bienestar físico, tu salud, relaciones personales, etcétera.</li> <li>2. Para cada objetivo, plantea tres metas que te ayuden a alcanzarlo, recuerda que las metas deben estar planteadas con la metodología SMART.</li> <li>3. Para ayudarte a que cumplan con estos criterios, usa la tabla en el formato anexo, las preguntas en cada cuadro te ayudarán a determinar si tu meta está bien planteada.</li> </ol>

### Sesión 56: Planificando mi propósito

Para esta sesión el alumno deberá retomar el propósito que desarrolló en la sesión 34 de integración, ya que se usará para un ejercicio de planificación.

Estas son las instrucciones a las que tendrá acceso el alumno, cabe mencionar que, además, contará con un formato anexo para ayudarlo durante la actividad:

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, atención plena, involucramiento y logro** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Planificando mi visión
<b>Descripción:</b>	En este ejercicio, el alumno retomará el propósito que ha definido en sesiones anteriores, desarrollará proyectos concretos que lo acerquen a él en cada ámbito de su vida y definirá metas acordes.

<b>Objetivo:</b>	Desarrollar proyectos con metas específicas para que el alumno defina el rumbo a seguir para acercarse a su propósito de vida.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Formato anexo.
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retoma la actividad que hiciste en la sesión integradora, en la que realizaste una reflexión sobre tu propósito considerando tus fortalezas, valores, gustos e intereses.</li> <li>2. Piensa sobre el futuro y la persona que quieres llegar a ser en todos los aspectos de tu vida. Imagina la vida que siempre quisiste, en el plano laboral, familiar y emocional, e imagina que has logrado todo lo que deseas en la vida.</li> <li>3. Recrea esta imagen a detalle, ¿qué te encuentras haciendo?, ¿quién te acompaña?, ¿cómo lo has logrado?</li> <li>4. Considerando lo anterior, escribe en un párrafo la visión de tu vida a futuro con la mayor claridad posible.</li> <li>5. Para esta visión, define tres proyectos que pueden acercarte a ella, y para cada proyecto define tres metas con la metodología SMART.</li> </ol>

### Sesiones 57 y 58: Compartiendo experiencias

El formato de estas sesiones se explica al inicio de este documento. En este caso, las preguntas detonantes son las siguientes:

- ¿Alguna vez te habías planteado una visión personal a futuro?
- ¿Puedes compartir con nosotros tu visión personal a 10 años?
- ¿Has pensado qué decisiones debes tomar en tu vida profesional y personal para cumplir esa visión?
- ¿Qué proyectos pueden acercarte a cumplir con tu visión a futuro?
- ¿Cómo consideras que eres al establecer metas personales? ¿Para ti es sencillo o complicado comprometerte a ellas y darles seguimiento?
- ¿Qué personas te apoyan en el proceso de cumplir tus metas?
- ¿Qué situaciones interfieren en el cumplimiento de tus metas?
- ¿Cómo puedes ejercer tu autocontrol para cumplir tus proyectos?
- Hasta ahora, ¿qué metas has planteado y cumplido por motivación propia, y cuáles por dar gusto a otras personas?

Es **indispensable** que los últimos 10 minutos de la sesión se dediquen a que los alumnos llenen su **journal**.

## Tema 10: Construcción de mi propósito

Este tema está enfocado a que el alumno trabaje su propósito de vida siguiendo la rúbrica que tiene la universidad. Esta rúbrica tiene cuatro criterios principales:

- Integridad
- Volición
- Trascendencia
- Claridad de rumbo

Los ejercicios y actividades que se deben desarrollar durante este tema están enfocados a que el alumno retome la visión que ha estado desarrollando de sí mismo y la trabaje para cumplir con los criterios de evaluación.

### Sesión 59: El viaje del héroe

Es importante iniciar esta sesión haciendo un recuento con los alumnos de todo lo que han trabajado a nivel personal a lo largo del semestre. Hasta ahora han identificado sus fortalezas y han comprendido su conexión con la manera en que se desenvuelven cada día, y han identificado sus gustos e intereses como medios para orientar su brújula personal hacia aspectos de la realidad que desean transformar haciendo uso de sus recursos personales.

Han comprendido la importancia de escuchar su propia voz y ejercer su voluntad cuando se trata de declarar su propósito y, a través del proyecto de impacto social que siguen trabajando, han llegado a comprender el criterio de trascendencia y la importancia de la planeación.

Es momento de comenzar a trabajar con la rúbrica que tiene la universidad para su declaración de propósito. Como primer paso, en esta sesión se trabajará una de las estructuras narrativas más eficaces para desarrollar nuestra historia personal. Durante la clase se explica su estructura y los pasos que se deben seguir, además de un video demostrativo para aterrizar el tema con los alumnos.

A continuación, se pide al alumno realizar la siguiente actividad:

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado**, del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	El viaje del héroe
<b>Descripción:</b>	En este ejercicio, el alumno dedicará tiempo para reflexionar sobre su historia personal, identificando aquellos retos que ha vivido y que conforman la persona en la que se ha convertido el día de hoy.
<b>Objetivo:</b>	Reflexionar sobre la historia personal e identificar aprendizajes clave.
<b>Duración:</b>	20 minutos
<b>Requerimientos</b>	Ninguno.
<b>Instrucciones</b>	<p>Se dan al alumno las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>De manera individual, reflexiona sobre tu historia personal, elige un reto que hayas enfrentado y trascendido que haya sido especialmente significativo para ti. Pregúntate por el momento en que consideras que tu vida se transformó.</li> <li>Retoma los pasos definidos por Christopher Vogler en la historia del héroe y tómalos como base para plantear tu historia.</li> <li>Una vez concluida tu historia, responde por escrito las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué fortalezas identificas en ti mismo al leer tu historia?</li> <li>¿Qué valores personales detectas que fueron importantes para ti en ese momento?</li> <li>¿Qué intereses personales identificas como motivantes en tu historia?</li> <li>¿Qué descubriste de ti mismo en esa situación?</li> <li>¿Qué aprendiste?</li> </ul> </li> <li>Al terminar, busca una pareja en el salón y comparte la historia de tu viaje personal, escucha la suya con atención.</li> </ol>

### Sesión 60: Una escena de mi vida

En la sesión anterior el alumno retomó una historia de su pasado y usó la estructura del viaje del héroe para analizarla. En esta ocasión, realizará un ejercicio para retomar aspectos importantes en la definición de su propósito y, con base en eso, proyectarse a futuro a una escena de su vida en la que ha logrado aquello que se propone.

Para lo anterior, el alumno realizará la siguiente actividad, contará con un formato anexo con instrucciones y ejemplos que le ayuden a comprender las preguntas:

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado**, del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Una escena de mi vida
<b>Descripción:</b>	En este ejercicio, el alumno seguirá instrucciones en un formato anexo con la finalidad de retomar puntos importantes para la definición de su propósito de vida, y a partir de esa información comenzará a redactar su propósito.
<b>Objetivo:</b>	Crear una imagen personal a futuro tomando en cuenta factores personales esenciales en la definición del propósito de vida.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Formato de reflexión personal anexo.
<b>Instrucciones</b>	Se dan al alumno las siguientes instrucciones: <ol style="list-style-type: none"><li>1. De manera individual, responde la reflexión del formato anexo, cada paso te ayudará a retomar y comprender los aspectos más importantes para la definición de tu propósito.</li><li>2. Tomando en cuenta esos elementos, desarrollarás una visión positiva de tu futuro en el que incluyas cada factor.</li><li>3. A partir de esta visión, crearás una frase sencilla y de impacto que describa tu propósito de vida.</li><li>4. Para facilitar tu trabajo puedes retomar el ejercicio de la sesión integradora que viviste hace unas semanas.</li></ol>

### Sesión 61: Declaración de mi propósito

Esta es una de las sesiones más importantes, en ella tus alumnos realizarán su declaración de propósito siguiendo los criterios de la rúbrica. Recuerda que el mayor porcentaje de su evaluación depende de esta actividad.

Se dará inicio al tema explicando qué es una rúbrica de evaluación, así como los criterios que debe cumplir, que en este caso son integridad, volición, trascendencia y claridad de rumbo. Es importante que los alumnos sepan que esta rúbrica fue desarrollada con el apoyo de Michael F. Steger, reconocido por su investigación sobre propósito y sentido de vida.

De manera grupal, se analizarán dos ejemplos de declaraciones de propósito y se analizará la forma en que cumplen con cada criterio de la rúbrica, con el objetivo de apoyar al alumno. Te recomendamos trabajar sobre tu propia declaración de propósito para que la compartas con tus alumnos y puedas orientarlos en su proceso.

Después de analizar los ejemplos de manera grupal, los alumnos realizarán una actividad, usando el formato anexo disponible en su plataforma.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, positividad y relaciones positivas** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Declaración de mi propósito
<b>Descripción:</b>	En este ejercicio, los alumnos trabajarán de manera individual con el formato anexo, en el que escribirán su declaración de propósito y evaluarán el grado de cumplimiento de cada criterio de la rúbrica. Posteriormente, trabajarán en parejas para finalmente ser evaluados por el profesor.
<b>Objetivo:</b>	El alumno evalúa su declaración de propósito en función del nivel de cumplimiento de esta, con los cuatro criterios de la rúbrica analizada en clase.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Formato con rúbrica de propósito.
<b>Instrucciones</b>	<p>Se dan al alumno las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>De manera individual, escribe la declaración de propósito que has desarrollado, así como la frase motivadora que has decidido crear para resumirla.</li> <li>Toma la rúbrica y evalúa en qué nivel se ven cumplidos los cuatro criterios vistos en clase. Puedes basarte en las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Integridad:</b> ¿toma en cuenta todas las áreas de tu vida?</li> <li><b>Volición:</b> ¿haces esto porque siempre lo has querido hacer?, ¿o lo haces porque deseas cumplir el sueño que alguien tiene para ti?</li> <li><b>Claridad de rumbo:</b> ¿tu propósito enuncia claramente una meta?</li> <li><b>Trascendencia:</b> ¿mejora o cambia positivamente la vida de otros a raíz de lo que tú haces?</li> </ul> </li> <li>Al terminar, elige a un compañero de tu grupo para que intercambien sus declaraciones de propósito.</li> <li>Cada uno evaluará la declaración del otro usando la rúbrica y se darán retroalimentación acorde a lo que hayan observado.</li> <li>Al terminar debes ir con tu maestro, quien evaluará tu declaración de propósito. Recuerda que esta actividad es la más importante del curso.</li> </ol>

### Sesiones 62 y 63: Revisión

Esta sesión estará dedicada a que, como docente, tengas la oportunidad de analizar la declaración de propósito de cada uno de tus alumnos, evaluando su nivel de cumplimiento con la rúbrica.

Es indispensable brindarle al alumno retroalimentación específica que le permita hacer cambios, de ser necesario.

Es importante considerar que el cumplimiento de la rúbrica representa un alto porcentaje de calificación para el alumno.

### Sesión 64: Registro de mi propósito

Esta sesión estará dedicada a que aquellos alumnos que ya tienen su propósito, aprobado por cumplimiento con la rúbrica, realicen una cápsula de video en el que declaren su propósito y respondan algunas preguntas de reflexión.

Las instrucciones para el alumno son las siguientes:

Nombre	Cápsula de propósito
--------	----------------------

<b>Descripción:</b>	En este ejercicio, el alumno que ya tiene una declaración que cumpla con los criterios de la rúbrica, realizará una cápsula en video en la que cuente brevemente su experiencia al trabajar con los diferentes elementos importantes en la construcción de su propósito, además de registrar su declaración de propósito y frase motivadora.
<b>Objetivo:</b>	El alumno realiza un video en el que registra la declaración de propósito que ha desarrollado.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Celular con cámara o cámara profesional.
<b>Instrucciones</b>	<p>Se dan al alumno las siguientes instrucciones:</p> <p><b>Parte 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una vez que tu maestro haya aprobado tu declaración de propósito al cumplir con los cuatro criterios de la rúbrica, podrás salir del salón durante la case para grabar tu video.</li> <li>2. Busca un área de tu campus en la que te sientas cómodo para grabar, puedes hacerlo con la ayuda de un compañero.</li> <li>3. Tu video debe responder a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué descubriste de ti mismo durante este semestre?</li> <li>• ¿Cuáles fueron tus mayores retos?</li> <li>• ¿Cuál es tu propósito de vida? (tu declaración que cumple con rúbrica)</li> <li>• ¿Cómo lo resumirías en una frase corta?</li> </ul> </li> <li>4. El video deberá tener una duración no mayor a tres minutos.</li> <li>5. El video será expuesto en una sesión en la que estarán presentes tus papás durante la última semana de clases.</li> </ol> <p><b>Parte 2</b></p> <p>Al terminar de grabar el video deberás regresar al salón, en donde el maestro pedirá la participación de tres alumnos para que compartan su video o bien, su declaración de propósito al resto del grupo.</p> <p><b>Parte 3</b></p> <p>Sube tu video a YouTube y comparte la liga en el espacio correspondiente en el apartado de entrega de actividades.</p> <p>El video deberá estar disponible para que tu maestro pueda verlo y darte retroalimentación.</p>

### Tarea:

**Para la siguiente sesión el alumno debe traer lo siguiente:**

1. Una foto de él siendo un bebé.
2. Una foto de él a la edad seis años.
3. Una foto de él en la época de secundaria.
4. Una foto actual de él.
5. Un pliego de cartulina.
6. Tijeras.
7. Pegamento.

## Sesión 65: En constante transformación

El objetivo central de esta sesión es compartir con tus alumnos la noción de que nuestro propósito es un proceso dinámico, que se transforma con nosotros mientras evolucionamos como seres humanos, vivimos nuevas experiencias y descubrimos nuevos recursos personales.

Para trabajar sobre el tema se realizará una dinámica en clase, las instrucciones para el alumno son las siguientes:

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado**, del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	La historia de mi vida
<b>Descripción:</b>	En este ejercicio, analizará su transformación física y emocional a través de fotografías personales.
<b>Objetivo:</b>	En este ejercicio, analizará su transformación física y emocional a través de fotografías personales.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Fotografías del alumno Pliego de cartulina Tijeras Pegamento
<b>Instrucciones</b>	<b>Estas son las instrucciones para el alumno</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Reúnanse en equipos de cuatro personas.</li><li>2. Cada uno tomará sus fotografías personales y las acomodará a lo largo de la cartulina.</li><li>3. Las cuatro fotografías representan diferentes etapas de tu vida hasta ahora.</li><li>4. Al final de ellas deja dos espacios para representar tu vida adulta y tu vejez a través de dibujos.</li><li>5. Debajo de cada fotografía, incluyendo los dibujos, responde lo siguiente:<ol style="list-style-type: none"><li>a. ¿Cuáles son tus principales fortalezas en ese momento?</li><li>b. ¿Cuáles son tus principales intereses y necesidades?</li><li>c. ¿Cómo definirías tu propósito en esa etapa? Toma en cuenta tu declaración de propósito únicamente en la fotografía actual. En las imágenes de tu niñez no te preocupes por seguir esa estructura, solamente escribe lo que consideres que haya sido tu principal objetivo en la vida.</li><li>d. Para las imágenes representando tu vida adulta y vejez, trata de “adivinar” el que será tu propósito de vida.</li></ol></li><li>6. De manera individual, piensa sobre el futuro y la persona que quieres llegar a ser y escríbelo en una hoja de papel. ¿Crees que tu propósito de vida pueda transformarse?</li><li>7. Al terminar compartan la actividad entre los miembros del equipo.</li><li>8. El maestro pedirá la participación de cinco personas que pasen al frente a compartir su cartulina y su reflexión personal.</li></ol>

## Sesiones 66 y 67: Compartiendo experiencias

Los criterios para estas sesiones están explicados al inicio del documento.

Para esta sesión en particular, cada alumno pasará a compartir el video que contiene la declaración de su propósito o, si lo prefiere, puede hacer la presentación de su declaración de manera verbal.

Al terminar su presentación el alumno responderá las siguientes preguntas:

¿Cómo te sientes con el resultado de tu trabajo?

¿Consideras que la declaración de propósito que desarrollaste representa quién eres en este momento de tu vida?

## Tema 12: Proyección a futuro

Para este momento, tus alumnos ya han desarrollado su declaración de propósito y es necesario que el siguiente planteamiento sea ¿hacia dónde voy? Por ello, durante este tema, todas las actividades están destinadas a que el alumno se visualice a futuro y genere planes concretos para sí mismo.

### Sesión 68: Plan de vida

Durante esta sesión se le explica al alumno en qué consiste un plan de vida, el cual responde a las preguntas:

- ¿En dónde estoy?
- ¿Hacia dónde quiero llegar?
- ¿Qué necesito para llegar a ese punto?
- ¿Cómo puedo llegar hasta ahí?

Durante la sesión se realiza una actividad de línea de vida, las instrucciones para el alumno son las siguientes:

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado**, del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Línea de vida
<b>Descripción:</b>	En este ejercicio el alumno reflexionará sobre su historia personal, identificando aquellos sucesos significativos de su vida, además de plantear de manera gráfica los siguientes pasos que espera dar para acercarse al cumplimiento de su propósito de vida.
<b>Objetivo:</b>	Describir cronológicamente los hechos más significativos de la vida del participante, así como plantear los logros que espera obtener a futuro.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de máquina</li> <li>• Marcadores</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma una hoja de máquina de manera horizontal y dibuja una línea en el centro de ella.</li> <li>2. En el extremo izquierdo indica el día de tu nacimiento con día, mes y año.</li> <li>3. Imagina que vivirás 100 años, por lo que en el extremo derecho deberás calcular en qué año estaremos cuando cumplas tus 100 años de edad.</li> <li>4. Reflexiona sobre los eventos más importantes y significativos de tu vida hasta ahora, aquellos que han formado a la persona que eres el día de hoy.</li> <li>5. Ubica cuándo sucedieron y señálos en la línea de tu vida con un punto, escribe debajo de él el año en que sucedió el evento y describe brevemente de qué se trató. Por ejemplo, 2006 mi primer día en la primaria, 2008 nacimiento de mi hermano menor, etcétera.</li> </ol>

6. Marca el año en el que te encuentras ahora.
7. A partir de ese año en adelante, comienza a plantear las metas que deseas lograr en el futuro, establece para cada una un año aproximado para lograrla. Recuerda que nada de lo que definas está escrito en piedra, nuestro proyecto de vida es un proceso cambiante. Este ejercicio servirá solamente como referencia para que identifiques todas aquellas cosas que deseas lograr en este momento de tu vida.
8. Al plantear tus metas, considera los diferentes roles que juegas en tu vida, define metas en relación con tus roles personales, tu vida social y profesional.
9. Al terminar, escribe una reflexión que responda las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué tan sencillo fue para ti proyectarte a futuro y establecer metas personales?
  - b. ¿Tengo claridad en cuanto a lo que deseo lograr en mi futuro?
  - c. ¿Qué puede ayudarme a tener una mayor claridad de mi visión personal?
  - d. ¿Cómo me siento después de hacer este ejercicio?
10. Harás uso de este ejercicio en las sesiones posteriores.

### Sesión 69: Mi profesión como herramienta para alcanzar mi propósito

La idea central de esta sesión es que existen muchos medios para vivir nuestro propósito, pero, sin duda, uno de los medios más poderosos para acercarnos a cumplirlo es nuestra vida profesional, ya que gracias a nuestra formación académica y experiencia profesional podemos desarrollar las herramientas y destrezas necesarias para lograr nuestras metas.

Por otro lado, a través de nuestra vida profesional podemos poner en práctica nuestras fortalezas, habilidades e intereses, lo cual, a su vez, promueve el desarrollo de nuestra consciencia sobre nosotros mismos, permitiéndonos identificar qué herramientas extra necesitamos para alcanzar nuestro proyecto de vida.

En esta sesión es **clave** hablar con los alumnos de los diferentes caminos profesionales que pueden llevarnos al cumplimiento de un mismo propósito, para lo que se exponen un ejemplo en el desarrollo del tema.

Una vez analizado este punto, el alumno hará un ejercicio de reflexión en clase con la ayuda de un formato anexo que lo ayudará a realizar el análisis.

Las instrucciones para el alumno son las siguientes:

Durante esta actividad se trabajará directamente con el elemento de **significado**, del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Mi profesión como herramienta para alcanzar mi propósito
<b>Descripción:</b>	En este ejercicio, el alumno retomará su declaración de propósito, analizando los caminos que puede elegir para acercarse a él a través de su desarrollo profesional. Identificará las habilidades y conocimientos que debe desarrollar, de acuerdo con sus intereses, y definirá al menos tres programas académicos que pueden ayudarlo en ese proceso.
<b>Objetivo:</b>	Identificar al menos tres programas académicos que puedan ayudar al alumno a desarrollar las habilidades y conocimientos necesarios para acercarse a vivir su propósito.

<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formato del ejercicio</li> <li>• Computadora o celular con acceso a internet</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trabajarás de manera individual con el formato anexo, en el que retomarás tu declaración de propósito, escribiéndola en el espacio superior de la hoja.</li> <li>2. Después escribirás la lista de competencias que consideras que debes desarrollar para vivir tu propósito.</li> <li>3. Posteriormente pensarás en al menos tres programas académicos que consideres que pueden acercarte al objetivo que te has planteado.</li> <li>4. A continuación, llenarás para cada una de ellas la ficha informativa que se te indica.</li> <li>5. Al terminar intercambiarás esta información con uno de tus compañeros, ambos evaluarán el trabajo del otro y darán sugerencias sobre su trabajo.</li> </ol>

### Tarea:

Entrevistar a dos profesionistas, de preferencia que laboren en el área de tu interés. Puedes hacer las preguntas que consideres importantes para ti; nosotros te sugerimos preguntar lo siguiente:

1. ¿Cómo elegiste tu profesión?
2. ¿Qué preparación profesional y académica ha sido necesaria para desempeñarte en tu trabajo?
3. ¿Qué competencias has desarrollado a lo largo de tu trayectoria profesional?
4. ¿Qué conocimientos y habilidades son necesarias para desenvolverte en tu puesto?
5. ¿Cómo describirías un día “típico” en tu trabajo?
6. ¿Cuáles son los principales retos de tu profesión?
7. ¿Cuáles han sido tus mayores satisfacciones?
8. ¿Cuál es tu propósito de vida?
9. ¿De qué manera tu profesión te ha acercado a vivir tu propósito?
10. ¿Cuáles son tus metas a futuro?
11. ¿Qué le recomendarías a un joven que está por elegir un programa de estudios?

Escribe una reflexión sobre lo que aprendiste al llevar a cabo esta entrevista sobre el área de tu interés.

### Sesión 70

Durante esta sesión los alumnos expondrán el resultado de su trabajo anterior, en el que definieron tres programas educativos posibles para alcanzar su propósito de vida y compartirán con cuál se sienten más identificados hasta el momento.

También compartirán el resultado de la entrevista que realizaron a un profesional del área elegida, abordando las dudas que aclararon, dudas que hayan surgido, lo que más les gustó, etcétera.

## Sesión 71

Durante esta sesión los alumnos trabajarán en el establecimiento de metas específicas para cada rol de su vida, considerando su propósito de vida y la visión que han desarrollado para sí mismos a futuro.

Durante esta actividad se trabajará directamente con los elementos de **significado, involucramiento, positividad y logro** del Ecosistema de Bienestar y Felicidad:

Nombre	Planeación
<b>Descripción:</b>	En este ejercicio, a partir de la visión de su propósito y la visualización que ha realizado de su futuro y lo que desea lograr, el alumno elabora un plan de metas específicas a corto, mediano y largo plazo que considere que le darán los recursos para acercarse a su visión, tomando en cuenta los roles más importantes de su vida.
<b>Objetivo:</b>	Elaborar un plan de vida con proyectos y metas específicos para cada rol significativo en la vida del alumno que lo acerquen a cumplir con la visión de propósito que ha definido a lo largo del semestre.
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Requerimientos</b>	Formato anexo
<b>Instrucciones</b>	<p><b>Las instrucciones para el alumno son las siguientes:</b></p> <p><b>Paso 1</b> Ha llegado el momento de definir un plan con objetivos y metas específicas para cada área de tu vida. Retoma todo lo que has aprendido a lo largo de estas sesiones. Antes de iniciar te sugerimos considerar lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Define tus prioridades.</li><li>2. Considera qué roles juegas en el presente y cuáles deseas representar en el futuro.<ul style="list-style-type: none"><li>• Estos roles pueden incluir ser hijo, estudiante o, en un futuro, convertirte en padre, profesionalista, etc. Puedes incluir los roles que sean más significativos para ti, pero como requisito mínimo debes desarrollar los siguientes: estudiantil, profesional, familiar, social, comunitario, y espiritual.</li></ul></li><li>3. Considera las metas que deseas alcanzar para cada aspecto de tu vida.<ul style="list-style-type: none"><li>• Recuerda utilizar la metodología SMART.</li><li>• Puedes retomar el ejercicio de la línea de vida y aquel en el que visualizaste la escena de tu vida en la que alcanzaste tu propósito.</li></ul></li><li>4. Piensa en el momento en que te gustaría alcanzar estas metas.<ul style="list-style-type: none"><li>• Recuerda que una meta que no tiene una fecha se convierte en un sueño.</li></ul></li><li>5. Define cómo alcanzar tus metas.<ul style="list-style-type: none"><li>• Pregúntate qué pasos necesitas dar para cumplir tus metas considerando el lugar en el que te encuentras actualmente, y define acciones específicas para cada meta.</li></ul></li></ol> <p>Para cada rol debes plantear lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o Al menos una meta considerando la metodología SMART (qué quiero conseguir).</li><li>o Tres acciones específicas que puedes realizar para alcanzar esa meta (lo que necesito hacer).</li><li>o Fecha (cuándo deseo conseguirlo).</li></ul> <p>Usarás la plantilla del formato anexo para plantear tu plan de vida para tu futuro próximo.</p>



Recuerda que nada está escrito en piedra, es posible que con el paso del tiempo definas nuevas metas para ti, lo importante es que aprendas a hacer uso de esta estructura para ponerla en práctica cuando sea necesario.

**Paso 2**

Una vez que termines de trabajar en este ejercicio, realiza en una presentación de PowerPoint una representación a través de imágenes de todas tus metas. Cuando piensas en los objetivos que estás planteando, ¿qué es lo que imaginas?, ¿cómo se verá a futuro esa versión de ti mismo?

Elige una imagen para cada meta que planteaste y elabora un collage.

**Paso 3**

Cada alumno pasará al frente del salón para presentar su visión a futuro al resto del grupo.

## **Sesiones 72 y 73**

### **Exposición de proyectos de impacto social**

Durante estas sesiones los equipos expondrán los resultados del proyecto de impacto social que han estado trabajando durante las últimas semanas.

Se pide la presencia del líder de generación, director de preparatoria y director de campus.

Los proyectos se evalúan según la rúbrica establecida.

Se recuerda a los alumnos que es una presentación final, por lo que es indispensable llevar vestimenta formal.

## Semana final: presentación en familia, compartiendo mi propósito

Nombre	Planeación
<b>Descripción:</b>	<p>En este ejercicio se pide la participación de los padres de familia para que asistan a una sesión en campus en la que tendrán la oportunidad de convivir con sus hijos, quienes compartirán su reflexión final sobre el propósito de vida que han desarrollado durante las últimas semanas.</p> <p>Por la cantidad de alumnos por grupo, se sugiere que se haga el evento en partes, considerando a 10 o 12 alumnos por sesión para hacerla más efectiva.</p>
<b>Objetivo:</b>	El alumno expone frente a sus padres lo que ha descubierto durante su semestre, el video de propósito de vida y los planes que ha establecido para sí mismo en el futuro próximo.
<b>Duración:</b>	60 minutos por sesión
<b>Requerimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videos de los alumnos.</li><li>• Sala de eventos o salón acondicionado del campus para recibir a los padres de familia.</li><li>• Refrigerio.</li></ul>
<b>Instrucciones</b>	<b>Parte 1</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Deberás preparar una presentación de cinco minutos en la que expliques frente a tus padres lo que has desarrollado durante el semestre. También presentarás tu video de propósito.</li><li>2. La presentación es formal, por lo que ese día deberás presentarte con vestimenta formal.</li></ol>