**Expectativas futuras.**

**Objetivos didácticos:**

* Explicar la forma de planear actividades.
* Argumentar la importancia de planear las actividades cotidianas.
* Concluir el curso satisfactoriamente.

**Objetivos de aprendizaje:**

Al finalizar la sesión los alumnos serán capaces de:

* Desarrollar su plan de vida.

**Premisas y contenido.**

Los estudios sobre los temas de uso del alcohol, tabaco y droga y sobre sexo y anticoncepción en la adolescencia, han mostrado una relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro, con su conducta en estas áreas. Aquellos con expectativas más altas tienen relaciones sexuales por vez primera a edades más tardías, tienen una mayor probabilidad de usar anticonceptivos y una menor probabilidad de hacer uso de sustancias psicoactivas. Asimismo, se ha encontrado que el embarazo en la adolescencia está relacionado con un bajo nivel de aspiraciones.

El curso *Planeando tu vida,* obviamente, no puede resolver por sí solo toda la problemática sexual, de uso de sustancias psicoactivas y de planeación de vida, pero su limitada acción puede contribuir a que los jóvenes ubiquen en forma más clara sus posibilidades de vida dentro de un contexto real, para que su conducta sexual y reproductiva, lejos de ser un obstáculo más, se dé oportunamente dentro de un panorama más claro del futuro y para que no se presente el uso de sustancias psicoactivas.

Como parte de este curso se han dado elementos relacionados con la toma de decisiones, la asertividad, los valores y la autoestima, entre otros. Tales elementos, si son comprendidos e integrados como parte de la estructura psicosocial del alumno, pueden contribuir a que éste pueda precisar su nivel de aspiraciones y a poder cumplir con ellas.

El alumno que tiene un alto grado de autoestima, que tiene clara una jerarquía de valores en la cual incluye altas aspiraciones por sí mismo y que está en posición de decir qué quiere y qué necesita para llevarlas a cabo, tendrá mayores posibilidades de no hacer uso de sustancias que dañen su bienestar, de no anticipar su iniciación sexual y de tener la necesidad de madurar y fortalecerse a sí mismo, antes de involucrarse en la responsabilidad que implica la relación con una pareja y un hijo.

Llegar al final de la vida satisfechos de haberla vivido plena y adecuadamente es una a de las metas principales del ser humano, en tal medida que la vida misma se va en este esfuerzo. Una de las formas en que se puede ayudar a obtener satisfacción de vivir, consiste en planear nuestra vida. Mientras más temprana sea la planeación, mayores posibilidades se tendrán de alcanzar las metas que se deseen.

Saber planear el futuro, fijarse metas concretas y programar actividades específicas consecuentes con ellas es algo que se aprende a hacer. Esto supone un proceso de reflexión objetiva, en que se analizan las capacidades y aptitudes propias, los valores y autoestima que se poseen, las posibilidades socioeconómicas con las que se cuenta y las motivaciones personales a las que se responde.

Para planear la vida hay que considerar factores importantes. Por principio, hay que fijarse metas claras, objetivas y específicas. Existen tantas clases de metas como áreas de desarrollo en nuestras vidas. Por ejemplo, entre las áreas más comunes en la juventud se encuentran el estudio, el deporte, el trabajo, las relaciones sociales y familiares. En la medida en la que el alumno vaya proponiéndose alcanzar nuevas metas, cumpliendo las expectativas que posee dentro de cada área, enriquecerá su vida con experiencias nuevas.

Al proyectar sus metas u objetivos de vida, el alumno debe especificar las conductas, condiciones y tiempos en que realizará las actividades asociadas con las metas que se propuso; para ello es conveniente que las metas proyectadas sean tanto generales como específicas, programadas en plazos inmediatos, intermedios y largos. Mientras más claras y desglosadas sean las metas, mayor probabilidad tendrá de cubrirlas.

Por ejemplo, una meta general de vida dentro del área de estudios puede ser terminar una carrera técnica. A esta meta general están asociadas una serie de actividades a realizar como terminar la secundaria. Esta actividad constituye una meta específica a cumplir y tener asociada también una serie de actividades particulares que pueden programarse en diferentes tiempos. Por ello, el tiempo es otro de los elementos esenciales en la planeación de vida. El empleo inteligente del tiempo es fundamental para garantizar la realización de metas futuras. La energía y tiempo libre del estudiante pueden canalizarse además del estudio hacia actividades constructivas mediante la convivencia social, cultural y recreativa.

Hacer de cada evento una ocasión para aprender y afinar el conocimiento de sí mismo es una forma de disciplina que si se desarrolla desde la adolescencia hace más fácil el logro del triunfo y el gozo de la vida en la edad adulta. Por ejemplo, antes de inscribirse en la escuela, o conseguir un trabajo (meta a largo plazo) el alumno puede aprender una habilidad técnica como escribir rápido y bien a máquina, saber manejar una computadora, etc. (meta a mediano plazo), manteniendo un promedio escolar decoroso (meta acorto plazo).

Finalmente, otro componente importante para planear la vida es la motivación para triunfar que posea y mantenga el alumno. Tanto hombres como mujeres tienen derecho y posibilidad en la vida. Para triunfar hay que querer hacerlo, no tener miedo del triunfo y ser perseverantes en las actividades que nos conducen a alcanzar las metas que nos proponemos. Muchas veces, durante la adolescencia e incluso en la edad adulta el temor de fracasar o hacer el ridículo es más fuerte que la motivación para alcanzar la meta propuesta y es entonces cuando se evitan los riesgos constructivos y se propone la realización de actividades. Esto es, el mismo individuo adolescente o adulto se bloque su posibilidad de triunfo.

Cuando una persona se siente segura de sí misma, con control sobre las cosas que le suceden con un nivel alto de autoestima y con clara conciencia de los valores personales que posee, su motivación de logro y de triunfo será alta. Es decir, tenderá a hacer las cosas invirtiendo su mayor esfuerzo tratando de hacerlo tan rápidamente y tan bien como le sea posible.

El alumno sabrá que realmente está planeando su vida cuando de manera asertiva establezca y desarrolle una comunicación con quienes le rodeen, actúe con base en valores que haya hecho suyos, fortalezca su autoestima tomando decisiones racionales sobre las metas que a corto, mediano y largo plazo haya decidido, de manera consciente que dirigirán su vida.

**Material de apoyo**

* Pintarron, hojas en blanco y lápices
* Ejercicios:

 La ruta de mi vida

* Ejercicios opcionales

Ruta crítica de la semana

* Sección de apoyo didáctico

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Procedimiento**

1. Evidenciar la importancia de tener Expectativas futuras elevadas desde la adolescencia para dar mayor significado a la vida adulta; puede apoyarse en la selección de premisas y contenido.
2. Realizar el ejercicio *La ruta de la vida.*

**EJERCICIOS\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**La ruta de mi vida**

Objetivo:

Aplicar los conocimientos adquiridos durante el curso, en la programación de actividades y metas a futuro a corto y largo plazo.



Duración:

40 minutos

Material:

Hojas de papel blancas y lápices

Selección de apoyo didáctico

**Desarrollo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* Distribuir entre los alumnos hojas de papel en blanco y lápices.
* Indicar a los alumnos que la actividad consiste en hacer una ruta crítica en relación con metas que deseen alcanzar en sus vidas (una a corto y otra a largo plazo).
* Escribir los pasos a seguir de una ruta crítica (ver apoyo didáctico).
* Ejemplificar la elaboración de una ruta crítica presentando en el pizarrón el ejemplo de la sección de apoyo didáctico y siguiendo los siete pasos que en ella se plantean.
* Hacer énfasis en la importancia de establecer metas concretas y alcanzables. Subrayar la relevancia del manejo del tiempo al especificar las actividades simultáneas y secuenciadas. Actividades simultáneas se refiere a aquellas que pueden realizarse sin requisitos previos y sin inferir con la ejecución de otras más.
* Por ejemplo, se pueden tomar clases de inglés y de mecánica durante el mismo semestre. Actividades secuenciadas se refiere a aquellas que requieren de otras para poder llevarse a cabo. Por ejemplo, si se planea hacer una licenciatura antes debe terminarse la escuela preparatoria.
* Una vez concluida la explicación para la elaboración de una ruta crítica, aclarar las dudas existentes e indicar a los alumnos que ahora ellos deberán hacer una ruta crítica, siguiendo los lineamientos expuestos, en relación con una meta que ellos consideren importante para su vida futura. Conceder 15 minutos para la realización de esta actividad.
* Solicitar algún(os) Voluntario(s) que comparta(n) con el grupo la ruta crítica que haya(n) realizado.
* Comentar las dificultades que tuvieron los alumnos en la realización de esta actividad y discutir las preguntas siguientes:
* ¿Qué paso(s) de la ruta crítica fue(ron) más difícil(es) de planear?
* ¿Cómo creen los alumnos que se pueden salvar los obstáculos o dificultades encontradas en la planeación de la ruta crítica?
* ¿Es útil hacer una ruta crítica en la vida?, ¿por qué si o por qué no?
* ¿Consideran los alumnos que los conceptos y enseñanzas obtenidos durante el curso les ayudaron en la realización de su ruta crítica?, ¿por qué si o por qué no?
* Cerrar la actividad comentando la importancia que cada tema revisado durante el curso aporta en la planeación de la vida durante la juventud. Recordar a los jóvenes que el tiempo no se regresa ni se detiene, y que el futuro es un reflejo de lo que hoy se planea.

*Edad* Meta

 15 años

 18 años

 21 años

 23 años

 24 años

 25 años

 26 años

 27 años

 28 años

 31 años

 34 años

 38 años

 39 años

 40 años

 45 años

 50 años

 55 años

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Apoyo didáctico**

*Pasos para elaborar una ruta crítica de la vida*

1. Delimitar la meta a alcanzar en las diferentes áreas de la vida (por ejemplo: estudios, trabajo, deportes, etc.).
2. Especificar las actividades asociadas con la meta.
3. Definir los tiempos para la realización de cada actividad.
4. Especificar las actividades secuenciadas y simultáneas.
5. Representar las actividades a realizar con los tiempos mínimos-máximos propuestos para cada actividad identificada.
6. Evaluar periódicamente la ejecución de cada actividad y en qué medida se van cumpliendo las metas propuestas.
7. Modificar o mantener las conductas asociadas con las metas fijadas.

*Ejemplo de una ruta de vida*

Un plan de vida se deberá hacer de forma aproximada, ya que podrá haber ligeras variaciones en los años a los que se hace referencia. Un ejemplo de plan de vida con aspiraciones muy altas es el siguiente:

|  |  |
| --- | --- |
| *Edad*  | *Meta* |
| 15 años18 años21 años23 años24 años25 años26 años27 años28 años31 años34 años38 años40 años45 años50 años55 años | Acabar escuela secundaria.Acabar escuela preparatoria o bachillerato.Empezar a trabajar parte del tiempo.Acabar carrera técnica o profesional.Recibirse como técnico o profesional y tomar cursos o participar en pláticas sobre cómo ascender en el trabajo y relaciones con la pareja. CasarseTomar cursos o participar en pláticas sobre educación para los hijosVolver a ascender en el trabajo.Tener el primer hijo.Tener el segundo hijo y empezar estudios de especialización o cursos de interés personal.Terminar estudios de especialización o de interés personal, conseguir otro ascenso en el trabajo.Tomar cursos para padres de adolescentes.Tomar cursos de interés para la pareja (por ejemplo filosofía de la vida, educación para los hijos, arte, etc.Organizar una fuente de ingresos alterna.Realizar un viaje.Jubilación de un trabajo para dedicarse más a la fuente alterna de ingresos. |

**Ruta crítica de la semana (opcional)**

Objetivo:

Aprender a planear actividades semanales como proyecto al plan de vida.

Duración:



40 minutos

Material:

Hojas de papel blanco, lápices.

Selección de apoyo didáctico

**Desarrollo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* Distribuir entre los alumnos hojas de papel blancas y lápices.
* Indicar a los alumnos que la actividad a realizar consiste en hacer una ruta crítica en relación a las actividades que piensan realizar la semana próxima.
* Ejemplificar la elaboración de una ruta crítica, presentando en el pizarrón el ejemplo que se presenta en la sección de apoyo didáctico y siguiendo los siete pasos que en ella se plantean.
* Hacer énfasis en la importancia de establecer metas concretas y alcanzables. Subrayar la relevancia del manejo del tiempo al especificar las actividades simultáneas y secuenciadas en relación a lo que piensan hacer esta semana.
* Solicitar algún(os) voluntario(s) que comparta(n) con el grupo la ruta crítica que haya(n) realizado.
* Comentar las dificultades que tuvieron los alumnos en la realización de esta actividad y discutir las preguntas siguientes.

\*¿Qué paso(S) de la ruta crítica fue(ron) más difícil(es) de planear?

\*¿Cómo creen los alumnos que se puedan salvar los obstáculos o dificultades encontrados en la planeación de la ruta crítica?

\*¿Es útil hacer una ruta crítica semanal?, ¿por qué sí o por qué no?

\*¿Consideran los alumnos que los conceptos y enseñanzas obtenidos durante el curso les ayudaron en la realización de su ruta crítica?, ¿por qué sí o por qué no?

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Apoyo didáctico**

Un plan diario y semanal

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hora | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|  6:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  7:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  8:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  9:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23:00 |  |  |  |  |  |  |  |

*Pasos para elaborar una ruta crítica de la semana*

1. Delimitar la(s) meta(s) que se piensa(n) lograr en la semana.
2. Especificar las actividades asociadas con la meta.
3. Definir los tiempos para la realización de cada actividad.
4. Especificar las actividades secuenciadas y simultáneas.
5. Representar las actividades a realizar con los tiempos mínimos-máximos propuestos para cada actividad identificada.
6. Evaluar periódicamente la ejecución de cada actividad y en qué medida se van cumpliendo las metas propuestas.
7. Modificar o mantener las conductas asociadas con las metas fijadas.

Ejemplo de ruta crítica de la semana

UN PLAN DIARIO Y SEMANAL

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hora | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|  6:00 | Despertar, arreglarse y desayunar |  |  |
|  7:00 | Llegar a la escuela |  |  |
|  8:00 | Clases | Despertar y arreglarse |
|  9:00 | Clases | Desayunar |
| 10:00 | Clases | Arreglar el cuarto | Hacer tarea |
| 11:00 | Clases | Ayudar en casa |
| 12:00 | Clases | Trabajo voluntario con ancianos, en un hospital o con huérfanos | Deportivo o parque |
| 13:00 | Clases |
| 14:00 | Llegar a la casa y comer | Comer |
| 15:00 | Descansar |  |
| 16:00 | Hacer tarea | Ensayo de teatro, leer u oír música | Visitar familiares o amigos |
| 17:00 | Leer u oír música | Deportivo o parque | Leer u oír música | Deportivo o parque | Ir al cine |
| 18:00 | Ejercicios en casa | Ejercicios en casa | Ejercicio en casa |
| 19:00 |  | Ver T.V. |  | Ver T.V. |
| 20:00 | Cenar y platicar con los papás | Salir con amigos | Cenar |
| 21:00 | Preparar papeles y ropa para el día siguiente | Cenar | Preparar todo para el lunes |
| 22:00 | Prepararse para dormir | Platicar con los papás |
| 23:00 | Dormir |