



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA



# Proyecto de vida - Orientación Educativa

Octubre 2024



## **OBJETIVO**

Generar espacios formativos dirigidos a los actores educativos para el acompañamiento de los estudiantes en el proceso de construcción de su proyecto vital.

# Desarrollo socioemocional y acompañamiento psicoafectivo

Línea estratégica que se consolida en el 2021- El impacto de la pandemia en las comunidades educativas implicó abordar la dimensión socioemocional y psico- afectivo en las comunidades educativas.

El periodo 2020-2021 puso en evidencia a los centros educativos como ámbitos de protección para las adolescencias , revalorizando la presencialidad y el espacio de encuentro educativo que propicia los vínculos y la dinámica social.

Nos encontramos en un momento histórico de alta vulnerabilidad en lo que refiere a salud mental. En nuestro país se registran altas tasas de suicidio en los sectores mas jóvenes de la población y otras afectaciones a nivel de la salud mental. Esto hace que sea impostergable el abordaje de estas temáticas desde el ámbito educativo a través de la construcción de espacios de escucha acompañamiento y orientación, que favorezcan el desarrollo socioemocional y psicoafectivo.

# Desarrollo socioemocional y acompañamiento psicoafectivo

## Proyecto de vida

Los centros educativos son lugares privilegiados como factores protectores en la medida que son vividos como lugares de referencia y de pertenencia por parte de los estudiantes.

Los actores educativos tiene un rol fundamental en la prevención y promoción de salud por su cercanía cotidiana con la población infantil y adolescente.

Es responsabilidad de todos los actores educativos la promoción de climas de solidaridad, compromiso, aceptación de los diferencias y construcción de herramientas en la resolución de conflictos. Es necesario que estas situaciones conflictivas se abordan desde el comienzo de la trayectoria, propiciando herramientas que permitan la autorregulación de las emociones, en la promoción de hábitos saludables , la convivencia y en el fortalecimiento de la solidaridad desde el Nivel inicial

Extraído: Guía de promoción de Salud y prevención de Conductas suicidas ANEP

## Desarrollo socioemocional - acompañamiento psicoafectivo y Proyecto de vida

Desde las instituciones han ido en aumento el número de demandas para el abordaje de situaciones enmarcadas en estas líneas de trabajo. Visualizando una creciente complejidad en lo que respecta a estas situaciones.

Esto nos interpela como profesionales de la educación, y visualizamos la necesidad de construir respuestas educativas de forma colectiva e institucional para garantizar el bienestar psicoafectivo y la trayectoria educativa de los estudiantes.

Atendiendo a estas demandas y tomando como punto de partida una experiencia piloto realizada en el 2023 en la línea de **Proyecto de Vida**, conjuntamente con integrantes de la DISSE en el marco del GTSM ANEP nos planteamos para el presente año trabajar en las líneas de desarrollo socioemocional, acompañamiento psicoafectivo y Proyecto de vida.



## ALGUNAS REFLEXIONES DE LA EXPERIENCIA.

*Experiencia gratificante que nos permitió ampliar nuestra mirada hacia un grupo de adolescentes y acompañar un camino que recién empieza para ellos. Podemos resumirlo en una frase “ Mira de cerca al presente que estas construyendo , porque debe parecerse al futuro con el que soñas”*

*(Alice Walker)*

*Proyecto de Vida Liceo Toscas de Caraguatá 2023.*

Habitar un espacio que les posibilita a las adolescencias expresarse sobre un tema que desean y necesitan charlar.

“Pensar - nos , más allá del aquí y ahora de forma colectiva!

Liceo San Antonio - Salto

“Instancias de aprendizaje significativo, al salir del salón y realizar diversas actividades orientadas al autoconocimiento (juegos de cartas, charlas, intercambios de opiniones expresando gustos y habilidades, meriendas, puestas en común con estudiantes de otras comunidades educativas, etc.). Actividades que nos enriquecieron y enseñaron algo nuevo”.  
Liceo Rural de Noblía, Cerro Largo.



## ALGUNAS REFLEXIONES DE LA EXPERIENCIA.

“Conectar con los alumnos desde la experiencia, humanizar los equipos de trabajo, empatizar y generar espacios de pertenencia son ideas claves que nos llevamos del Proyecto de vida”

Liceo N° 2 de Melo.

“Proyecto de vida” llegó a nuestro liceo en un momento muy difícil, mientras transitábamos un duelo. La experiencia resultó ser uno de los andamios que nos ayudó a sostenernos, recordándonos que la vida es un ciclo que continúa por múltiples caminos. Esta en nosotros seguir buscando oportunidades para crecer, acompañando este viaje, que es la vida con empatía y paciencia frente a los procesos que transitamos.

Liceo N° 2 de Melo.



**¿Recuerdan algún docente que  
les haya dejado huellas?**





# Docente como orientador

El docente en su rol orientador puede officiar de facilitador estimulando el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

No solo transmite contenido sino que, a través de él circulan significantes que se ponen en juego y que se establece con sus estudiantes.



# Docente como orientador

Es importante como adultos referentes acompañar a los estudiantes en la construcción de su proyecto futuro, favoreciendo en ellos un **rol activo**, que les permita posicionarse como **protagonistas** de su propia elección, favoreciendo el **conocimiento de sí mismos** y del **contexto** educativo, laboral y social-histórico actual, constituyéndose así este espacio como subjetivante.

(S.Rascovan 2016)

# Sabiendo que...

- La ansiedad, la angustia y la duda son manifestaciones emocionales propias del acto de elegir, del lidiar con el “no todo se puede”. (S. Rascovan).
- Tomar una decisión no puede ser una acción con pretensiones de exactitud “no se juega la vida en la elección vocacional, aunque para elegir haya que jugarse” (Rascovan, S. 2012)

## Docente como orientador

- El elegir nos enfrenta con dificultades, con la situación de no saber, de no tener garantías. Debemos aprender a convivir con esas inseguridades, porque de alguna manera están fuera de control.
- Lo que este proceso de acompañamiento nos puede brindar son ciertos anclajes.



## **Docente como orientador**

Acompañar y propiciar espacios de participación, que favorezcan la reflexión sobre los aspectos que se ponen en juego en el proceso de elección.

## **DOMINIO 2 : Competencia Intrapersonal**

“El desarrollo de esta competencia sostiene la construcción prospectiva de un proyecto de vida por parte del estudiante para delinear caminos posibles que contemplen la autonomía, la flexibilidad, la responsabilidad, el autocuidado, la búsqueda de la salud integral frente a situaciones de vulnerabilidad y riesgo.

En dicho trayecto el estudiante aprende a identificar y comprender sus emociones, sentimientos, pensamientos, conciencia corporal y acciones, en la búsqueda del autoconocimiento y la autoafirmación como herramientas fundamentales para contactar con el reconocimiento de sus fortalezas, fragilidades, intereses, motivaciones personales e identidad propia”. Progresiones de Aprendizaje, 2022, ANEP

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Proyecto de vida</b></p> | <p>Reconoce referentes pares y adultos. Construye vínculos de confianza. Inicia la construcción de confianza en sí mismo, tanto en sus habilidades como en la posibilidad de adquirirlas. Empieza a interactuar incorporando su lugar en el encuentro con los otros, los límites y las pautas de convivencia.</p> | <p>Planifica y toma decisiones con orientación y acompañamiento. Experimenta el reconocimiento de su identidad como un aspecto en construcción, en vínculo con distintas identidades y el entorno. Comienza a resolver inquietudes internas en diálogo consigo mismo y con los otros.</p> | <p>Se inicia en el ejercicio del derecho a elegir y la responsabilidad que ello conlleva. Toma decisiones y reconoce límites de la vida en comunidad. Comienza a involucrarse, se hace responsable de las expresiones y las opiniones en relación con él mismo. Internaliza estrategias para procesar la frustración y resolver conflictos en forma pacífica. Busca redes de apoyo y contención. Analiza y discrimina la información y los modelos que le llegan por distintos medios, comprendiendo su incidencia.</p> | <p>Valora las posibilidades de sus proyectos con actitud asertiva para el cambio y la creatividad. Se plantea metas a corto, mediano y largo plazo, teniendo en cuenta sus características personales. Valora la producción de sus ideas y su concreción en proyectos. Atiende, admite y valora los puntos de vista de otros y es capaz de replantearse los suyos. Mantiene una actitud crítica ante la información y los modelos del entorno.</p> | <p>Se compromete en la búsqueda autónoma de un proyecto de vida, con conciencia ética del impacto en él mismo y en el mundo. Entiende el aprendizaje como parte integral de su vida. Asume las necesidades de reconstrucción del proyecto ya creado, en función de los cambios internos y del entorno. Desarrolla criterios para la selección de la información.</p> |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# **Reflexiones sobre el rol del Docente orientador en el acompañamiento del proyecto de vida**



# Actividad

- 1) Qué aspectos consideran que es necesario fortalecer desde los liceos para abordar la temática Proyecto vital y orientación?
- 2) Qué actividades podrían ir en esta línea?

# Proyecto de vida

- “...el proceso de construcción de la propia identidad vocacional y ocupacional, comienza su gestación desde antes de la existencia como sujetos, a través del deseo de los padres, se va construyendo durante la infancia y la adolescencia y continúa replanteándose con mayor o menor grado de intensidad durante toda la vida, a través de los cambios que la vida laboral va planteando o exigiendo.
- La elección de una carrera al finalizar el ciclo de educación media es solamente el primer paso hacia la construcción de esta identidad ocupacional.(Messing, C.)

- Conceptos fundamentales como la capacidad de **DECISIÓN**, el autoconocimiento como principio de todo conocimiento, un adecuado manejo de la información educativa, son fundamentales en el trabajo en orientación.
- Se trata de un tiempo trascendental en el que las personas están decidiendo no solo lo que van a **HACER**, sino de alguna manera quienes van a **SER**. En definitiva lo deseable es que sea una elección lo más pensada, valorada y procesada posible.

**Es importante que los estudiantes en ese proceso de construcción puedan....**

- Pensarse: **QUIÉN SOY y QUIÉN QUIERO SER** (cómo quieren que sean sus vidas).
- Identificar sus características personales, intereses, aptitudes, valores, motivaciones, estilo único y singular.
- Compartir sentimientos, pensamientos que van surgiendo en el proceso de elección.
- Identificar las creencias limitantes que a veces los detienen e impiden avanzar.
- Acceso a la información- Investigar ofertas educativas, laborales, etc.

En este proceso se despliegan cuestionamientos, atravesados por el “**quién ser**” y “**el qué hacer**”.

Dichos cuestionamientos están siempre presentes en la etapa adolescente, en la cual se deben ir realizando diversas adaptaciones y una de ellas refiere al área del estudio y el trabajo como forma de acceder a roles sociales adultos.

En este proceso de adaptación el sujeto va construyendo su identidad ocupacional. La identidad ocupacional es explicada por la identidad vocacional, la cual responde al para qué y por qué de la asunción de determinada actividad ocupacional. Este proceso de construcción, promueve la **reflexión, confrontación y creación** (J.H.Elizalde: 1994)

Lo más importante en la elaboración del Proyecto Vital es la posibilidad y la **libertad de opción**, debe ser un **proceso de construcción** que realiza el joven, haciendo uso de experiencias y aprendizajes anteriores, posibilidades y alternativas ofrecidas por el medio y la forma en que él va construyendo su vida y a su vez es construido por esta.

Si al proyecto laboral se llega de esta manera, éste será uno de los valores creadores que ocupa uno de los primeros lugares en la misión del ser humano. “La carrera adecuada es aquella que permite amalgamar nuestro espíritu al sentido”.

(Carri, M.)

# Proyecto de vida

Se trata de interrogarse sobre la propia vida, sobre el sentido que se desea darle, vida en movimiento sostenido por un ideal, un objetivo, **ser en proyecto** , más que tener un proyecto” (Bernard 1995, citado por Romero, 2004,p.338)



# ¿Qué es la Vocación?

**”Vocación”:** etimológicamente proviene del latín “vocatio” y quiere decir llamada. Es una llamada o demanda interna relacionada a la identidad o forma de ser de cada uno. “Todo hombre se siente llamado a algo en el curso de su existencia”(desde el punto de vista religioso).



# ¿Qué es la Vocación?

Desde el punto de vista de la psicología esta llamada proviene de la propia subjetividad y es concebida como el **conjunto de procesos psicológicos que una persona moviliza en relación al mundo profesional en el que pretende insertarse.**

Esta vocación es individual y resume la historia personal conjugándola con las connotaciones y limitaciones sociales, ocupacionales, económicas, etc. En este sentido, **la vocación no viene dada sino que se va construyendo.** Es esta “construcción” lo que va dando sentido a la vida, ya que permite dar respuesta a las interrogantes que cada uno se plantea con respecto a su existencia, se “nutre” de diferentes factores o elementos.

# ¿Qué es la Vocación?

Consideramos a la vocación como **búsqueda**, y no como revelación o construcción segura. En este sentido, la metáfora del horizonte es la que mejor representa la dinámica de la vocación como proceso incesante y en cierta medida, imposible:

**“caminando hasta encontrarlo, allí donde (no) está y seguir siendo, buscando...”** (Rascovan, S.)

# ¿Qué es la Vocación?

La vocación ES un ser siendo, un proceso abierto, indefinido, contingente.

Se va:

***construyendo-deconstruyendo-reconstruyendo***  
a lo largo de la vida.

# ALGUNAS ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO CON ESTUDIANTES.



## **Herramientas para abordar la temática con estudiantes**

- Es muy importante que al momento de valorar lo que te gustaría estudiar, puedas pensar sobre los FACTORES que inciden a la hora de tomar la DECISIÓN sobre tus estudios a futuro.
- Los Factores son aquellas situaciones, aspectos, circunstancias que tomas en cuenta a la hora de DECIDIR, pero muchas veces no te das cuenta.

# ALGUNO DE ELLOS SON...

- **La FAMILIA:** en cuanto a sus expectativas, aspiraciones, frustraciones, etc.
- **Los AMIGOS:** a veces elegimos una camino para no separarnos de ellos.
- **La HISTORIA ESCOLAR:** si nos fue bien en unas asignaturas, elegimos un camino en ese sentido.
- **INTERESES:** se refiere a lo que nos gusta.
- **HABILIDADES:** es aquello que «hacemos bien» o tenemos «facilidad para aprender»
- **ECONÓMICO:** vinculado tanto a la inversión que tendrás que hacer para realizar ese estudio, como a las posibilidades de ganancia a futuro.
- **MERCADO LABORAL:** demanda social, posibilidades de desarrollo

Ante la situación de elegir-decidir puede pasar que...

- No sepas qué camino tomar....
- Te gusten varias cosas..
- O no te guste nada...
- Te sientas inseguro/a...
- Tengas miedo sobre el futuro...
- O miedo al fracaso...
- Temas perder la constancia...
- Te digan que no te conviene estudiar eso...
- O que no servís para la carrera que te gusta..

Ante la situación de elegir-decidir puede pasar que...

- 
- Puedes recibir presiones de tu entorno más cercano...
  - Te cuestionas las posibilidades laborales futuras...
  - Te falta INFORMACIÒN



- Es esperable, que conozcas y busques información sobre las orientaciones disponibles a nivel de la educación media y terciaria.
- Te puede pasar que hayas elegido una orientación y te des cuenta de que no te gusta y tomes la decisión de cambiar.

TAREA.

RELEVAR DATOS DE LA OFERTA  
EDUCATIVA A NIVEL PAÍS.

# CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EDUCACIÓN MEDIA.

**Grupo Trabajo Salud Mental ANEP**

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DlPhrJQPNw1k&ved=2ahUKEwj9ibH6mPCIAxVVjZUCHTmIFwQwqsBegQIEhAG&usg=AOvVaw3YgyLeO-BiXZx0CO\\_5xkjb](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DlPhrJQPNw1k&ved=2ahUKEwj9ibH6mPCIAxVVjZUCHTmIFwQwqsBegQIEhAG&usg=AOvVaw3YgyLeO-BiXZx0CO_5xkjb)