

# 12.4

## El bienestar personal y colectivo en mi proyecto de vida

### Introducción

La formación integral de los estudiantes implica la consideración de su desarrollo físico, emocional y social, lo que requiere, entre otras cosas, del desarrollo de sus capacidades en esos tres ámbitos con una visión que integre el logro del bienestar personal y el respeto a su dignidad y derechos humanos. Cuando los estudiantes reconocen la interconexión de lo personal con lo colectivo en términos de su desarrollo personal y profesional pueden establecer en su proyecto de vida metas que consideren el bienestar en estos dos niveles, como condición para su definición y desarrollo.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes evalúen los aprendizajes y estrategias del curso que aplican para la toma responsable de decisiones.

### ¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes incluyan referentes de bienestar, respeto a la dignidad y a los derechos humanos en las acciones de su proyecto de vida.

### Concepto clave

Bienestar colectivo.

# 12.4

## El bienestar personal y colectivo en mi proyecto de vida

"Todo el mundo trata de realizar algo grande sin darse cuenta de que la vida se compone de cosas pequeñas"  
Frank A. Clark

El bienestar es un derecho que implica vivir en un ambiente sano que genere condiciones que favorezcan el desarrollo físico, emocional y social y permitan que toda persona se desenvuelva en los ámbitos personal y colectivo con plena conciencia sobre sus derechos y haciendo valer el respeto por su dignidad, libertad y autonomía.

Este bienestar se genera a través de la satisfacción de las necesidades fundamentales, del acceso a la educación, la salud y la igualdad de oportunidades, así como de la posibilidad de expresar, hacer y crear en beneficio personal y de la colectividad.

El reto es evaluar los aprendizajes y estrategias del curso que aplican para la toma responsable de decisiones.

#### Actividad 1

1. Grupalmente y por turnos, lean el caso de Andrea.

Hola, me llamo Andrea. Deseo contarles la historia, de cómo conocí a mi novio Juan. Lo conocí por mis amigas. Un domingo andábamos dando la vuelta en el auto y paramos a cargar gasolina; nunca he sido de ir a antros, me gusta más dar el rol en el carro. De pronto llegó este niño en su camioneta y resultó que era amigo de mis amigas; me lo presentaron, y supe que trabajaba para la delincuencia organizada pero hasta ahí. Yo comencé a usar drogas cuando tenía 14 años, no la alucinaba, pero me hacía sentir más tranquila. Con la droga mejoraba mi estado de ánimo y me gustaba porque Juan y yo no peleábamos; él estaba contento porque compartíamos algo, de hecho solo era eso. Llegué a consumirla todos los días durante los últimos tres meses antes de mi detención. Si no hubiera sido detenida yo creo que me habría muerto de una sobredosis, ya estaba perdiendo el control. Mi amiga Luisa, me presentó a mi novio y quedó embarazada de un chavo que también se dedicaba a delinquir y que ahora está preso; Lupita, nunca volvió a saber de ella, dicen que se la llevaron los que tienen el control de aquí; y yo, que estoy en la cárcel por ayudar a mi novio Juan "en su trabajo".

Retomado y modificado de: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/2016/11/16/1128566>

2. Con apoyo de su maestro discutan:

- ¿Qué opinan de las decisiones de Andrea?
- ¿Creen que lo que vivió era un proyecto de vida? ¿Por qué?



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Toma responsable de decisiones

1

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes que lean la introducción, la cita y "El reto es".
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué conocen el bienestar colectivo. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

16 min. Individual

### Actividad 1

#### Análisis de caso

- Organice al grupo para que lean la nota de forma alternada.
- Propicie una discusión sobre las decisiones de los protagonistas de la nota. Si identifica alguna postura a favor de un estilo de vida no saludable o de validación de las actividades ilícitas como un proyecto de vida pertinente, destaque el carácter negativo de sus efectos y enfatice la consideración del bienestar personal y colectivo.

- Al finalizar la discusión, pida a los estudiantes que retomen su proyecto de vida y se aseguren de estar considerando el bienestar personal y colectivo como criterio de validación de sus metas.

1 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

### Escribe en un minuto lo que te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones. En *¿Quieres saber más?* Encontrarán información sobre la relación entre el proyecto de vida, la gratitud, la felicidad y el bienestar colectivo

Lección 12. ¿Qué me llevo de este curso? El bienestar personal y colectivo en mi proyecto de vida

- ¿Las situaciones en las que vivía representan una condición de bienestar? ¿Por qué?
- ¿Andrea consideró su seguridad y el respeto a su dignidad como parte de su bienestar? ¿Por qué?
- Ahora reflexiona sobre ¿cómo tomas en cuenta el bienestar personal y colectivo en tu proyecto de vida?

3. Al concluir el diálogo grupal, retoma tu proyecto de vida y rectifica que consideres el bienestar personal y colectivo, si no lo has hecho, regístralo en tu cuaderno o donde tengas escrito tu proyecto.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

**Reafirmo y ordeno**

La persona que debe asumir en primer lugar el ejercicio y defensa del derecho al bienestar eres tú, por eso conviene que lo consideres al momento de tomar decisiones y de definir tu proyecto de vida.

Para tu vida diaria	¿Quieres saber más?	Concepto clave
El bienestar es una condición para que personas y grupos puedan aprender, desarrollarse y aportar sus conocimientos y habilidades en los ámbitos en los que se desenvuelven como la familia, la escuela y la comunidad. Cuando tomes una decisión revisa si las alternativas que se te presentan favorecen el bienestar, tanto el tuyo como el de las personas que te rodean, si no lo hace, considera otra alternativa antes de decidir.	Revisa con tus compañeros y con tu familia el video "La búsqueda de la felicidad: Mónica López at TEDxUTFSM" en el que se analiza la relación entre el proyecto de vida, la gratitud, la felicidad y el bienestar colectivo. Este material está disponible en: <a href="https://youtu.be/sszvEsdlyXQ">https://youtu.be/sszvEsdlyXQ</a> .	<b>Bienestar colectivo:</b> Condición de estar bien, percibiendo seguridad, tranquilidad y armonía a nivel personal y en el entorno en el que una persona se desarrolla.

2 | Toma responsable de decisiones[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Antes de la clase reflexione sobre lo que significa para usted el bienestar y el lugar que le dá a esta condición en su propio proyecto de vida. Identifique las condiciones, recursos y situaciones que considera indispensables para que en su familia y en su trabajo se logre un estado de bienestar para usted y las personas con quienes comparte esos espacios.

### En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

### Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

## Evaluación de la lección

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50 % de los estudiantes identificaron la importancia de valorar el bienestar personal y colectivo como parte de su proyecto de vida.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					