



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente,  
como el corazón!



¡Eduquemos tanto  
la mente, como el  
corazón!





# Psicopedagogía

## La lámpara de deseos



Alumnos de secundaria



# ¿Qué voy a aprender?

La actividad de esta ficha te permitirá practicar la visualización creativa con el fin de preparar tus emociones hacia el logro de los objetivos o metas para un plan de vida futuro.

- ✓ Actividad 1. La lista de mis objetivos
- ✓ Actividad 2. Línea de tiempo de mi vida





# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Si supieras que tu mente es una lámpara de deseos, ¿Qué deseo le pedirías? ¿Sabrías cómo hacerlos realidad? ¿Crees que esto es posible realmente? Estas y otras cuestiones podrás descubrir con la actividad de esta ficha que te guiará, a través de un ejercicio de visualización creativa, a alcanzar tus metas u objetivos próximos. Prepara tus materiales y lee previamente los ejercicios a realizar.

## Materiales:

- ✓ Espacio cómodo para trabajar a solas
- ✓ Música relajante
- ✓ Papel
- ✓ Pluma o bolígrafo
- ✓ Lápices de colores.



**¡Manos a la obra!**



# Actividad 1. La lista de mis objetivos

1. Con los materiales necesarios en tu espacio a solas, escucha la música elegida y, por unos minutos, centra la atención en tu respiración.
2. Ahora, haz una lista de tus objetivos más importantes a mediano plazo. Utiliza el ejemplo del Anexo 1, para elaborar y especificar los detalles de cómo será vivir esos propósitos en la realidad.
3. Describe todos los elementos que imaginas estarán presentes en cada una de tus objetivos a realizar. Es decir, todo aquello que podrás ver, escuchar y sentir, en el momento que estés logrando esa meta.
4. Toma el tiempo necesario para vivir anticipadamente cada propósito o meta y disfrutar al máximo en tu cuerpo las emociones que te provocan.

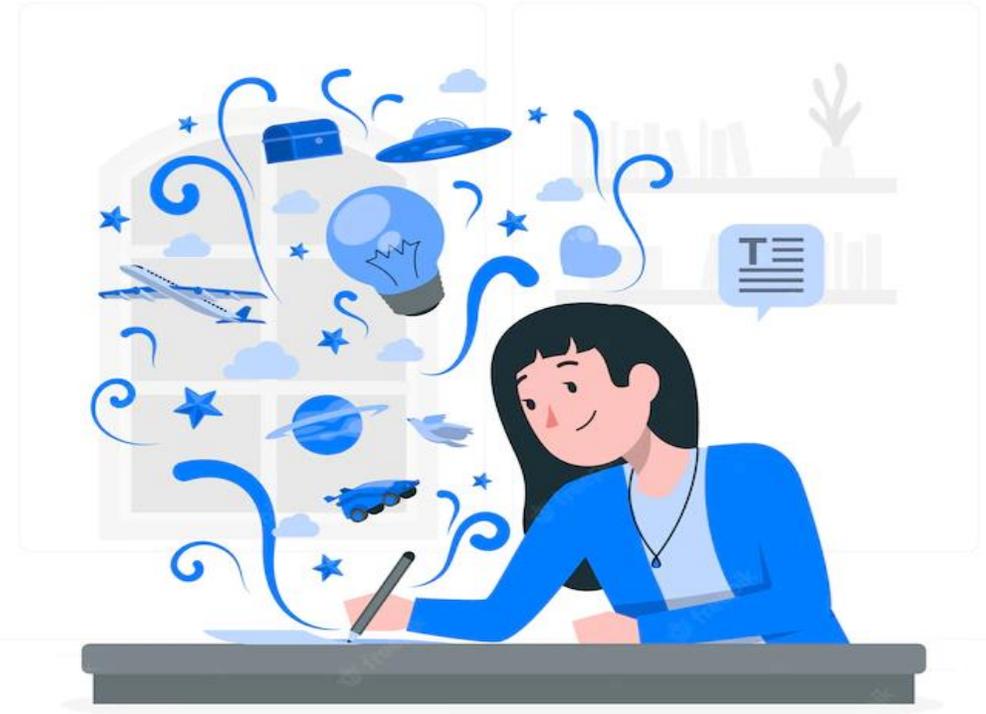


# Anexo 1. La lista de mis objetivos (ejemplo).

Mis objetivos	¿Qué veré?	¿Qué escucharé (de mí, y de otros)?	¿Qué sentiré?
Hacer el viaje que he deseado.	<ul style="list-style-type: none"><li>- El aeropuerto, personas en movimiento.</li><li>- Los paisajes desde el avión</li><li>- El hotel, la playa, aves, arena, etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El sonido del avión al despegar y aterrizar.</li><li>- La voz de la aeromoza durante el vuelo.</li><li>- El sonido de las olas y las aves en la playa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La emoción al abordar el avión y durante el vuelo.</li><li>- La brisa del mar y la arena en mis pies.</li></ul>
Tener mejor comunicación con mi madre.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Una cena que prepararé para ambos.</li><li>- La alegría de mi madre, hablando conmigo.</li><li>- Mi cara relajada al disfrutar este momento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La voz tranquila de mi madre, hablando de mis cualidades</li><li>- La música de fondo que nos gusta a ambos.</li><li>- Mi voz pausada diciendo lo que admiro de ella.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Satisfacción de lograr comprendernos.</li><li>- Calma y tranquilidad al platicar con ella.</li><li>- Confianza y seguridad en la relación con ella.</li></ul>
Estudiar la carrera de mis sueños.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mi nombre en la lista de estudiantes aceptados.</li><li>- Me veré entrando por la escuela y en el aula tomando las clases.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A mis maestros y compañeros dialogar en las clases.</li><li>- Comentarios positivos de los maestros sobre mis tareas entregadas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alegría al recibir reconocimiento en mis trabajos.</li><li>- Tranquilidad al organizar mis tiempos de estudio.</li></ul>

## Actividad 2. Línea de tiempo de mis metas

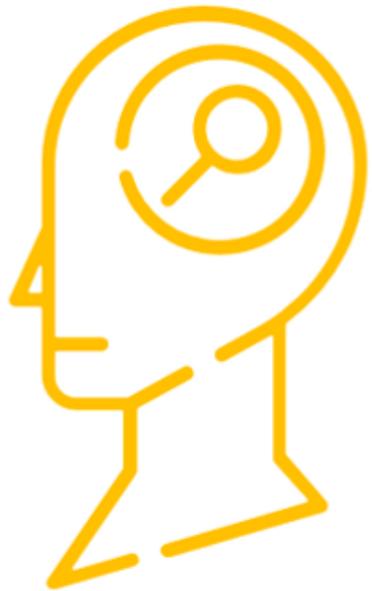
1. Una vez que has experimentado en tu cuerpo y mente, todas las emociones que involucran la realización de tus objetivos más urgentes, estás listo. Ahora date permiso de explorar nuevos propósitos y metas para hacer realidad.
2. Identifica los propósitos que has pensado pueden continuar a los que acabas de experimentar, para conseguir una meta a largo plazo en tu plan de vida. Así tendrás una visualización general de los objetivos que necesitas.
3. Escríbelos en la línea de tiempo hacia tu meta como se muestra en la siguiente diapositiva. Puedes incluir los ya descritos en el ejercicio anterior.



# Línea de tiempo de mi vida



# ¿Qué aprendí?



Al término de esta actividad, pregúntate:

- ¿Qué he podido lograr al clarificar mis metas inmediatas y a mediano plazo?
- ¿Este ejercicio me ha permitido visualizar un plan de vida a futuro? ¿Para qué me sirve tenerlo?
- ¿Esta actividad me permite identificar las situaciones que obstaculizan mis metas?



**Para aprender  
más...**



- Después de practicar este ejercicio, puedes hacer un plan de vida general en el que utilices un símbolo o imagen como un árbol, un animal, etc., con el que te identifiques y representa en cada parte de esa imagen una a una tus metas. Así, la forma final de esa imagen integrará todo tu proyecto de vida y lo que deseas ser o lograr en cada área.



# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



- Los padres pueden pedir a su hijo(a) la lista de sus deseos con el fin de conocer más de su proyecto de vida. De esta manera podrán incluir algunas metas propias, a las de él o ella para la realización de planes familiares.
- Al elaborar este plan familiar, pueden utilizar muchas opciones como: incluir fotografías de revistas o calcomanías, hacer un dibujo o pintura entre ambos o toda la familia.



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Díaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Juan Chávez Ocegueda

**Director de Formación Integral**

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

**Directora de Psicopedagogía**

## **Responsables de contenido:**

Guadalupe Monserrat González Sosa

Claudia Yolanda Novo Hernández

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

