

Mi Proyecto de Vida: documento integrador y presentación de cierre

Capstone de cierre del libro y de la asignatura. En cuatro sesiones, cada alumno integra todo el material trabajado durante el curso en un documento personal de 4-6 páginas (DAFO + ikigai + objetivos SMART a tres horizontes + plan de acción a 12 meses + red de apoyo + sistema de revisión) y lo defiende en una presentación oral de 5 minutos ante el grupo.

DURACIÓN

4 sesiones · 2 semanas (redacción + revisión cruzada + presentaciones + feedback)

AGRUPACIÓN

individual

UNIDAD 10

Mi proyecto de vida: capstone integrador

MATERIALES

- Carpeta personal del alumno con el material acumulado durante el curso (DAFO personal Unidad 1, mapa de gestión emocional Unidad 2, mapa de entorno Unidad 3, árbol de decisiones Unidad 4, dossier de itinerarios Unidad 5, mapa de FP Unidad 6, derechos laborales Unidades 7-8, CV-borrador Unidad 9)
- Plantilla del documento integrador en formato A4 (incluida abajo) en PDF imprimible y en documento editable compartido
- Acceso a internet en aula para verificar datos de empleabilidad y oferta formativa actualizada
- Rúbrica de evaluación impresa para el profesor y para la coevaluación entre alumnos
- Cronómetro visible para las presentaciones de la sesión 3
- Hojas de feedback estructurado para la sesión 4 (formato carta del compañero)

ENCAJE CURRICULAR · Saberes A-F · Comp. específicas CE8, CE1, CE4 · Comp. clave CPSAA, CE, CCL

Planteamiento

Esta actividad **cierra el libro y cierra la asignatura**. No es una tarea más: es el momento de ensamblar todo lo que has trabajado durante el curso en una única pieza personal. Las nueve unidades anteriores te han dado herramientas sueltas; esta actividad las junta en un proyecto que sales con él el último día de clase y abres de nuevo dentro de tres meses, dentro de un año, dentro de cinco.

El producto final es un **documento integrador de 4 a 6 páginas** —no más, no menos— que defenderás oralmente ante el grupo en cinco minutos. La extensión está acotada a propósito: un proyecto de vida que no cabe en seis páginas es un proyecto que aún no entiendes lo suficiente. Y un proyecto que cabe en una sola página tampoco lo es.

Hemos llegado al final. La asignatura termina aquí. El proyecto, no. El proyecto empieza justo ahora, el lunes que viene, cuando elijas qué hacer con lo que has leído.

Objetivos didácticos

- **Integrar** el material trabajado en las nueve unidades anteriores en un documento personal coherente.
- Aplicar el método **SMART** a objetivos concretos en las tres dimensiones (personal, formativa, profesional).

- Distribuir los objetivos en **tres horizontes temporales** (12 meses, 3-5 años, 10 años) con el nivel de detalle apropiado a cada uno.
- Identificar conscientemente una **red de apoyo** de 3-5 personas con función asignada a cada una.
- Comprometerse con un **sistema de revisión periódica** anotado en calendario.
- Practicar **competencia oral** de síntesis y defensa argumental en 5 minutos.
- Cerrar la asignatura con un acto colectivo de **escucha y feedback honesto** entre iguales.

Estructura del proyecto en cuatro sesiones

Sesión 1 — Escritura del documento (60 min)

1. **Recuperación del material acumulado (10 min).** Cada alumno saca su carpeta personal del curso. Debe tener, como mínimo: DAFO personal (Unidad 1), mapa emocional (Unidad 2), mapa de entorno (Unidad 3), árbol de decisiones (Unidad 4), dossier de itinerarios (Unidad 5), notas sobre FP y becas (Unidad 6), resumen de derechos laborales (Unidades 7-8) y el CV-borrador (Unidad 9). Si falta alguna pieza, este es el momento de pedirla al profesor o de reconstruirla rápidamente. **Sin material, no hay proyecto:** hay opiniones.
2. **Redacción individual silenciosa (45 min).** Con la plantilla abierta, redactar las **secciones 1 a 6** del documento (DAFO + ikigai + objetivos SMART a tres horizontes + plan de acción a 12 meses + red de apoyo + sistema de revisión). El profesor circula respondiendo dudas puntuales pero no corrige contenido en esta fase.
3. **Marcador de revisión casa (5 min).** Cada alumno se compromete a terminar la redacción en casa durante los días siguientes y traer el documento impreso o en pantalla para la sesión 2.

Sesión 2 — Revisión cruzada en parejas (60 min)

1. **Lectura silenciosa cruzada (20 min).** Cada alumno intercambia su documento con un compañero asignado al azar. Lectura completa, sin comentarios. Subrayar lo que parezca claro, marcar con interrogante lo que no se entienda.
2. **Conversación estructurada (25 min).** Por parejas, 12-13 minutos cada uno. El compañero comenta el documento siguiendo estos tres ejes obligatorios:
 - **¿Los objetivos SMART pasan el filtro?** ¿Son específicos, medibles, con plazo? Marcar los que no.
 - **¿La conexión entre dimensiones es coherente?** ¿El plan profesional encaja con el personal? ¿La red de apoyo identificada es realista o teórica?
 - **¿Las fechas de revisión están en el calendario?** Si no están, el sistema no funciona.
3. **Ajustes posteriores (15 min).** Cada alumno apunta dos o tres correcciones concretas a aplicar antes de la presentación oral. El documento se entrega definitivo a inicio de la sesión 3.

Sesión 3 — Presentaciones orales (60 min, o dos sesiones según tamaño del grupo)

1. **Sorteo del orden (2 min).** Para evitar que los más reticentes vayan al final.
2. **Presentaciones individuales (5 min cada una + 1 min para preguntas).** Cada alumno tiene **exactamente 5 minutos** para defender su proyecto. Apoyo visual opcional: una sola diapositiva resumen (puede ser fotografía del propio documento, esquema dibujado a mano o presentación simple). Estructura recomendada para la exposición:
 - 30 segundos: quién soy hoy (síntesis del DAFO + ikigai).
 - 90 segundos: dónde quiero estar dentro de un año (objetivos SMART del corto plazo y materias optativas elegidas).
 - 90 segundos: hacia dónde apunto a 3-5 y a 10 años (escenarios y tipo de vida).
 - 60 segundos: con quién cuento (red de apoyo y para qué).

- 30 segundos: cuándo voy a revisar este proyecto (las fechas concretas).

3. Coevaluación en directo (durante la sesión). Cada alumno rellena una rúbrica corta valorando del 1 al 4 a dos compañeros asignados.

Si la clase tiene más de 12 alumnos, esta sesión se desdobra en dos sesiones de 60 min para que todos presenten con tiempo holgado y sin agotamiento del grupo.

Sesión 4 — Feedback colectivo y cierre del curso (60 min)

- 1. Carta al compañero (20 min).** Cada alumno escribe una **carta breve y honesta** (½ página) a un compañero asignado al azar (distinto del de la revisión cruzada). La carta tiene tres apartados: *qué me ha sorprendido positivamente de tu proyecto, qué punto me parece más arriesgado y por qué, qué te deseo para los próximos cinco años*. Tono respetuoso obligatorio. Sin sarcasmo ni juicio personal.
- 2. Entrega de las cartas (10 min).** Lectura individual silenciosa por parte del destinatario. No se comenta en voz alta.
- 3. Ronda de cierre (25 min).** En círculo, una vuelta de palabra de 60-90 segundos por alumno. Cada uno comparte **una sola cosa**: la primera acción concreta que va a hacer la próxima semana relacionada con su proyecto. Frases tipo “*el lunes me apunto a la jornada de puertas abiertas de...*” o “*el martes hablo con mi tía la mentora para...*”. Compromisos concretos, no buenos propósitos genéricos.
- 4. Despedida del libro y de la asignatura (5 min).** El profesor cierra con la frase final del libro: *suerte, trabajo, red y revisión*. Aplauso colectivo opcional. Cada alumno se lleva su documento, su carta del compañero y el material acumulado durante el curso.

Plantilla del documento integrador (4-6 páginas)

El documento se entrega en A4, una sola columna, fuente legible a 11-12 puntos, interlineado 1,5. Estructura obligatoria:

MI PROYECTO DE VIDA • [Nombre y apellidos]
Curso 4.º ESO • [Mes y año de cierre]

SECCIÓN 1 — QUIÉN SOY HOY: DAFO PERSONAL

(½ página)

Tabla 2x2 con:

- Debilidades (3-5 puntos honestos)
- Amenazas (3-5 factores externos)
- Fortalezas (3-5 puntos basados en Unidad 1)
- Oportunidades (3-5 externas, basadas en Unidad 3)

SECCIÓN 2 — IKIGAI APLICADO

(½ página)

Diagrama o texto estructurado con cuatro círculos:

- Qué amo (3 cosas)
- Qué se me da bien (3 cosas)
- Qué necesita el mundo (3 ámbitos)
- Por qué me pagarían (3 salidas concretas)

Marcar los cruces que aparecen en al menos tres de los cuatro círculos.

SECCIÓN 3 — OBJETIVOS SMART A TRES HORIZONTES

(1,5 páginas)

CORTO PLAZO • próximos 12 meses

5-7 objetivos SMART completos, repartidos entre las dimensiones personal, formativa y profesional. Cada objetivo en una línea: qué + cuánto + cómo + plazo.

MEDIO PLAZO • 3-5 años

2-3 escenarios alternativos (A, B, C).

Para cada uno: vía formativa, salida típica y capacidades a adquirir.

LARGO PLAZO • 10 años

3-4 frases sobre tipo de trabajo, entorno, relaciones y equilibrio. Orientativo, no contrato.

SECCIÓN 4 – PLAN DE ACCIÓN PARA LOS PRÓXIMOS 12 MESES

(1 página)

Calendario simplificado en cuatro trimestres (verano, otoño, invierno, primavera). Para cada trimestre, 2-3 acciones concretas con fecha aproximada: optativas elegidas, exámenes oficiales preparados, hábitos instalados, primer trabajo o prácticas buscadas, conversaciones a tener.

SECCIÓN 5 – RED DE APOYO

(½ página)

Tabla con 3 a 5 personas. Para cada una:

- Nombre y relación
- Categoría (familia / mentor / igual / profesional especializado / yo futuro)
- Para qué la necesito (información, ánimo, perspectiva, contactos, ayuda material)
- Cuándo voy a hablar con ella la próxima vez

SECCIÓN 6 – SISTEMA DE REVISIÓN

(½ página)

Fechas concretas anotadas en calendario:

- Cuatro revisiones trimestrales (DD/MM)
- Una revisión anual (DD/MM del año siguiente)
- Una revisión quinquenal (DD/MM/AAAA)

Indicar si están ya marcadas en el móvil.

FIRMA Y FECHA DE CIERRE

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Integración del material del curso	El documento cita y aprovecha visiblemente el DAFO (Unidad 1), el mapa de entorno (Unidad 3), el árbol de decisiones (Unidad 4), el dossier de itinerarios (Unidad 5) y el CV (Unidad 9). No parece escrito desde cero.	15 %
Calidad de los objetivos SMART	Los 5-7 objetivos del corto plazo pasan el filtro SMART completo. Específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazo concreto.	25 %
Coherencia entre dimensiones y horizontes	Los objetivos de las tres dimensiones (personal, formativa, profesional) se sostienen unos a otros. Los escenarios de medio plazo encajan con el corto. El largo plazo no contradice los anteriores.	15 %
Realismo de la red de apoyo	3-5 personas concretas con función asignada y próximo contacto previsto. No es una lista decorativa.	10 %
Sistema de revisión operativo	Fechas en calendario, no intenciones. Marcadas en el móvil o agenda física.	10 %

Calidad de la redacción y cuidado del documento	Se ajusta a la plantilla y a la extensión (4-6 páginas), sin faltas, ordenado, legible.	10 %
Presentación oral	Estructura clara, gestiona los 5 minutos, defiende con argumentos y no con muletillas.	10 %
Feedback al compañero (sesión 4)	La carta entregada es honesta, respetuosa y útil.	5 %

Variantes y extensiones

- **Variante archivo personal.** Cada alumno guarda el documento, las cartas recibidas y el material acumulado en una carpeta cerrada que se entrega al tutor del próximo curso. Cuando empiece 1.º de Bachillerato o 1.º de FP, el tutor entrega la carpeta al alumno en la primera tutoría para forzar la primera revisión real.
- **Variante familiar.** El alumno comparte el documento con su familia y trae una breve nota (½ página) recogiendo la conversación. Excelente puente con la última tutoría del curso. La nota no se evalúa: se lee y se devuelve.
- **Variante cápsula del tiempo.** El documento se introduce en un sobre cerrado con la fecha de apertura escrita: *“Abrir el 1 de julio de 20XX”*. El centro lo conserva. Es un compromiso simbólico potente que muchos alumnos recuerdan años después.
- **Variante anuario.** Una de cada cuatro o cinco presentaciones, voluntariamente, se graba en vídeo corto (con consentimiento explícito) y se conserva para mostrar a la promoción siguiente como ejemplo. Funciona mejor que cualquier sermón del profesor sobre lo que es un proyecto de vida.
- **Variante pasarela con orientación.** El Departamento de Orientación recibe copia anonimizada de los documentos para detectar tendencias del grupo (cuántos hacia Bachillerato, qué modalidades, qué familias de FP, qué dudas predominan) y ajustar la oferta de jornadas de orientación del curso siguiente.

Para el docente

Esta es la última actividad del curso y conviene cuidar especialmente el tono. Tres recomendaciones:

- **No evalúes las elecciones, solo el razonamiento.** Un alumno que defiende bien por qué quiere ser mecánico industrial vale exactamente igual que uno que defiende bien por qué quiere estudiar Derecho. La rúbrica mide rigor, coherencia y honestidad, no ambición social.
- **Insiste en las fechas de revisión.** Es la pieza que más se descuida y la que más impacto tiene a medio plazo. Si las fechas no están en el calendario del móvil al salir de la sesión 1, no van a estar nunca.
- **Cuida la sesión 4 más que las demás.** Las cartas entre compañeros y la ronda de cierre son lo que más recuerda el alumnado años después. Reserva tiempo, baja el ritmo, evita interrupciones. Es el cierre real del curso, no la última nota del boletín.
- **Sincroniza con la última tutoría.** Si es posible, encadena la sesión 4 con la tutoría final del trimestre. El cierre conjunto refuerza el mensaje: el proyecto sale del aula con cada alumno y empieza el lunes siguiente.