➢ GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE VIDEO DE PRESENTACIÓN. PROYECTO DE VIDA

➢ **Vídeo de presentación. Proyecto de vida.**

Se plantea como actividad un proyecto de vida donde podrán identificar y reflexionar sobre su entorno familiar y su realidad social, reconocer sus necesidades en relación con las acciones que debe realizar en su futuro, en lo que tiene que ver con sus estudios profesionales y laborales; reconocer cuáles son sus valores y cuales sus sentimientos en comparación con esos valores que orientarán sus acciones con un proyecto a nivel individual, familiar, comunitario y ambiental.

Así mismo el proyecto busca que realicen una observación de su entorno social, familiar, comprendiendo su realidad económica, religiosa, de hábitos, costumbres y tradiciones, reconociendo cuales son los valores y los antivalores que se manejan en su entorno y cómo estos influyen en su proyecto de vida. A continuación, van a encontrar algunos puntos que deben tener en cuenta para la elaboración del vídeo, así como las preguntas que orientarán su reflexión:

Vídeo de presentación. Proyecto de vida.

Para la realización del vídeo tener en cuenta los siguientes puntos:

Antes de grabar el vídeo deben:

- ✓ Elegir el tema: en el caso del ejercicio sería el proyecto de vida
- ✓ Elaborar un guión: escribir sobre lo que van a decir en cámara es muy importante, ya que evita que se improvise y se pierda el hilo de lo que es pertinente expresar en un tiempo determinado.
- ✓ Seleccionar el lugar o escenario donde se va a realizar el vídeo, tengan en cuenta que es preferible que sea en un sitio donde no haya mucho ruido, que minimice sonidos que quedan de fondo en el vídeo, y que permita grabar bien lo que van a decir.
- ✓ Teniendo en cuenta el guión se debe practicar con el fin que a la hora de grabar se vea más natural.

Durante la grabación del vídeo:

- ✓ Revisión y prueba de audio y vídeo.

- ✓ Realizar una prueba de audio con el fin de evitar ruidos de ambiente y para saber si se escucha claramente lo que vas a decir.
- ✓ Duración: no realizar un vídeo tan largo, en eso te va a ayudar el guion y practicar antes de la grabación.
- ✓ Tener en cuenta los tres momentos del vídeo: iniciar con una introducción, luego compartir el tema y por último hacer una conclusión de la actividad.
- ✓ Procura sentirte cómodo, esto permitirá que lo que digas pueda transmitir tus emociones.

Durante la edición del vídeo:

- ✓ Al finalizar el vídeo, es importante editarlo, agregando textos, transiciones o imágenes. Para realizar esto puede utilizar herramientas como: camtasia, movie maker, imovie, clip champ (online), entre otros.
- ✓ Publicación del vídeo

Tener en cuenta presentar un video con buena calidad de imagen, audio y contenido. El tiempo de duración lo establece el instructor.

Proyecto de vida

Para llevar a cabo el proyecto de vida, cada uno va a pasar por seis niveles que les van a permitir hacer una reflexión desde lo más espiritual hasta su relación con el medio ambiente que hace parte de su desarrollo como ser humano.

Nivel 1: identidad trascendente.
a. ¿Quién soy ante lo trascendente? (Dios, el Universo o lo que yo considere trascendente).
b. ¿Qué tan importante es para ti la creencia en Dios o de algo que te trasciende?
c. ¿Cómo deseas que esta relación con la divinidad se exprese en tu vida diaria?
d. ¿Te consideras invitado por Dios a algo?
e. Si no crees en Dios, ¿Crees en algo que te trasciende, como el Universo en su totalidad?

Nivel 2: identidad.
a. ¿Quién soy como individuo en este aquí y en este ahora?
b. ¿Quién quiero ser? Puedes considerar tus diferentes roles: adolescente, joven, adulto, hombre/mujer, padre/madre, hijo/hija, estudiante, trabajador, ciudadano, jubilado, viudo/a.
c. En este nivel es parte importante un sentido de misión personal: ¿Tienes definido un sentido de misión en esta experiencia humana? ¿Cuál es tu visión personal?

Nivel 3: valores, creencias, actitudes.
a. ¿Qué valores deseo expresar?
b. ¿Qué actitudes deseo asumir en mi vida?

c. ¿Qué creencias deseo fortalecer y cuáles deseo cambiar?

Nivel 4: capacidades.
a. ¿Qué habilidades o capacidades deseo desarrollar para aplicarlas en mi actuar cotidiano?
b. ¿Qué aptitudes son fáciles para mí, casi naturales?, es decir ¿Para qué soy muy bueno?
c. ¿Qué capacidades he desarrollado con disciplina y esfuerzo?
d. Aquí puedes realizar un DOFA para evaluar tus capacidades, pero también tus debilidades.

Nivel 5: acciones y comportamiento.
a. ¿Cómo quiero actuar cada día?
b. ¿Qué tipo de actividades deseo realizar o deseo dejar de realizar cada día?
c. ¿Cómo quiero comportarme específicamente cada día de mi vida?

Nivel 6: medio ambiente.
a. ¿Dónde quiero estar?
b. ¿Con quiénes deseo convivir?
c. ¿Cómo quiero relacionarme con el medio ambiente en que me desenvuelvo?