

Proyecto de Vida

Principios y Valores

INTRODUCCIÓN

El hombre necesita saber para qué vive, debe procurar conocerse cada vez mejor para encontrar sentido a su vida. Proponerse proyectos y metas a las que se siente llamado y que llenen de contenido su existencia, será uno de los retos que al transcurrir el tiempo debe afrontar.

El guía de turismo no está ajeno a esta experiencia, su compromiso consigo mismo y su desarrollo personal, dependerán en gran parte de lo que establezca en su proyecto vida, los propósitos que persiga, los valores y principios que lo caractericen, así como el auto concepto y el autoestima de sí mismo.

Fortalecer la resiliencia en su desempeño puede contribuir a mejorar sus relaciones interpersonales, a la resolución de conflictos y a dominar emociones propias y ajenas en situaciones de impacto.

ESTRUCTURA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....2

MAPA CONCEPTUAL.....4

1. PROYECTO DE VIDA - CONCEPTO.....5

1.1 Propósito de un Proyecto de Vida.....5

1.2 Características de los Proyectos de Vida.....6

1.3 Influencia de los Valores en los Proyectos de Vida.....7

1.4. Auto concepto y Autoestima en los Proyectos de Vida.....8

1.5 La Resiliencia.....8

1.5.3 La Resiliencia en el Guía de Turismo.....10

1.6 Pasos para Elaborar un Proyecto de Vida.....10

2. DESARROLLO HUMANO INTEGRAL Y ASPECTOS FAVORABLES.....12

2.1 Aspectos Favorables.....12

2.2. Conceptualización de Desarrollo Humano 13

3. INTELIGENCIA EMOCIONAL - CONCEPTO.....14

3.1 La Familia de las Emociones.....14

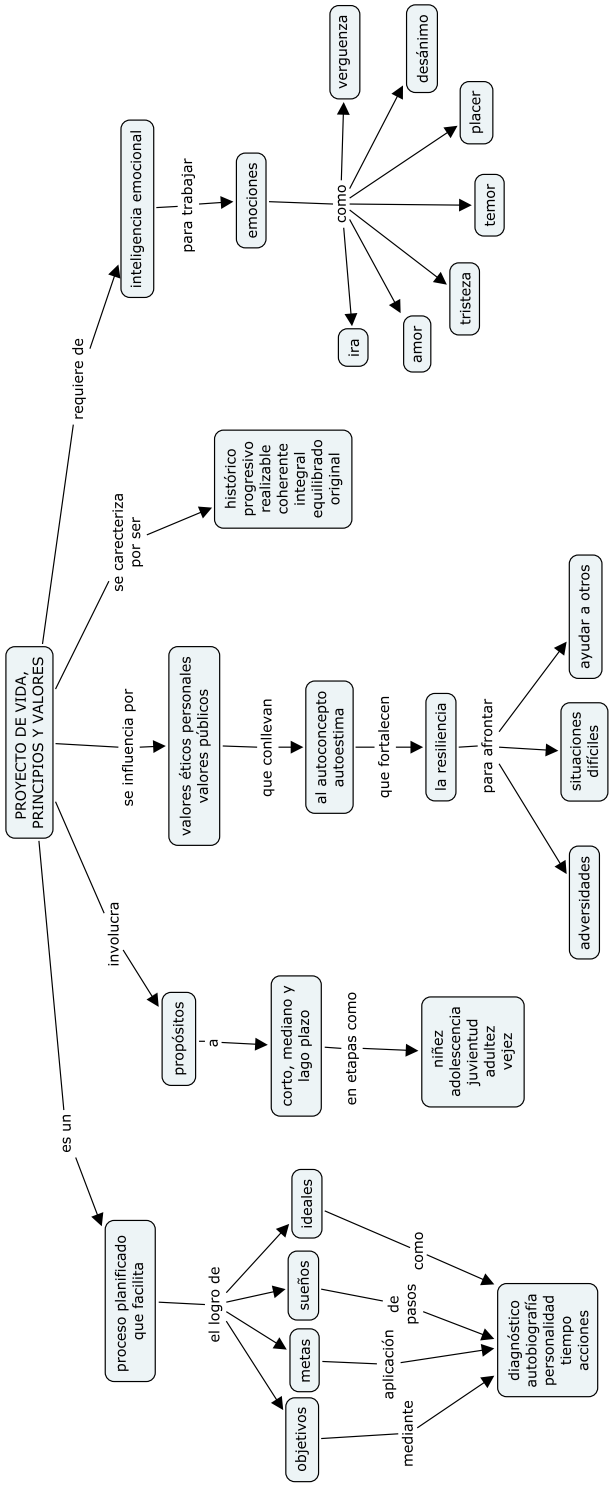
3.2 Componentes de la Inteligencia Emocional.....16

Glosario.....18

Bibliografía.....21

Creative Commons.....22

MAPA CONCEPTUAL



1. PROYECTO DE VIDA - CONCEPTO

El proyecto de vida se concibe como una manera de planear la vida en las dimensiones: Espiritual, emocional, física, social y financiera; facilita el logro de metas a corto, mediano y largo plazo, ya que en él se establecen los objetivos de vida, lo que se desea llegar a ser y los resultados que se desean obtener a través del tiempo.

Para la formulación de un proyecto de vida basado en principios y valores, se recomienda analizar dar respuesta a inquietudes que marcarán el rumbo del ser humano y darán sentido a su vida.

Procure en sus momentos de reflexión responder:

- ¿Cuáles son los objetivos y metas que deseo alcanzar?
- ¿Puedo lograr la felicidad? ¿Cómo?
- ¿En qué consiste una vida realizable?
- ¿La vida es siempre de éxitos o fracasos?

1.1 Propósito de un Proyecto de Vida

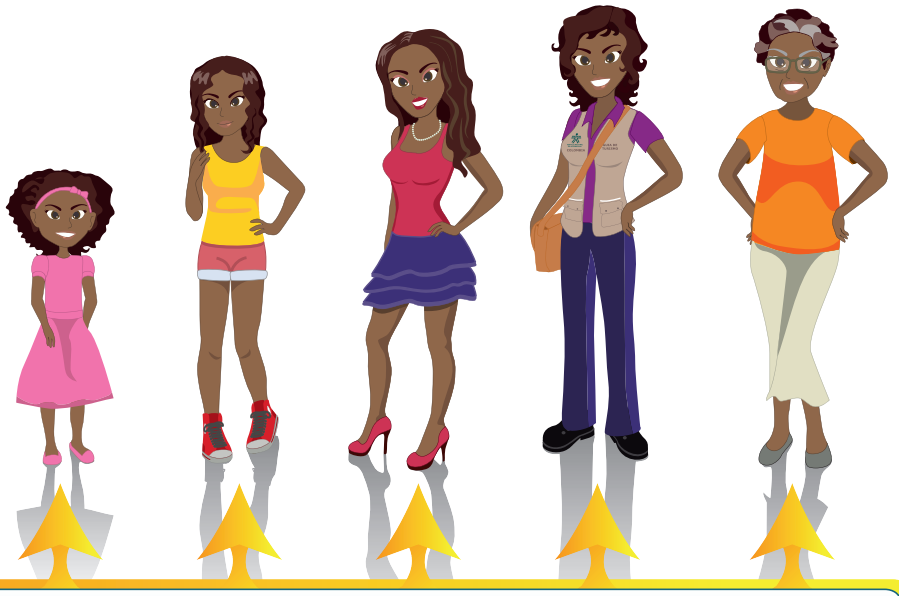
Hablar de propósito es encontrar un sentido a lo que hacemos, deseamos y buscamos; en un proyecto de vida, un propósito es alcanzar los objetivos y metas planificadas, las cuales orientan las acciones planificadas de forma dinámica y auténtica.

Cundo el ser humano no encuentra propósitos, implica que no tiene la atención enfocada en un objetivo, por lo tanto, se camina a la deriva sin saber a dónde dirigirse. Cuando ello sucede, es importante preguntarse hacia dónde se quiere ir, qué lo motiva, qué lo hace vibrar en la vida; pues de esta manera sabrá donde fijar su atención y ponerse en contacto con lo que ama y desea.

El proyecto de vida es la dirección que el hombre se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente, a la luz de la cual se compromete en las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo en aquellas en que decide su futuro, como son el estado de vida y la profesión.

Un guía de turismo en su proceso formativo y particularmente en su proyección, habrá de construir un proyecto de vida, que le brinde la posibilidad de lograr objetivos y metas a nivel personal, familiar y profesional, de tal manera que éstas contribuyan en su realización como persona que hace lo que le gusta y apasiona.

Los proyectos de vida se pueden orientar de acuerdo con las etapas del ser humano.



Etapa:	Niñez	Adolescencia	Juventud	Adulta	Adulta Mayor
Tipo de Meta:	Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo	Mediano y Largo plazo	
Observaciones:	Orientado por el adulto	Orientado por el adulto	Por si mismo	Con un perfil familiar, profesional, social y laboral.	

1.2 Características de los Proyectos de Vida

Cada proyecto de vida contempla características específicas y enriquecedoras para su formulación.

- **Histórico:** Identifica las raíces familiares, relaciones sociales y culturales vividas en su época.
- **Progresivo:** Requiere de ser organizado gradualmente.
- **Realizable:** Es precisos ser concreto desde el momento que se planean las metas y específicos.

- **Coherente:** Relación entre lo que piensa, se dice y se escribe.
- **Integral y equilibrado:** Planificar todas las áreas que competen al ser humano (espiritual, emocional, física, social y económica).
- **Original:** Desde el momento en que se determina cada persona lo impregna de ideas, emociones, sentimientos, cualidades, gustos, limitaciones y potencialidades determinando lo esencial y real de lo que se quiere lograr.

1.3 Influencia de los Valores en los Proyectos de Vida

Los valores son un conjunto de normas y directrices que orientan la vida del ser humano desde su comportamiento y según su estilo de vida.

La puesta en marcha de los valores, conduce a las personas a realizar actuaciones reales, sólidas y convincentes, que contribuyan en la definición de la personalidad de cada uno y a enriquecerla.

Los valores éticos deben aplicarse desde el primer momento en el proyecto de vida, estos valores se clasifican en personales y públicos.





1.4. Auto concepto y Autoestima en los Proyectos de Vida



El auto concepto y la autoestima juegan un papel fundamental en el proyecto de vida.

El auto concepto concibe el conocimiento que cada persona tiene de sí mismo; es necesario realizar un auto diagnóstico del estado de los sentimientos, pensamientos, habilidades y capacidades, con el fin de lograr equilibrio y seguridad a la hora organizar el proyecto de vida.

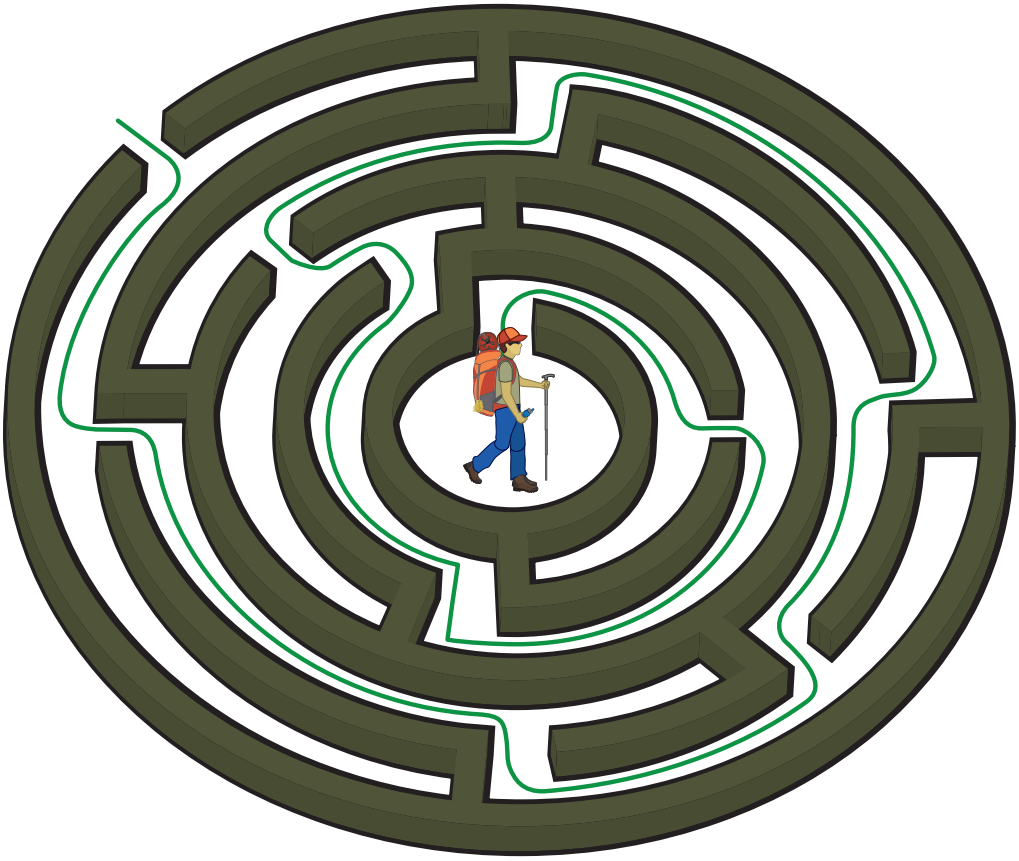
La autoestima en el individuo estará reflejada por la conciencia del valor que cada uno tenga de sí mismo y la seguridad que demuestre en las actuaciones del día a día con los demás.

La autoestima tiene que ver con la aceptación propia del ser humano. Esa percepción es fundamental para lograr un equilibrio psicológico (pensar – actuar), cuando la autoestima es alta o positiva genera seguridad en el individuo; pero si es baja o negativa, podrá causar trauma, enfermedad y molestias consigo mismo y con los demás, dificultando la comunicación asertiva.

1.5 La Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de un individuo para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.

"Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva." ICCB, Institute on Child Resilience and Family (1994)



1.5.1 Características de las Personas Resilientes

Las personas resilientes poseen tres características principales: saben aceptar la realidad tal y como es; tienen una profunda creencia en que la vida tiene sentido; y tienen una inquebrantable capacidad para mejorar.

Además, presentan las siguientes habilidades:

- Son capaces de identificar de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.
- Son capaces de controlar sus emociones ante la adversidad y pueden permanecer centrados en situaciones de crisis.
- Saben controlar sus impulsos y su conducta en situaciones de alta presión.
- Tienen un optimismo realista. Es decir, piensan que las cosas pueden ir bien, tienen una visión positiva del futuro y piensan que pueden controlar el curso de sus vidas, pero sin dejarse llevar por la irrealidad o las fantasías.

- Se consideran competentes y confían en sus propias capacidades.
- Son empáticos. Es decir, tienen una buena capacidad para leer las emociones de los demás y conectar con ellas.
- Son capaces de buscar nuevas oportunidades, retos y relaciones para lograr más éxito y satisfacción en sus vidas.

1.5.2 El Modo de Pensar de las Personas Resilientes

Las percepciones y los pensamientos influyen en el modo como la gente afronta el estrés y la adversidad.

El estilo de pensamiento de las personas resilientes se caracteriza por ser realista, exacto y flexible. Cometen menos errores de pensamiento (como la exageración o sacar conclusiones precipitadamente, sin evidencias que las corroboren) e interpretan la realidad de un modo más exacto que las personas menos resilientes.

1.5.3 La Resiliencia en el Guía de Turismo

En la Guianza turística es necesario evaluar al guía de turismo de manera integral, donde se contemplen aspectos generales de auto concepto, autoestima y resiliencia; esto permitirá identificar resultados que garanticen el manejo de ellos mismos como personas y de los demás, aportando con sus actuaciones a estar dispuestos para ayudar a resolver situaciones sin alterar a los demás o maltratarlos, especialmente, cuando se trata de entablar relaciones con visitantes provenientes de otras culturas, con otras costumbres y diversas formas de comportamiento.

1.6 Pasos para Elaborar un Proyecto de Vida

Un proyecto de vida es el camino que un ser humano decide recorrer voluntariamente; consciente o inconscientemente todos terminamos diseñando y ejecutando un determinado proyecto.

Es conveniente tomar en cuenta algunos criterios que son de gran utilidad al momento de diseñar, cambiar, ejecutar un proyecto de vida.

Según (Barragán) para elaborar un proyecto de vida se deben contemplar aspectos integrados por el entorno, los conocimientos y la flexibilidad de cada individuo.



1. Etapa Diagnóstica: Antes de iniciar cualquier proyecto es necesario conocerse así mismo, especialmente reconocer fortalezas y debilidades.

2. Autobiografía: Personas de mayor influencia en mi vida, aportes favorables, intereses a temprana edad, hecho de influencia, éxitos o fracasos, decisiones significativas.

3. Personalidad: Los valores tienen que ver con características, sentimientos, emociones que son importantes para el individuo; en lo social, espiritual, emocional, intelectual, laboral.

4. ¿Quién soy?: Para poder identificar los valores es necesario saber ¿Qué es importante para usted en la vida?, sus cualidades, descripción física.

5. Metas: Una vez que se sabe en dónde estamos será mucho más fácil decidir dónde queremos estar a corto, mediano y largo plazo.

6. Tiempos: Una vez se conoce dónde está y dónde quiere estar, es mucho más fácil encontrar el cómo mediante objetivos con fechas establecidas.

7. Acciones: para la generación de acciones y materializarlas en realidades.

8. Observaciones generales: Realizar seguimiento a lo planeado.

2. DESARROLLO HUMANO INTEGRAL Y ASPECTOS FAVORABLES

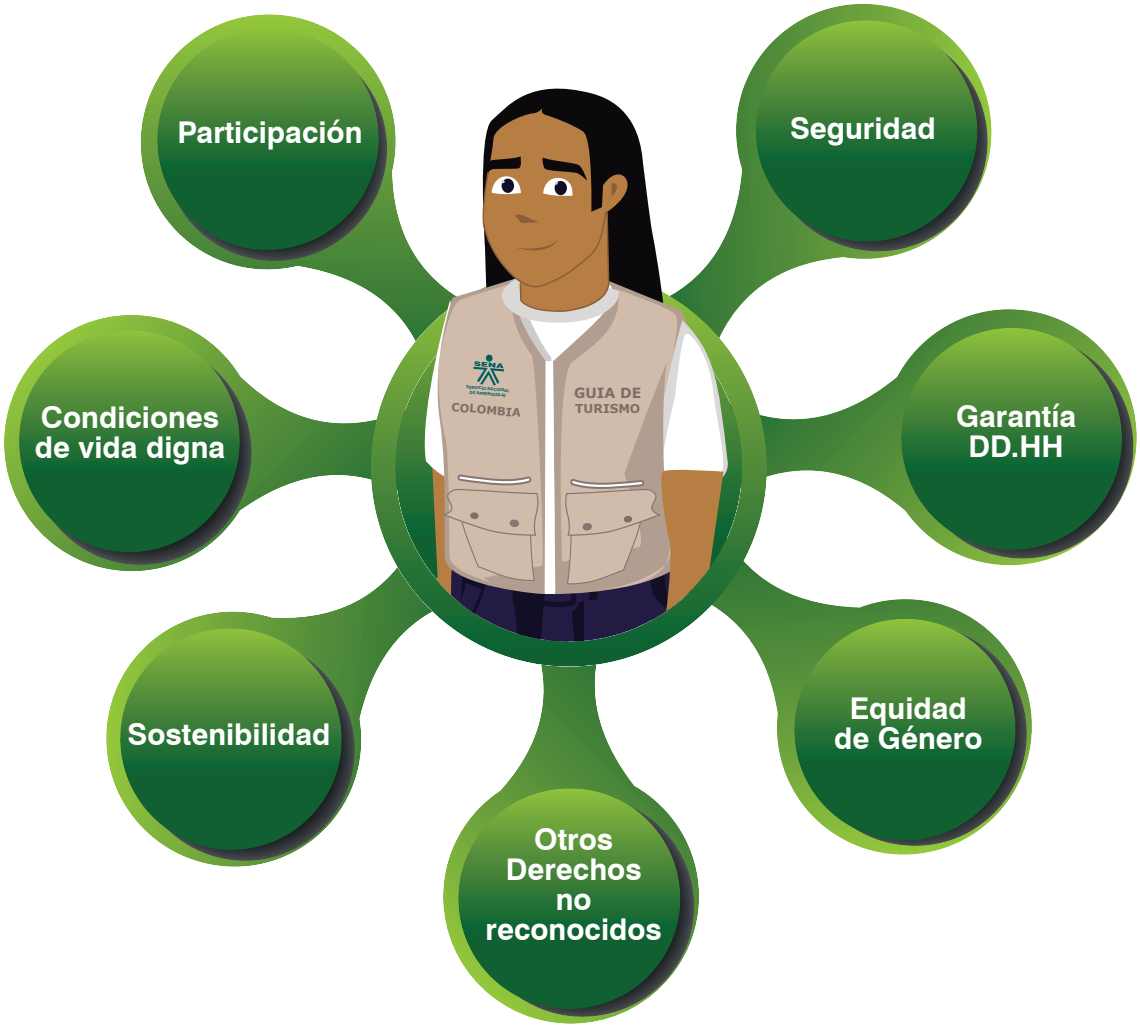
El desarrollo humano integral tiene como finalidad el despliegue de la autonomía, seguridad al tomar decisiones, confianza en sí mismo y los demás, crecimiento personal y generación de ideas innovadoras, que contribuyan a la organización de proyectos de vida donde se involucren las dimensiones que cada individuo debe fortalecer desde el ser, saber y hacer.

En el desarrollo del guía de turismo, es fundamental para la planificación de proyecto de vida lograr la satisfacción de sus necesidades básicas, el manejo adecuado de sus derechos y capacidades en su profesión.

2.1 Aspectos Favorables

El cómo interactuar con los demás, el tener una vida prolongada, contar con un buen estado de salud física y mental, acceso a la educación, a la vivienda, al disfrute de espacios libres y ser respetado por todos, son factores que fortalecerán al guía de turismo en el desarrollo de su proyecto de vida en torno a lo que plantee dentro de sus metas y objetivos.

Para que haya integralidad en el desarrollo humano es importante tener en cuenta aspectos de la interacción humana como:



2.2. Conceptualización de Desarrollo Humano

El desarrollo humano se define como "el proceso de expansión de las capacidades de las personas que amplían sus opciones y oportunidades". Tal definición asocia el desarrollo directamente con el progreso de la vida y el bienestar humano, con el fortalecimiento de capacidades relacionadas con todas las cosas que una persona puede ser y hacer en su vida en forma plena y en todos los terrenos, con la libertad de poder vivir como le gustaría hacerlo.

El desarrollo humano es un proceso que facilita al individuo el uso adecuado de la libertad logrando moverse en los diferentes campos: social, económico, cultural y político, extendiéndose al entorno donde puedan ser identificados como agentes líderes capaces de propiciar ideas innovadoras que beneficien a la comunidad.



3. INTELIGENCIA EMOCIONAL - CONCEPTO

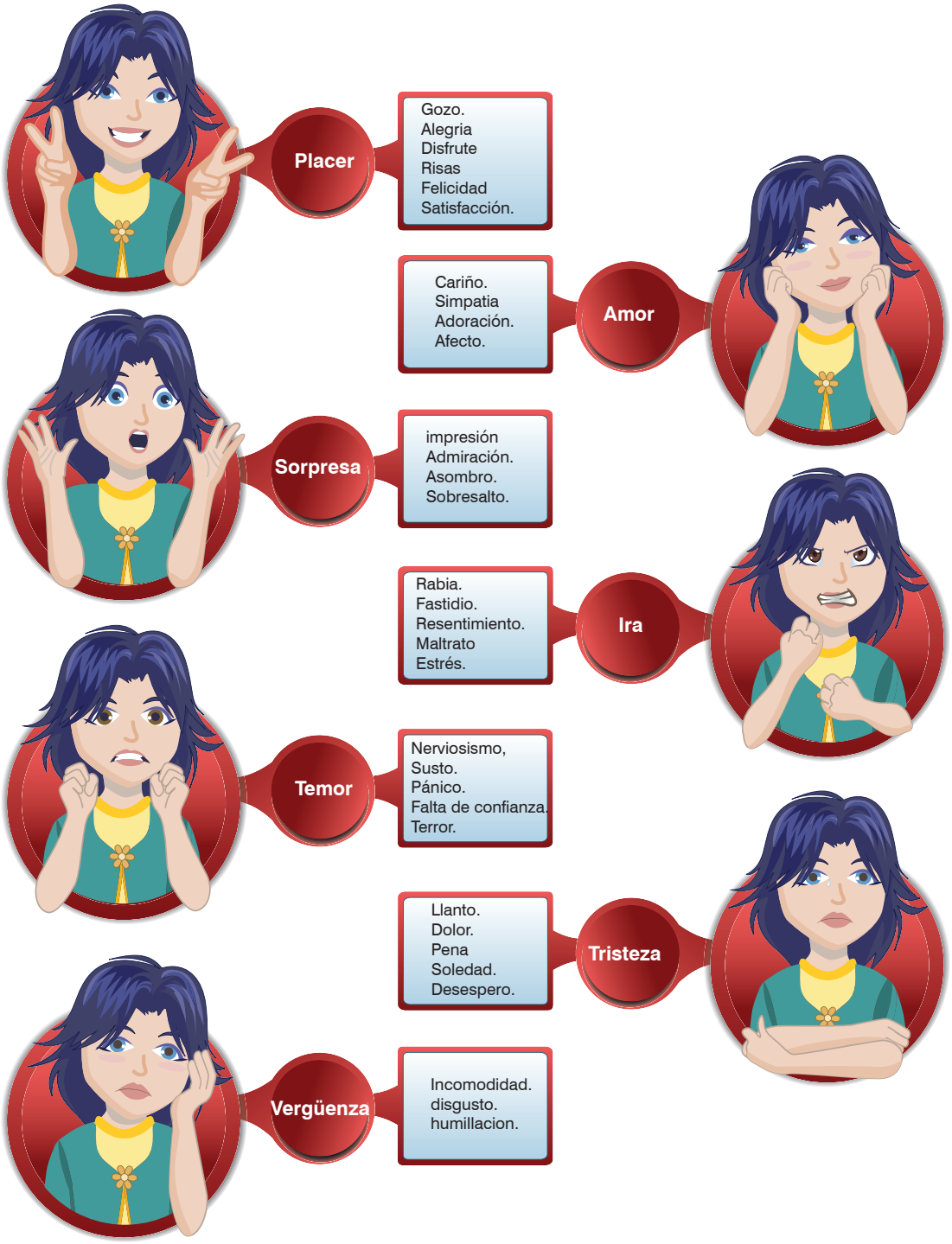
La inteligencia emocional es la capacidad que tiene el individuo de sentir, razonar, reconocer y cambiar los estados anímicos e influir positivamente en los demás para lograr mejores actitudes frente a las dificultades. En este aspecto un guía de turismo habrá de desarrollar capacidades para el dominio de sus emociones al enfrentarse a situaciones que por su profesión se pueden presentar.

3.1 La Familia de las Emociones

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene el ser humano de manejar sus sentimientos positivos o negativos según el momento y lugar;

permite encarar los problemas y facilitar las relaciones con los demás en un ambiente de respeto y tolerancia.

Las siguientes emociones deben trabajarse de manera gradual para lograr el equilibrio en la personalidad del ser humano.



3.2 Componentes de la Inteligencia Emocional

Los componentes de la inteligencia emocional se encuentran ligeramente organizados, afirmando una vez más que la vida de todo individuo merece mostrar un orden en sus forma de pensar y actuar.

Los componenetes son:



- **Conocer sus Emociones:** Se refiere al autoconocimiento para determinar el tipo de emoción que predomina de forma positiva y negativa; para esto cada persona realiza una etapa diagnóstica para responder a la pregunta de ¿quién soy? identificando fortalezas y debilidades.
- **Manejo de Emociones:** Se refiere al dominio equilibrado por parte de una persona en el pensar y actuar.
- **Motivaciones Propias:** Hace referecia a que una persona puede estar tranquilo y mostrar actitudes de satisfacción, debido al logro de estabilidad motivacional.

- **Emociones en los Demás:** Reconocer el tipo de emociones que cada persona posee, con el fin de fortalecer las debilidades; trazando con ayuda de los demás un plan de mejoramiento.

GLOSARIO

Desarrollo: Crecimiento intelectual del individuo adquirido por el ejercicio mental del aprendizaje de la enseñanza empírica.

Es un proceso por el cual cada ser humano tiene que vivir para ir creando una madurez adecuada a su edad. Es una secuencia de cambios tanto del pensamiento como sentimientos y sobre todo el más notorio es el físico, dándose estos cambios se llega a una madurez tanto intelectual, social como muscular y de esta manera el individuo se va desarrollando en todas sus dimensiones

Humano: El término humano se usa para hacer referencia a los únicos seres vivos que han desarrollado ciertas características tales como el raciocinio, el lenguaje oral y escrito, la postura bípeda y la convivencia en complejas estructuras sociales.

Integral: El término integral se utilizará cuando se quiera dar una idea de totalidad o globalidad alrededor de una determinada cuestión.

Por ejemplo, en un contexto académico, cuando una determinada carrera a través de la estructuración que presenta y las materias que enseña, le ofrece al alumno una formación total y global al respecto del objeto de su estudio, se suele hablar de ella como que le ofrece a los que planean estudiarla, una enseñanza integral.

Inteligencia: La inteligencia (del latín intellegentĭa) es la capacidad de entender, asimilar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas. El Diccionario de la lengua española de la Real Academia Española define la inteligencia, entre otras acepciones como la «capacidad para entender o comprender» y como la «capacidad para resolver problemas». La inteligencia parece estar ligada a otras funciones mentales como la percepción, o capacidad de recibir información, y la memoria, o capacidad de almacenarla.2

Etapas: Una etapa es un período de tiempo delimitado y contrapuesto siempre con un momento anterior y con otro posterior. Podemos hablar de diferentes tipos de etapas y mientras este término puede ser aplicado por ejemplo para etapas de la producción, etapas de la vida y muchas otras acepciones, el uso más común para el concepto de etapa es aquel

que se relaciona directamente con la historia, no sólo de la Humanidad si no con la historia de cualquier fenómeno relacionado o no con el ser humano.

Proyecto: Un proyecto es un conjunto de acciones que se planifican a fin de conseguir una meta previamente establecida, para lo que se cuenta con una determinada cantidad de recursos. Todo proyecto, ya sea que tenga fines personales (por ejemplo, una modificación al hogar, o la construcción de un mueble), profesionales (la creación de una empresa, o la construcción de una estructura) o investigativos (un proyecto científico), posee una estructura dividida en fases que permiten dar finalmente en la meta u objetivo establecido.

Vida: El concepto de vida puede ser definido desde diversos enfoques. La noción más habitual está vinculada a la biología, que sostiene que la vida es la capacidad de nacer, crecer, reproducirse y morir. En este sentido, la vida es aquello que distingue a hombres, animales y plantas, por ejemplo, de los objetos como una roca o una mesa.

La vida también es el estado de actividad de los seres orgánicos y la fuerza interna que permite obrar a aquel que la posee. Otra forma de interpretar la vida está vinculada a la capacidad de un ser físico de administrar sus recursos internos para adaptarse a los cambios que se producen en su medio.

Emociones: Se denomina emociones a todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general. Las emociones tienen una gran importancia y utilidad en nuestras vidas, puesto que nos ayudan a responder a lo que nos sucede y a tomar decisiones, mejoran el recuerdo de sucesos importantes y facilitan nuestras relaciones con los demás. No obstante, también pueden hacernos daño cuando suceden en el momento inapropiado o con la intensidad inapropiada.

Sentimientos: Un sentimiento es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico. Los sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan cómo una persona reacciona ante distintos eventos. Se trata de impulsos de la sensibilidad hacia aquello imaginado como positivo o negativo.

Resiliencia: Es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo. La Resiliencia es la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

BIBLIOGRAFÍA

Barragán, A. J. (s.f.). Recuperado el 19 de agosto de 20|3, de Proyecto de vida: http://www.monografias.com/trabajos35/proyecto-de-vida/proyecto-de-vida.shtml

Goleman, D. (1998). www.clubdebienestaryexitos.com. Recuperado el Septiembre de 2013, de La Práctica de la Inteligencia Emocional: http://www.clubdebienestaryexitos.com/sieteareas/emocional/La_practica_inteligencia_emocional.pdf

Maschwitz, E. M. (s.f.). Inteligencias Multiples en la educacion de la persona. Bogotá D.C.- Colombia: Magisterio.

Palencia, E. P., Gutiérrez Garza, E., Infante Bonfiglio, J., & Cantú Martínez, P. C. (2011). La teoría del desarrollo humano y sustentable: hacia el reforzamiento de la salud como un derecho y libertad universal. Scielo.

Radl, A. (s.f.). Recuperado el 17 de Agosto de 2013, de La dimensión cultural, base para el dersarrollo de America Latina y el Caribe desde la solidaridad hacia la integración: http://www.iadb.org/intal/intalcdi/PE/2007/00624.pdf

Sandra, C. (Septiembre de 2018). www.amadeus.com. Recuperado el Septiembre de 2013, de La Rentabilidad de la Inteligencia Emocional Turística: http://www.amadeus.com/es/documents/aco/spain/es/revista_savia/sav_064_065.pdf

Control de documento Construcción Objeto de Aprendizaje Proyecto de Vida - Principios y Valores	
Desarrollador de contenido Experto temático	Nelsy del Carmen Luna Pérez
Asesor pedagógico	Rosa Elvia Quintero Guasca
Producción Multimedia	Tirso Fernán Tabares Carreño William Ramírez
Programador	Francisco Lizcano Reyes
Líder expertos temáticos	José Armando Díaz Londoño
Líder línea de producción	Santiago Lozada Garcés

Atribución, no comercial,compartir igual

Este material puede ser distribuido, copiado y exhibido por terceros si se muestra en los créditos. No se puede obtener ningún beneficio comercial y las obras derivadas tienen que estar bajo los mismos términos de licencia que el trabajo original.

Creative Commons