



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

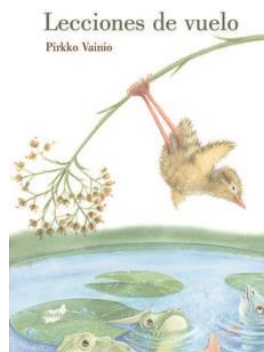
- **Denominación del Programa de Formación:** Orientación del Proyecto de Vida con el uso de estrategias inspiradoras.
- **Código del Programa de Formación:** 42110159
- **Nombre del Proyecto:** No aplica
- **Fase del Proyecto:** No aplica
- **Actividad de Proyecto:** No aplica
- **Competencia:** Autogestión y desarrollo continuo: Demuestra atributos personales que mejoran la actuación y mantienen una participación activa en el autoaprendizaje y autodesarrollo.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
 - 01. Trazar el proyecto de vida a partir de los valores, talentos e intereses personales.
 - 02. Descubrir oportunidades de acción, crecimiento personal y comunitario con base en sus talentos e intereses.
 - 03. Proyectar liderazgo inspirador a partir de sus talentos e intereses y proyecto de vida.
- **Duración de la Guía:** 48 Horas

2. PRESENTACIÓN

Un Proyecto de Vida es mucho más que una simple lista de metas; es el proceso de reflexionar profundamente sobre quiénes somos, qué deseamos alcanzar y cómo trazar un camino significativo hacia nuestros sueños. A lo largo de esta experiencia, exploraremos nuestras pasiones, valores y fortalezas, para luego traducirlas en objetivos concretos. Un Proyecto de Vida nos brinda dirección y propósito, guiándonos en la toma de decisiones coherentes con nuestras aspiraciones. Es un mapa que nos permite sortear desafíos, celebrar logros y vivir una vida alineada con nuestra verdadera esencia.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión inicial



Partiendo de la lectura del texto “Lecciones de vuelo” de Pirkko Vainio, realice un análisis de este,
GFPI-F-135 V02



posteriormente participe de la plenaria; tener en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo les pareció el cuento?,
- ¿Por qué creen que leímos este cuento?
- ¿Cuál fue el párrafo que más les gusto?
- ¿Tiene alguna relación con el curso?

Ambiente requerido: Ambiente de formación

Recursos: Computador, Texto “Lecciones de vuelo” de Prikko Vainio

Modalidad: Grupal

Duración: 1 Hora

3.2 Actividades de Contextualización e identificación de conocimientos para el aprendizaje

3.2.1 Identificar los talentos, habilidades e intereses personales del ser humano, los cuales le permiten definir un proyecto de vida, en perspectiva al desarrollo integral.

Para esta actividad se propone utilizar “La técnica de la casa”, la cual consiste en que los aprendices deben dibujar una casa, siguiendo las orientaciones de la instructora:

- Cada uno debe dibujar su casa de manera creativa, usando las herramientas que deseen (se vale usar herramientas tecnológicas), se les recordará que lo que van a hacer es la casa de sus sueños, esa que ellos quieren llegar a tener.
- En la puerta principal: Escribir el nombre completo.
En el techo: escribir los sueños y metas.
En las paredes: Escribir las habilidades y talentos que le permitirán alcanzar esos sueños.
- Cada uno socializará su creación.





Sueños...

Es aquello que tienes en tu mente, que proyectas desde el nivel de la imaginación, la fantasía y tu creatividad sin límites, y que seguramente podrías representar con una gran nube sobre tu cabeza, tus ojos con mirada curiosa hacia arriba y elevándose a una distancia considerable de tu cuerpo.

Sofiar con aquello que se quiere lograr es muy bueno, aunque no te acerca necesariamente al resultado.

Se trata de un proceso de elaboración interno más basado en la ilusión, que en la realidad.

Un sueño, por lo general, se lo visualiza como algo lejano, en el largo plazo; es totalmente subjetivo, y depende de enlazarlo luego con el poder hacedor de cada persona.

Tener un sueño comienza con una pregunta: ¿Qué quieres?, ¿Qué quieres realmente?, ¿Cuál es el deseo en tu corazón?



¿Qué es y cómo debe ser una Meta?

- Es una DESCRIPCIÓN de lo que NECESITAS para lograr tu SUEÑO
- Características:
 - MEDIBLE
 - ESPECÍFICA
 - TEMPORAL
 - ALCANZABLE
 - SIGNIFICATIVA



LAS METAS A CORTO PLAZO NOS AYUDARÁN A TENER LOGROS DE LARGO PLAZO.

¿Qué es un TALENTO?



- Es lo que conocemos también como un don.
- Es una facultad que viene incorporada en nuestro ADN.
- La habilidad de una persona que es inherente, innata o que ocurre naturalmente.
- Se dice que un talento es una habilidad especial para hacer algo sin experiencia previa, estudio o tutela.

¿Qué es una HABILIDAD?



- Una habilidad se aprende y se practica durante un período de tiempo.
- Es una habilidad adquirida u obtenida que a menudo es el resultado de un rendimiento y mejora constante en una tarea o comportamiento en particular.
- Una habilidad, como algo adquirido, necesita instrucción, tiempo, entrenamiento y práctica para aprender realmente.

Ambiente requerido: Ambiente de formación

Recursos: Computador, Video beam o TV, hojas de block, colores o marcadores.

Modalidad: Individual

Duración: 2 Horas

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento

3.3.1 Identificar las habilidades para ser un líder inspirador, reconociendo los talentos, habilidades, intereses personales, comportamientos y sentimientos que posee para desarrollar el proyecto de vida.

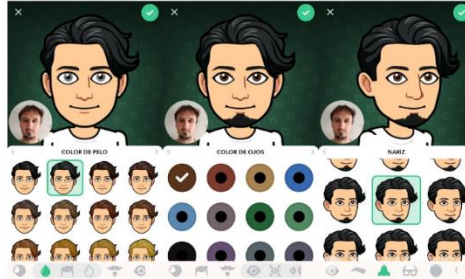
3.3.2 Autoconciencia

- a. Indagación sobre el nombre: deben escribir en el centro de la hoja de block su nombre de forma creativa, responder las siguientes preguntas: ¿Por qué se llaman así?, ¿Quién escogió su nombre?, ¿Qué significa su nombre?
- b. Elaboración de su avatar o caricatura: esta puede ser realizada en alguna aplicación que ustedes conozcan (Bitmoji, Gboard, Facebook Avatar) o a mano y deben escribir a un lado algo que los caracterice, algo que les guste hacer y algo para lo que sean buenos.
- c. Posteriormente debe socializar frente a sus compañeros y pegar la evidencia en el lugar indicado



por la instructora.

Bitmoji



Ambiente requerido: Ambiente de formación

Recursos: Computador, Video beam o TV, hojas de block, colores o marcadores, celular.

Modalidad: Individual

Duración: 2 Horas

3.3.3 Sentimientos y emociones

1. Para iniciar la instructora les preguntará a los aprendices ¿Qué son las emociones y que son los sentimientos?, abrirá un espacio para la participación voluntaria de ellos, luego expondrá sobre cada uno de estos conceptos, incluyendo ejemplos de la vida diaria para facilitar la comprensión del conocimiento.
2. Realizará la lectura del texto “El monstruo de colores” de Anna Ilenas, permitiendo la participación de los aprendices a través de las siguientes preguntas: ¿Cómo les pareció el cuento?, ¿Qué le sucede al personaje?, ¿Se identifican con el personaje?, ¿Tiene relación el cuento con lo que hemos estado hablando hasta el momento?
3. Finalizada la intervención de los aprendices, les propondrá jugar a la ronda “Agua de limón”, con el fin de poder formar seis grupos (la cantidad de integrantes de cada grupo dependerá de la numero de aprendices que hayan).
4. Cada grupo seleccionará uno papelito dispuestos por la instructora en el cual estará escrita una emoción.
5. Abrirán el papelito y de acuerdo a la emoción que les haya correspondido, deben buscar en internet la definición de esta, cuando ya lo tengan claro, deben buscar una pista musical que para ellos represente dicha emoción.
6. Preparar una escena teniendo en cuenta situaciones de la vida, para presentar frente al resto del grupo la emoción que les correspondió, solo se deben usar el lenguaje gestual y corporal. Acompañar la representación con la música encontrada.
7. Al finalizar se les preguntará: ¿Cómo se sintieron representando esa emoción? Y ¿Qué les aporoto la actividad?



Ambiente requerido: Ambiente de formación

Recursos: Computador, Video beam o TV, celular, parlante, texto “El monstruo de colores” de Ana Llenas.

Modalidad: Grupal

Duración: 2 Horas

3.3.4 Proyecto de vida:

Proyección video “**Atrévete a soñar**”, analizar sobre lo que tiene que ver con nuestro proyecto de vida, ¿Qué relación tiene este video con respecto a su proyecto de vida?, ¿Que les transmitió?, pensar en la visión personal, marcas familiares, creencias, patrones de crianza, enseñanza de antes y ahora <https://www.youtube.com/watch?v=8LwvuQkAGcA>
¿Creen ustedes que todo lo que hemos hablado influye en la toma de decisiones?, ¿En la elección o construcción de nuestro proyecto de vida?
Se ampliará a nivel teórico (Proyecto de vida).

Ambiente requerido: Ambiente de formación

Recursos: Computador, Video beam o TV, parlante.

Modalidad: Individual

Duración: 1 Hora

3.3.5 Mi propósito

Actividad “Mi propósito”, los aprendices elaborarán cuatro círculos siguiendo las indicaciones de la instructora, en ellos escribirán: lo que aman hacer, lo que el mundo necesita, en lo que eres bueno, por lo que te pueden pagar (IKIGAI), mientras lo realizan se les apoyará con insumos y ejemplos para que puedan aclarar sus dudas y desarrollar la evidencia de la manera más consciente.
Se socializará la evidencia frente al resto del grupo.

Ambiente requerido: Ambiente de formación

Recursos: Computador, Video beam o TV, hojas de block, colores o marcadores.

Modalidad: Individual

Duración: 2 Horas



QUÉ ES EL PROPÓSITO DE VIDA

Es esa intención o motivación que impulsa a una persona a realizar o dejar de realizar una acción para alcanzar un estado de bienestar supremo. En otras palabras, hablamos de una meta, de una finalidad. Es el combustible que hace que te muevas, que te motiva para conseguir un objetivo (y no otro), y que persigues para llegar a alcanzar tu propio estado de bienestar.

Puede significar varias cosas: desde felicidad hasta salud o, incluso, servicio a los demás.

Así que encontrar tu propósito de vida requerirá que te preguntes: ¿Qué te motiva?, ¿Qué representa para ti el estado máximo de bienestar?

Las 5 preguntas que te ayudarán a encontrar tu propósito

¿Qué es lo que te hace sentir alegría?

¿Qué te gusta hacer y que te gusta tanto que te hace perder la noción del tiempo?

¿Qué harías, aunque no te pagaran por ello?

¿Qué harías si solo te quedasen unos días de vida?

¿Qué harías si el dinero no fuera un problema?
Tómate tiempo para responder cada una de ellas.

El ikigai: no te limites a pensar solo en el trabajo

Un consejo usual es que tu propósito es aquello que se encuentra en la intersección entre:

Lo que se te da bien (tus talentos).

Lo que los demás necesitan (la demanda).

Por lo que otros pagarían.

Esto lleva a algunos a pensar solo en un **propósito de vida enfocado en el trabajo** y en ganar dinero. Pero falta el ingrediente mágico: tu pasión, lo que amas hacer.

Piensa que todos somos personas con diversos roles en esta vida, no solo aquel dedicado al trabajo.

Sobre todo: ¿qué valores tienes a nivel personal?

Entonces las preguntas deberían ser 4, no 3, para incluir esa parte más personal que se mezcla con lo profesional.

Lo que amas de verdad (Tu pasión).

Lo que se te da bien (tus talentos).

Lo que los demás necesitan (la demanda).

Por lo que otros pagarían.

Esto se plasmaría así, es lo que llaman el ikigai.



Ikigai (生き甲斐) es un concepto japonés que significa «el sentido de la vida», «la razón de vivir o de ser» o, como yo diría, «la razón por la que levantarte día a día.

El ikigai o el propósito de vida no es algo estático, puede cambiar con los años.

Revisalo de vez en cuando porque este es un mundo cambiante y los seres humanos también lo somos.

No tengas problema en crear un propósito que a lo mejor mañana cambia. Y esto no es ser incoherente contigo mismo, sino todo lo contrario.

Imagina que cumples tu propósito... ¿Te vas a quedar el resto de tu vida sin hacer nada más? Claro que no, igual que puedes cambiar de propósito, también puedes tener varios a lo largo de tu vida.



3.3.6 Contexto, entorno y sectores económicos

1. Para iniciar la instructora les preguntará a los aprendices ¿Qué es el contexto?, ¿Qué es el entorno? y ¿Qué son los sectores económicos?, abrirá un espacio para la participación voluntaria de ellos, luego expondrá sobre cada uno de estos conceptos, incluyendo ejemplos de la vida diaria para facilitar la comprensión del conocimiento.
2. Los aprendices realizarán la siguiente actividad interactiva: <https://es.liveworksheets.com/kf1035007xc>
3. Actividad “Mi territorio y sus posibilidades”, cada aprendiz debe dibujar el croquis de Colombia, ubicar el departamento del Valle del Cauca y dentro de este ubicar la ciudad de Cali y el lugar donde ellos viven, posteriormente deben identificar y escribir las potencialidades o lo que les puede ofrecer su territorio, teniendo como referente los sectores económicos, de igual forma deben identificar las necesidades de su territorio a nivel empresarial, entre otros. Se conversará sobre esta actividad. Este debe ser entregado como evidencia en la fecha establecida.

Ambiente requerido: Ambiente de formación

Recursos: Computador, Video beam o TV, hojas de block, colores o marcadores.

Modalidad: Individual

Duración: 2 Horas

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

3.4.1 Proyectar liderazgo inspirador a partir de sus talentos e intereses y proyecto de vida.

Como evidencia final y con el fin de dar cierre a nuestro curso **“Orientación del proyecto de vida con el uso de estrategias inspiradoras”** y con base a todos los aprendizajes adquiridos durante los encuentros, desarrolla de manera consciente las siguientes actividades de aprendizaje.

Actividad de aprendizaje 1:

Responde las siguientes preguntas:



- **¿Quiénes son mis padres?:** Nombres, donde nacieron, a que se dedican o se dedicaban, cuales eras sus valores y habilidades, etc.
- **¿Quién soy?:** En esta parte se deben proyectar a sí mismos en diferentes ambientes y situaciones, podría tomarse como si se tratara de una autobiografía, donde se describirá nombre completo, edad, lugar donde nació, lugar donde vive, personalidad, valores, también se deben de tener en cuenta las habilidades, intereses personales, aspectos por mejorar, entre otros.
- **Experiencias:** En este punto se describirán cosas como: ¿dónde has estudiado?, ¿has trabajado?, ¿cuáles actividades has hecho?, ¿qué cosa te ha gustado más de lo que has hecho?, esto te ayudará a definir qué deseas y quién eres, teniendo presente todo lo que has vivido a lo largo de los años hasta la actualidad.
- **Visualización:** Es una de las partes más importantes del proyecto de vida, ya que es donde se involucran muchas decisiones importantes. Aquí, debes incluir hacia dónde vas, la carrera que te gustaría estudiar, lo que te gustaría aprender o hacer, qué deseas adquirir más adelante, dónde te gustaría vivir, dónde deseas trabajar, qué actividades quieres realizar, entre otros.
- **Proyecto de vida:** Ahora bien, en este punto se suma todo lo anterior para determinar qué quieres hacer, con qué comenzar, cuándo quieres que suceda o establecer algún límite de tiempo. Podría tratarse de una cronología del futuro para cumplir con cada meta propuesta.
- **Acciones:** Cuando sabes qué quieres hacer y cuándo lograrlo, debes pasar a la acción (mentalmente) plasmando en papel. De esta manera estarás programando cómo te gustaría lograr todo lo que te estás proponiendo. Es importante comenzar con pequeñas acciones, esto te permitirá organizarte y alcanzar tus metas.

Ambiente requerido: Ambiente de formación

Recursos: Computador, Video beam o TV, hojas de block.

Modalidad: Individual

Duración: 2 Horas

Actividad de aprendizaje 2:

Nombre: "Mi Collage de Proyecto de Vida"

1. Creación del Collage:

- a. A partir de las respuestas dadas en la actividad de aprendizaje 1, recorta de revistas, periódicos, y catálogos, imágenes, palabras y frases que representen tu proyecto de vida desde lo personal y desde lo vocacional, teniendo presente si se enfoca en lo educativo, el empleo o el emprendimiento.
- b. Péguelas en la cartulina para crear el collage.
- c. Debe ser creativo; utiliza colores, formas y diseños que reflejen su personalidad y visión de futuro.

2. Presentación de los Collage:

- a. Una vez que todos hayan terminado su collage, debe presentar su evidencia final al resto del grupo.
- b. Debe explicar las imágenes, palabras que eligieron y lo que representan en relación con su proyecto de vida.

Ambiente requerido: Ambiente de formación

Recursos: Cartulina, revistas, periódico, catálogos, ega, tijeras.

Modalidad: Individual

Duración: 2 Horas



4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia las técnicas e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Técnica de la casa Evidencias de Desempeño: Mi territorio y sus posibilidades Evidencias de Producto: Respuesta a preguntas Elaboración de un collage	Expone sus talentos e intereses con base en criterios axiológicos, culturales, tecnológicos y hábitos de convivencia. Registra los talentos e intereses orientados a su empoderamiento económico y al desarrollo de sus territorios. Propone ideas de negocio a partir de oportunidades y necesidades del mercado conforme con el análisis sectorial.	Observación/Lista de verificación Observación/Lista de verificación Formulación de preguntas/cuestionario Valoración de producto/Lista de chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Proyecto de vida:

Proceso de autoconocimiento holístico del ser humano, una práctica personal-social, cuya intención es contribuir a la comprensión y formación de las dimensiones del desarrollo humano integral; este expresa la apertura de las personas hacia una visión prospectiva, en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. El Proyecto de Vida se distingue por su carácter anticipatorio, modelador y organizador de actividades transformadoras y, por tanto, exige a la persona una mirada autocrítica, reflexiva, problematizadora y proactiva, capaz de dar nueva forma y encontrar nuevo sentido a las situaciones de su entorno, a su actividad profesional y su vida personal.

Principios:

Es el referente de cualquier comportamiento humano, por esto es universal, son normas y parámetros



que como última instancia controlan nuestras acciones humanas. Como son: el principio de la vida, de la libertad, de bien, de igualdad y de humanidad.

Valores:

Se derivan de los principios; son la guía del individuo para comportarse en sociedad. Son individuales y guían el correcto comportamiento de las personas, respetando su propia dignidad y la de los demás.

Liderazgo:

Es la capacidad que tiene una persona de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines y objetivos que involucren a personas y grupos en un marco de valores

Talento:

Especial capacidad intelectual o aptitud que una persona tiene para aprender las cosas con facilidad o para desarrollar con mucha habilidad una actividad.

Habilidad:

Capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad.

Adicionalmente, cada aprendiz debe ir estructurando su glosario con los términos que le parezcan relevantes y que le pueden aportar en su formación.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Ceballos Mejía, Vilma Yadira, María De Los Ángeles Perdomo Perdomo, Marlon Méndez Qutián, and Yeimi Paola Sánchez López. "Planteamiento Del Proyecto De Vida." *Entretextos: Revista De Estudios Interculturales Desde Latinoamérica Y El Caribe* 17.32 (2023): 182-95. Web.

Duque Linares, Jorge. *Proyecto De Vida*. Santafè De Bogotá: Panamericana, 2008. Print.

<https://hautatzen.net/ikigai-proposito-en-la-vida/>

Llenas, Anna. *El Monstruo de Colores*. Flamboyant, 2016.

Pardo Barrios, Inés. *Jóvenes Construyendo Su Proyecto De Vida*. Tercera Edición. ed. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio, 2015. Print. Colección Aula Activa.

Vainio, Pirkko. *Lecciones de Vuelo*. Thule. 2016

Video "Te atreves a soñar" https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g

7. CONTROL DEL DOCUMENTO



	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Eliana Marin Hoyos	Instructora	Centro de la construcción	Agosto 2023

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Eliana Marin Hoyos	Instructora	Centro de la construcción	Febrero 2024	Actualización