

MI PROYECTO DE VIDA

TALLER			
DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA:			
CODIGO DEL PROGRAMA:		DURACION	48 Horas
COMPETENCIAS			
CODIGO:	DENOMINACION:		
NOMBRE DEL APRENDIZ:			
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Luz Mery Trujillo Rivera		

¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?:

Un proyecto de vida es un **plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años**. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades. Muchas personas fijan su proyecto de vida en base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja o formar una familia.

La búsqueda del proyecto de vida es un proceso que se da durante toda la vida y puede variar según los objetivos o necesidades de cada persona. Es indispensable que el proyecto y los objetivos propuestos se basen en lo que cada individuo verdaderamente es y lo que quiere transmitir al mundo.

La búsqueda de un proyecto personal **implica esfuerzo y autoconocimiento**; supone plantear objetivos que lleven a la acción y hacer todo lo que está al alcance para cumplirlos.

Posiblemente en el camino hacia el proyecto existan variables que la persona no podrá controlar: contratiempos, falta de dinero o de tiempo. Sin embargo, si el individuo se concentra en aquello en lo que sí puede trabajar, posiblemente esté más cerca de cumplir su proyecto

•

OBJETIVOS DE UN PROYECTO DE VIDA

- Definir objetivos y metas claras para tomar decisiones acertadas.
- Develar y dejar asentado aquello que la persona quiere para su vida.
- Buscar el desarrollo del autoconocimiento y autogestión.
- Acercar a herramientas para lograr las metas personales. Permitir descubrir gustos personales, valores y habilidades.
- Alinear las decisiones del individuo con su verdadero ser.
- Permitir visualizar un futuro. ¿Cómo quiero ser? ¿Dónde quiero estar? ¿Con quién?
- Focalizar la energía del individuo en lo que quiere alcanzar.

¿PARA QUE SIRVE?

Un proyecto de vida sirve esencialmente para mostrar a la persona de donde viene, lo que ha transcurrido a lo largo de su vida y permitirle **trazarse una meta o propósito** sobre lo que desea para el futuro. Al realizar un proyecto de vida, el individuo no sólo se plantea metas, las cuales desea lograr, sino también estrategias a seguir para conseguirlas.

Fuente: <https://concepto.de/proyecto-de-vida/#ixzz89G0tLHPt>

MI PROYECTO DE VIDA

ACTIVIDAD

Teniendo en cuenta lo anterior, lo invito a que realice su proyecto de vida, ya sea, en un cuaderno o en hojas en blanco. Es importante que sea una herramienta que pueda tener a la mano para que, dentro de un tiempo, ustedes puedan revisarlo y analizar que han logrado y que les falta por lograr. Este será presentado al final de la formación.

Para iniciar decore la primera página como a usted más le guste con la palabra: **MI PROYECTO DE VIDA.**

1. PRESENTACION

Hoja No 1: IMAGINA algo que creas que te representa. Puede ser una cosa, un animal, una planta, un símbolo... lo que tú quieras. Dibújalo

Hoja No 2:

- Nombre:
- Fecha de nacimiento:
- Nombre del Padre:
- Nombre de la Madre:
- Tengo _____ Hermanos
- Sus nombres son:
- Estoy en el grado:
- Mi peso es _____ y Mi estatura es _____
- Mi tipo de sangre es _____
- Me gusta que me llamen(apodo):

2. RECUERDOS

Hoja No 3: Vas a realizar el siguiente cuadro y vas a contestar cada casilla:

Dibuja o escribe los momentos más bonitos que viviste en tu infancia:	Puedes escribir o hacer un dibujo que identifique a las personas con las que viviste esos momentos no tan felices:
Puedes escribir o hacer un dibujo que identifique a las personas con las que viviste esos momentos de felicidad:	Dibuja o escribe los momentos no tan bonitos que viviste en tu infancia:

Hoja No 4: La niñez es el período de la vida en el que hemos jugado, disfrutado, sufrido, reído o llorado, pero también hemos conocido a personas con las que vivimos diferentes experiencias

1. ¿Qué jugaste? _____
2. ¿Con quién te gustaba jugar? _____
3. ¿Dónde jugaste? _____
4. ¿Cuál fue tu juego favorito? _____
5. ¿Cuál fue tu juguete favorito? _____

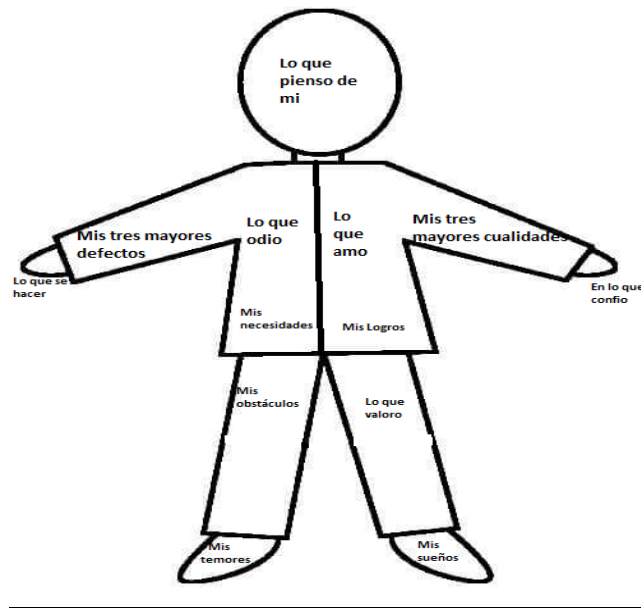
MI PROYECTO DE VIDA

Hoja No. 5 Escribe tus cualidades más importantes y que cosas te gustaría cambiar de ti

Cualidades importantes	Aspectos a mejorar

3. AUTOCONOCIMIENTO

Hoja No. 6: Teniendo en cuenta la imagen: Realiza un dibujo de ti mismo y coloca cada uno de los aspectos de la figura



Hoja no 7: El árbol de mi proyecto de vida es un diagnóstico con base en preguntas que cuestionan el proceso de nuestro proyecto y el recorrido que llevamos hasta hoy y con el que continuaremos.

Elabora un modelo de árbol como el de la imagen, dibuje cada una de las representaciones y responde de cada una de las preguntas.



MI PROYECTO DE VIDA

Hoja No 8: Dibuja las dos palmas de tus manos y escribe lo siguiente en cada dedo:

Mano izquierda: cinco habilidades que tengas (una en cada dedo). Las habilidades tienen que ver con la capacidad que tienen las personas para hacer una determinada actividad a nivel intelectual, emocional, etc.

Mano derecha: cinco limitaciones que consideres que tienes (una en cada dedo). Las limitaciones tienen que ver con situaciones, condiciones o circunstancias que obstaculizan el logro de un objetivo, tarea, actividad, sueño, proyecto, etc.

Puedes lograr lo que te propongas: confía en ti mismo, mereces ser feliz, es importante que te cuides y respetes, no te desanimes ante las adversidades.

Hoja No 9: Actividad: Dibuja un Sol y escribe tu nombre dentro del sol. En cada uno de sus rayos, escribe los logros que has alcanzado en tu vida, escríbelos y verás todo lo que has logrado; por ejemplo: pasar de grado, aprender a bailar, tener un trabajo, manejar computadoras, etc.

4. CONVIVENCIA

Hoja No 10: Lee y luego realiza la actividad señalada:

La convivencia es el acto de convivir con otras personas a través de unas conductas de respeto, aceptando las diferencias, donde cada uno pueda expresarse libremente en su dimensión individual y social, dado que, como lo plantea (Juste, 2007): El ser humano se desarrolla en sus relaciones con los demás, pero debe capacitarse para esas relaciones, no siempre fáciles como consecuencia de la falta de respeto de los hombres a una característica que les es inherente: la diversidad. Esta falta de respeto trae consigo conflictos y enfrentamientos por el choque de concepciones, percepciones e intereses. Aprender a vivir con los demás, a disentir, a discrepar, a ponerse en lugar del otro, a entenderse, a buscar y trabajar por objetivos comunes, y todo ello en el marco de un profundo respeto a la persona basado en el reconocimiento de su peculiar dignidad intrínseca (p. 241).

Teniendo en cuenta el significado que acabas de leer sobre la palabra “convivencia” vas a representar cada uno de estos temas, de acuerdo con las siguientes instrucciones:

1. Conflicto familiar: hacer un dibujo y una frase alusiva.
2. Conflicto interpersonal: Escribe cual es la característica de tu personalidad que más te crea conflictos y como lo puedes mejorar.

Hoja No. 11 Dibuja un cuadro y Responde las siguientes preguntas en un cuadro:

PREGUNTA	SI	NO	PORQUE
Dedicas tiempo para compartir con tu familia?			
Acostumbras a dialogar con tus padres y hermanos?			
Le cuentas a tus padres lo que te sucede?			
Sientes que tu familia es un apoyo en tu vida?			

Hoja No. 12 Dibuja círculos y dentro de ellos coloca los nombres de tus mejores amigos

MI PROYECTO DE VIDA

5. RECONOCIENDO MI VOCACIÓN

Hoja No. 13: Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

1. Según lo que puedas recordar de cuando eras pequeño, escribe: ¿qué querías ser cuando fueras grande?
2. ¿Por qué querías ser o dedicarte a esa profesión u ocupación?
3. ¿Cuáles eran tus sueños o deseos?
4. ¿Qué te decían tus padres sobre esos sueños?
5. Y ahora, en este momento de tu vida, ¿qué sueños tienes?

Hoja No 14: Puedes tomar recortes de revistas o periódicos, que representen eso que quieres lograr a corto, mediano y largo plazo; por ejemplo, graduarse del colegio, la imagen de una universidad, carro, casa, viajes, etc. Si no cuentas con revistas, puedes hacer uso de tu creatividad y dibujar.

6. AUTOEVALUACION

Identifica tus cualidades: Es muy importante conocer y reconocer que tenemos cualidades y que estas nos hacen diferentes, especiales, únicas y únicos. ¿Sabes por qué? Porque, aunque otras personas tengan las mismas cualidades que tú, ninguna de ellas las pone en práctica de igual manera que tú.

Hoja No. 15 Dibuja una flor y en cada pétalo coloca una cualidad que te identifique y responde:
¿Cómo te han ayudado en la vida las cualidades que escribiste en la flor?

Hoja No. 16 Dibuja rectángulos y escribe dentro de ellos los valores que aprendiste con tu familia

Hoja No. 17 Dibuja Rombos y escribe dentro de ellos los valores que aprendiste en tu colegio

Es importante que reconozcas tus cualidades, que te adueñes de ellas, que te las creas y que te sientas la persona más afortunada por tenerlas

Hoja No. 18: Dibuja un cuadro y responde las siguientes preguntas:

¿Qué debo mejorar conmigo misma/o?	¿Qué debo mejorar con mis seres queridos?	¿Qué debo mejorar con mis amistades?	¿Qué debo mejorar en la escuela?

7. DOFA PERSONAL

Hoja No.19: Dibuja una flor como la del ejemplo y escribe tus fortalezas y Debilidades (aspectos Internos) y Las amenazas y oportunidades (Aspectos que provienen de tu entorno- externas) :

Fortalezas: Son todas aquellas habilidades que están dentro de ti, que te ayudan a enfrentar la vida y te hacen sentir fuerte.

Debilidades: Son todas las cosas dentro de ti que te limitan o dificultan enfrentar la vida

Oportunidades: Es lo que está a tu alrededor y te sirve para seguir adelante.

MI PROYECTO DE VIDA

Amenazas: Son aquellas situaciones que provienen de tu entorno y que pueden obstaculizar el logro de tus metas.



8. MI MISION Y VISION

Hoja No.20 **MISION:** Describe cuál es tu Misión. Ayúdate con las siguientes preguntas: ¿Quién soy?, ¿hacia dónde voy?, ¿cómo me veo en el futuro?, ¿qué busco? son los cambios, y/o cosas que queremos conseguir y/o lograr en la realidad, ¿para qué trabajo y/o estudio?

Hoja No 21 **VISION:** Describe cuál es tu visión En la redacción de la visión debes tener en cuenta tus metas a corto, mediano y largo plazo

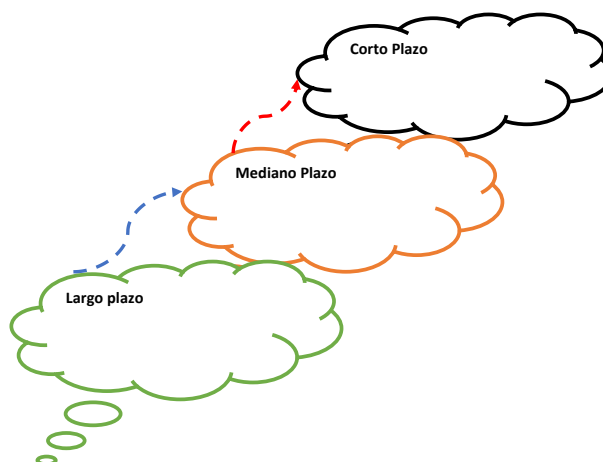
MI VISION	
Mis metas a 1 año:	¿Cómo puedo lograrlo?
Mis metas a 5 años:	¿Cómo puedo lograrlo?
Mis metas a 10 años:	¿Cómo puedo lograrlo?

9. MIS SUEÑOS

Hoja No. 22: Dibuja un jarrón. Date tiempo y piensa en tus sueños. Escribe tus sueños dentro del Jarrón



Hoja No. 23: Trata de ubicar algunos de los sueños que escribiste en el punto anterior en estas nubes, según consideres el tiempo que te puede llevar conseguirlos.



MI PROYECTO DE VIDA

10. MI PROYECTO DE VIDA

UN PROYECTO DE VIDA es la forma de planear a futuro las cosas que soñamos y que anhelamos hacer en nuestra vida. Debe verse como el camino para nuestra autorrealización.

Hoja No. 24: Decora la hoja, coloca como título: MI PROYECTO DE VIDA y responde las siguientes preguntas

- ¿Adónde quiero llegar a partir de hoy?
- ¿Dónde me veo a partir de hoy?
- ¿Cuál es mi meta personal?
- ¿Cómo lo voy a hacer?
- ¿En cuánto tiempo lo haré?
- ¿Con qué o con quiénes cuento?

Hoja No 25: Decora la hoja y escribe: Me comprometo a:

Hoja No. 26: Decora la hoja, coloca como título: MIS METAS FAMILIARES y responde las siguientes preguntas

- ¿Cuál es mi meta familiar?
- ¿Cómo lo voy a Hacer?
- ¿En cuánto tiempo lo haré?
- ¿Con qué o con quiénes cuento?

Hoja No 27: Decora la hoja y escribe: Me comprometo a:

Hoja No. 28 Decora la hoja, coloca como título: MIS METAS EDUCATIVAS y responde las siguientes preguntas

- ¿Cuál es mi meta educativa?
- ¿Cómo lo voy a hacer?
- ¿En cuánto tiempo lo haré?
- ¿Con qué o con quiénes cuento

Hoja No 29: Decora la hoja y escribe: Me comprometo a:

EXITOS EN TU VIDA