



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO**  
**GUÍA DE APRENDIZAJES NO PRESENCIALES # 4**

**"Educando en la responsabilidad, educamos para la libertad"**

/2021	Proyecto de vida-Realización personal	4°
<b>Fecha</b>	<b>Proyecto/Tema</b>	<b>Grad o</b>
<u>Ángela Ma. Sánchez T. y Edith Arias G.</u>		
<b>Docentes</b>		<b>Estudiante</b>

**INDICADOR DE DESEMPEÑO:**

**Saber conocer:**

Jerarquización de los diferentes valores éticos del cuidado de sí, del otro y de la vida.

**Saber hacer:**

Expresión en su comportamiento que valora la importancia de la vida y la libertad de las personas que le rodean.

Análisis de fortalezas y debilidades como medio de superación y de realización personal para la formación de todo ser humano. (Ed. Religiosa)

**Saber ser:**

Reconocimiento de los factores de riesgo que podrían atentar contra la integridad propia y ajena.

**PROPÓSITOS U OBJETIVOS DE LA CLASE:**

-Identificar la importancia del proyecto de vida.

-Reconocer los comportamientos que impiden la realización personal.

**ÁREAS DE INTEGRACIÓN:**

Ética y Valores-Educación Religiosa.

**DURACIÓN:** 6 horas, 2 cada semana.

**ENTREGA:** En 3 semanas.

**DATOS DE CONTACTO:** Enviar al correo del tutor de vida las evidencias de la guía.

4°1 [angelasanchez@iejorgerobledo.edu.co](mailto:angelasanchez@iejorgerobledo.edu.co)

4°2 [editharias@iejorgerobledo.edu.co](mailto:editharias@iejorgerobledo.edu.co)



**PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS:**

Resuelve las siguientes preguntas problematizadoras en tu cuaderno de Ética:

1. ¿Qué es un proyecto de vida?
2. ¿Cuál es la importancia del proyecto de vida?
3. ¿Qué comportamientos impiden la realización personal? ¿Y por qué?



## MOMENTO DE CONCEPTUALIZACIÓN

Lee con mucha atención, acerca del **proyecto de vida**, si deseas lo escribes en tu cuaderno de ética:



### ¿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.

Suele empezar a pensarse en un proyecto de vida **cuando se alcanza cierta madurez**, sobre todo después de los 20 años: cuando la persona puede definir qué le gusta, qué le disgusta, qué la motiva o desafía.

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.

La idea que cada persona tenga sobre su futuro **depende en parte de la educación**: los valores adquiridos en la escuela y en el hogar pueden ser el impulso o la motivación inicial necesaria para la autosuperación y la búsqueda de proyectos.

La idea de futuro también depende de la personalidad y de la posibilidad de confiar en las capacidades y potencial de cada uno para creerse merecedores y capaces de cumplir todos los objetivos propuestos.

**El proyecto de vida implica lograr un objetivo** para el que se deben seguir ciertos pasos que permitan alcanzarlo. Por ejemplo: Juan quiere ser un gran ingeniero, graduándose con un buen promedio para luego poder trabajar en una empresa importante. Lo que hará será estudiar para recibirse a tiempo, esforzarse para sacar buenas calificaciones y luego ganar experiencia para poder ingresar más adelante a la empresa deseada.

Algunos valores esenciales que ayudarán en el logro de los objetivos personales son el respeto por la vida, por el prójimo, por el entorno, por uno mismo, la solidaridad, la perseverancia, la honestidad y la confianza.

## Objetivos de un proyecto de vida

- Define **objetivos y metas** claras para tomar decisiones acertadas.
- Revela y deja asentado **aquello que la persona quiere** para su vida.
- Busca el desarrollo del **autoconocimiento y autogestión**.
- **Acerca herramientas** para lograr las metas personales.
- **Permite descubrir gustos** personales, valores y habilidades.
- Alinea las **decisiones del individuo** con su verdadero ser.
- Permite **visualizar un futuro**. ¿Cómo quiero ser? ¿Dónde quiero estar? ¿Con quién?
- **Focaliza la energía** del individuo en lo que quiere alcanzar.



## Pasos para lograr un proyecto de vida



### Autoconocimiento

¿Qué cosas me gustan? ¿Qué cosas me disgustan? ¿Cuáles son mis habilidades? Estas son algunas de las preguntas que toda persona se puede hacer a la hora de **definir quién es y hacia dónde quiere ir**.

El autoconocimiento es uno de los pasos más importantes para definir un proyecto de vida personal; ya que en la medida en la que esté alineado a lo que el individuo es, más liviano se hará el camino y mayor será la recompensa.

Es indispensable que el individuo esté convencido de los objetivos y metas a alcanzar y así encuentre en su interior la energía para lograrlos. Este puede parecer un camino difícil y largo, pero **será gratificante y ayudará a concretar los siguientes pasos**.

### Revisar proyectos

Es importante que la persona revise los objetivos que alguna vez se propuso **para ver si responden a sus intereses e inquietudes de hoy**. ¿Este es mi proyecto de hoy o de cuando era niño? ¿Es mi proyecto o es el de mis padres?

Con el correr de los años, se puede notar que las personas con las que se recorrió un largo camino (en la escuela, en la universidad) comienzan a transitar sus propios proyectos y descubrir su plan de vida. Los padres tienen un plan de vida, los hermanos tienen otro plan de vida, los amigos del secundario, otros.

Las diferencias no deben afligir, sino motivar para salir al encuentro del propio. Tener un proyecto de vida que cada uno arme a medida **permite alcanzar una vida más serena y feliz** alineada a lo que cada uno es, independientemente de que se puedan o no cumplir todos los objetivos propuestos.

## Plantear objetivos y metas propias

En este paso, es necesario que la persona analice su vida al día de hoy (viendo qué quiere cambiar, qué quiere dejar como está) y sus verdaderas necesidades. Así, fija objetivos y piensa en metas que llevarán a ellos. Es importante **visualizar cómo se va a lograr todo lo que se quiere** y no dejar de creer en el poder de la imaginación: está probado que visualizar situaciones e ideas ayuda a ser más positivo y perseverante.

## La acción

La acción implica que el individuo ponga todo de sí para lograr los objetivos. Esto supone, también, desarrollar una tolerancia a la frustración cuando los planes no salen como se esperaba. Ir variando los pequeños objetivos o metas que conforman el proyecto de vida es parte de esta tarea. Existe una serie de valores que son fundamentales a la hora de encarar la ejecución de objetivos:

- **Optimismo.** Si se logra cumplir con esta característica, la vida será más fácil. El optimismo permite ver siempre el lado bueno de todas las cosas que ocurren. Ser una persona optimista es una cuestión de ejercitación diaria.
- **Autoconfianza.** La confianza en uno mismo puede verse afectada por situaciones que se hayan atravesado, pero, al igual que el optimismo, es necesario ejercitarla. La persona debe comenzar a sentir confianza en lo que es, aceptarse a sí misma y a partir de allí empezará a sentirse distinta y capaz de lograr todo lo que se proponga.
- **Paciencia.** El proyecto de vida es un proceso que no se logrará de la noche a la mañana, ya que es necesario atravesar la vida para ir logrando cada objetivo. Para lograr cada cosa propuesta es cuestión de ser paciente: este trayecto no es para ansiosos.

Cuando se vayan logrando las metas, se irán abriendo nuevas puertas y nuevos objetivos. Siguiendo con el ejemplo de Juan: cuando él consiga el trabajo en esa empresa deseada, su siguiente objetivo será ascender dentro de ella y obtener un puesto directivo. Quizás, una vez que consiga ese objetivo pueda cambiar de empresa y aspirar a otro puesto alto.

## Los principales obstáculos que te impiden alcanzar la Superación Personal y/o Desarrollo Personal:

- a) **La Timidez:** Es un obstáculo que impide a los individuos relacionarse socialmente.
- b) **El Miedo:** Es un obstáculo que paraliza a las personas y les impide hacer cambios positivos en su vida.
- c) **La Torpeza:** Es un obstáculo que impide el desarrollo de las habilidades personales.
- d) **Baja Autoestima:** Es un obstáculo que lleva a la persona pensar que una vida feliz y exitosa están fuera de su alcance; a la falta de confianza en sí misma e incluso suele impulsar a empeorar una situación.
- e) **La Ira o Rabia:** Es un obstáculo que hace perder los objetivos reales e importantes de la vida, desencadena pensamientos de revancha y coraje mal enfocado.
- f) **Desilusión:** Es un obstáculo que deriva de intentos fallidos por lograr alguna meta, lo que genera sentimientos de miedo y baja autoestima.
- g) **Apatía:** Es un obstáculo que produce desinterés, flojera y pereza, son consecuencias de la falta de conocimiento sobre determinados temas, como ser: el miedo, la timidez y la baja autoestima.
- h) **Postergación:** Es un obstáculo que produce un mal hábito o vicio con el cual la persona se protege basándose en excusas y pretextos para no hacer los cambios necesarios en su vida.



i) **Carencia de Valores:** Es un obstáculo que bloquea el crecimiento y/o el desarrollo saludable de todo individuo.



## MOMENTO DE EJEMPLIFICACIÓN

-Si cuentas con internet en casa observa con mucha atención el siguiente vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=Ej9-y4-tzt8> sobre el proyecto de vida.

-Si no cuentas con internet observa detenidamente las siguientes imágenes, que te ayudarán a entender mejor el proyecto de vida:



## PROPÓSITO DE UN PROYECTO DE VIDA



## Pasos para elaborar mi proyecto de vida "Vocacional"



### Ejemplos de proyecto de vida:

- Proyecto de vida profesional.
- Proyecto de vida universitario.
- Proyecto de vida con una pareja.
- Proyecto de vida en el plano familiar.
- Proyecto de vida en el ámbito académico.
- Proyecto de vida en el ámbito musical.
- Proyecto de vida en el arte.
- Proyecto de vida laboral.



# MOMENTO DE PRÁCTICA



## Actividad # 1

Completa la siguiente información sobre ti:



NOMBRE

CUMPLEAÑOS

DA SATEMOS

FAMILIA

Mamá      Papá

Hermanos:

Mascota

LLUGAR FAVORITO

MUSICA FAVORITA

COLOR FAVORITO

MATERIA FAVORITA

COMIDA FAVORITA

VACACIONES FAVORITAS



# ★ ¡LEE TODO SOBRE MI! ★



Por:



¡Estoy aquí!



¡Sólo los hechos!

Tengo \_\_\_\_ años y estoy en el \_\_\_\_ grado

Mi cumpleaños es el \_\_\_\_\_

Vivo en \_\_\_\_\_

Los miembros de mi familia son:

Ayudo a otros cuando:



Algunas de mis cosas favoritas son:

Color

Animal

Libro

Comida



Cuando sea adulto...

Tres cosas: Yo soy...



## Actividad # 2

Llegó el momento de trabajar en familia el árbol del proyecto de vida, en una hoja de block, realízalo y responde las preguntas:

# ARBOL PROYECTO DE VIDA

4.-¿Qué cosas bonitas tengo para dar?

FLORES

3.-Cuales son mis anhelos?

HOJAS

5.- ¿Qué personas hay en mi vida?

AVES

2.-¿Qué me sostiene en la vida?

TALLO

6.- ¿Cosas de las que deseo desprenderme?

PARASITOS

7.-¿Cuáles han sido mis logros?

FRUTOS

1.-¿Cuál es mi inicio?

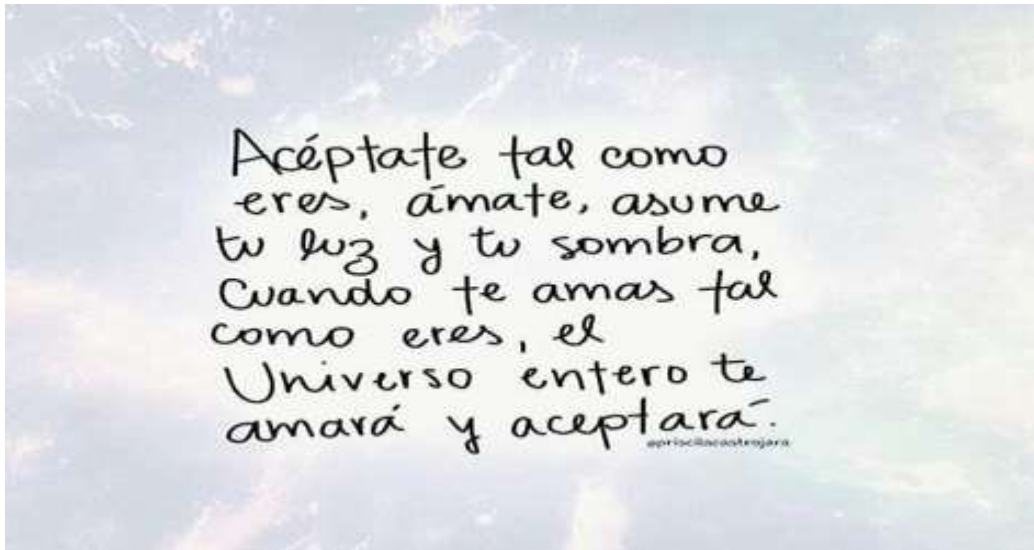
RAICES





## MOMENTO DE CAPACIDADES DIVERSAS

Reflexiona en casa con tu familia:



## MOMENTO DE RETROALIMENTACIÓN

Después de todo lo trabajado en la guía, te invito a construir tu proyecto de vida, puedes realizarlo en hojas de block, rayadas, iris, o hacer un libro decorado con imágenes o fotografías:



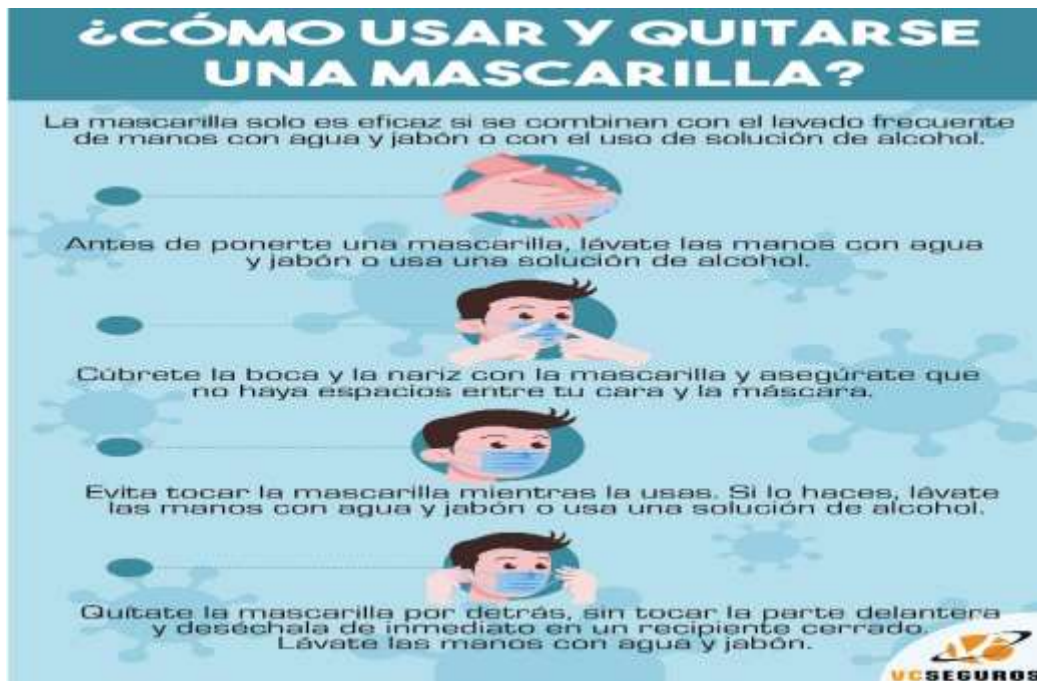
1. Escribe las oportunidades y límites que hay en tu alrededor.
2. Describe la persona que eres, la edad que tienes, tus actividades cotidianas, las personas importantes en tu vida, lo que te gusta hacer y lo que no te gusta.
3. Describe cómo quieres ser en 3 años, en 15 años, en 20 años.
4. Haz una comparación de lo que eres en el momento y lo que quieres llegar a ser en

- el futuro; luego has una lista de cosas que consideres importante para lograr eso que quieres.
5. Dibuja y explica 3 obstáculos que te impidan tu desarrollo personal.



## MOMENTO DE CUIDADO

Usemos correctamente el tapabocas:



## BIBLIOGRAFÍA- CIBERGRAFÍA

<https://www.mundonoel.com/padres-y-profesores/actividad-elaboracion-de-proyecto-de-vida/>

<https://concepto.de/proyecto-de-vida/#ixzz6WFpHHDmy>

<https://concepto.de/proyecto-de-vida/>

<https://es.slideshare.net/DOCSYCANEC/ejemplo-de-proyecto-vocacional>

<https://superacionpersonalmag.wordpress.com/2010/10/28/obstaculos-o-barreras-que-impiden-alcanzar-la-superacion-personal-yo-desarrollo-personal/>