

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ DE VENECIA – ANTIOQUIA

Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19

Nombre del docente: Silvana Acevedo González y Diana Isabel González **Grado o Nivel:** Sexto **Duración:** 8 horas

Área o Asignatura: Educación Ética y Valores **Tema:** Proyecto de vida

Criterios de desempeño: Asumir actitudes de responsabilidad con el proyecto de vida personal.

Actividades:

Proyecto de vida

¿Qué es un proyecto de vida?

Un proyecto de vida es un plan personal a largo plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Muchas personas fijan su proyecto de vida en base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja, formar una familia. En la elaboración del proyecto de vida es muy importante la responsabilidad y compromiso.

¿Qué debo tomar en cuenta para elaborar mi Proyecto de vida?

1. Establece tu propósito de vida o misión: el proyecto debe contemplar lo que nos proponemos ser y lograr a futuro, como persona, como miembro de una familia y de una comunidad, como ciudadanos(as) colombianos(as) y del universo. Para establecer tu misión responde estas preguntas:

- ☉ ¿Por qué y para qué estoy aquí?
- ☉ ¿Qué quiero lograr como ser humano?
- ☉ ¿Qué quiero ser como profesional?
- ☉ ¿Cómo quiero que sea mi familia?, ¿cuántos hijos me agradecería tener?
- ☉ ¿Qué tipo de ciudadano quiero ser?

2. Establece tu visión, para ello debes hacer uso de tu imaginación, basado en tus sueños, metas y deseos así como el viaje imaginario al futuro. Imagínate como serás y lo que habrás logrado en un tiempo determinado de tu vida, ésta debe ser coherente con tu misión y cambian en la medida que vas logrando tus metas.

3. Establece tus metas. Ellas son lo que esperas lograr, no deben construirse en un simple sueño o deseo. Para ello debes estar claro en tu visión, definir las y organizarlas en el tiempo, si son inmediatas (corto plazo) o mediatas (largo plazo) determinando las acciones y conductas que te permitirán alcanzarlas. Recuerda que cada meta debe estar acompañada del más firme compromiso de cumplirla.

4. Determina tus fortalezas. Considera tus valores, actitudes, conductas inteligentes y habilidades que posees: autoestima, solidaridad, responsabilidad, perseverancia, honestidad, autocontrol, toma de decisiones, entre otras. Además revisa tus hábitos de vida y tus costumbres, como por ejemplo: practicar deportes, tener actividades recreativas, compartir en armonía con familiares y amigos así como estimular tu potencial cerebral con gimnasia cerebral.

5. Determina tus debilidades. Es importante tener claro cuáles son tus carencias, dificultades o actitudes inadecuadas u obstáculos que puedan presentarse, debes ser sincero contigo mismo al respecto y de ser posible busca ayuda o apoyo para crear estrategias que te permitan superarlas, como por ejemplo la falta de orden, la impuntualidad, la flojera, otras.

6. Saber aprovechar las oportunidades. Revisa en tu entorno (entre familiares, amigos, instituciones) que circunstancias ventajosas pueden llegar a ser oportunidades para avanzar y que te ayuden a cumplir tu proyecto de vida. Para ello debes estar atento y no subestimarlas por muy insignificantes que parezcan quizás sea un escalón que te impulse al logro de una de tus metas.

7. No ignorar las amenazas. Son situaciones externas que pueden poner en peligro la realización exitosa de tu proyecto de vida, como por ejemplo la falta de seguridad y confianza en ti mismo, amistades con baja autoestima, con vicios como el consumo de drogas y/o bebidas alcohólicas. En caso de que te sientas

amenazado es importante que busques apoyo, consejo de tus familiares y amigos cercanos. Nombra cuáles

crees sean las situaciones que puedan ser o que sean una amenaza para tu proyecto de vida.

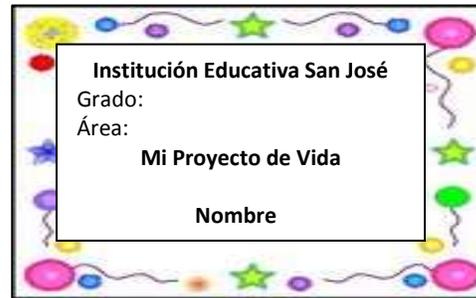
Pautas a seguir para elaborar mi proyecto de vida. "Mi Proyecto de vida"

Necesitas un block de dibujo tamaño estándar, forrado con un collage de imágenes relacionadas contigo, con lo que eres y quieres ser,

Todas las hojas o láminas deben llevar el margen a dos centímetros decorado a tu gusto o lo puedes realizar en el cuaderno de ética.

A continuación se muestran ejemplos de cómo elaborar cada hoja o lámina del block o cuaderno para armar tu proyecto de vida.

1. Portada: en la primera hoja o lámina realizar márgenes decorativos (puedes utilizar diversos materiales) para la portada con título, una foto tuya centrada, nombre, grado y sección, sé creativo:



2. Yo soy: segunda hoja o lámina, igualmente con el margen decorado, coloca tu autorretrato, y a tu derecha, narra en dos párrafos tu descripción respondiendo las siguientes preguntas: ¿Quién soy? ¿Qué edad tengo? ¿Cómo soy? ¿Qué hago? ¿Quiénes son mis padres, mis hermanos? ¿Qué cosas me agradan? ¿En qué me destaco? ¿Qué quiero ser de grande?

2. Identificación personal.

2.1 Nombre completo.

2.2 Edad.

2.3 Fecha de nacimiento.

2.4 Tipo de documento de identidad.

2.5 Número de documento de identidad.

2.6 Dirección.

2.7 Nombre completo de la madre

2.8 Ocupación de la madre.

2.9 Nombre completo del padre

2.10 Ocupación del padre.

2.11 ¿Con quién vive?

2.12 Número de hermanos.

2.13 Lugar que ocupa.

2.14 Tipo de sangre/ RH

2.15 Hobbies.

2.16 Frase que lo identifique.

2.17 Breve reseña personal (un hecho o acontecimiento particular sobre el nacimiento.)

3. Pensamiento: en la tercera hoja o lámina, igualmente, con el margen decorado, escribirán con letras grandes El pensamiento que te proponemos a continuación. En la mitad inferior de la hoja escribe tu interpretación y cómo puedes aplicar éste en tu vida.

"Da tu primer paso ahora. No es necesario que veas el camino completo, pero da tu primer paso. El resto irá apareciendo a medida que camines" *Martin Luther. Jr*

4. Mis fortalezas: en la cuarta hoja o lámina, divídela en dos, del lado izquierdo escribe tus fortalezas.

5. Debilidades: en la quinta hoja o lámina, escribe tus debilidades y agrega tres de tus carencias, dificultades o actitudes inadecuadas u obstáculos que puedan presentarse a la hora de realizar tu proyecto de vida, acompaña con una idea o estrategia que te permita superarlas.

6. Pensamiento: en la sexta hoja o lámina, escribirán con letras grandes El pensamiento que te proponemos a continuación. En la mitad inferior de la hoja escribe tu interpretación y cómo puedes aplicar éste en tu vida.

"Nunca desistas de un sueño. Sólo trata de ver las señales que te lleven a él" Paulo Coelho

7. Lo que me gusta de mí: en la séptima hoja o lámina, expresar lo que me gusta de mí en relación a: mi físico, cómo es mi personalidad, cómo me relaciono con mis familiares (lo que hacemos y compartimos), a cómo me relaciono con el entorno en la sociedad (vecinos, compañeros de clase...) en la comunidad, a cómo es mi vida emocional (si conozco mis emociones frente a diversas situaciones), a cómo es mi vida espiritual (cómo cultivo mi espíritu, mi ser interior) y cómo soy intelectualmente (cómo cultivo mi mente, cómo soy académicamente). Escribir cinco aspectos de cada uno.

8. Video: en la octava hoja o lámina, después de observar el video "El circo de las mariposas" realiza una reflexión de esta historia para tu vida, ¿Cómo te ves reflejado en él? ¿Qué te transmite? Sé creativo. Escribe como título el nombre del video, centrado y decorado.

Video:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=jZx6F9oZcUA&feature=emb_logo

9. Autoestima: en la novena hoja o lámina expresa, mediante caligramas los sentimientos o emociones que reconoces al sentirte a gusto contigo mismo, qué haces, qué dices, cómo te ves cuando te sientes de esa manera. Sé creativo.

10. Video: en la décima hoja o lámina, después de observar el video "¿Te atreves a soñar?" Analiza cuál es tu zona de confort, tu zona de aprendizaje y tu zona de pánico o zona mágica. Realiza un diagrama de lo que tienes en cada una de ellas, guíate por el diagrama del video. Sé creativo.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g

11. Mis Metas: en la onceava hoja o lámina expresa tus metas en forma de un camino (laberinto) utiliza imágenes y señalizaciones y dibújate a ti mismo transitando esa vía en busca de alcanzarlas.

12. Mis valores: en la doceava hoja o lámina realiza un manajo de 7 llaves y en cada una escribe un valor

que rige tu vida o que te ha llevado a abrir puertas, aquellos con los que estás más comprometido y que te identifican como persona. Menciona cuáles puertas puedes abrir con cada una de tus llaves.

13. Mi vida: en la treceava hoja o lámina realiza una línea del tiempo desde tu nacimiento hasta hoy, sé creativo, utiliza fotos, de los diferentes momentos que consideres importantes. Realiza un apartado y escribe los nombres de las personas que han influido positivamente en tu vida.

14. Visión al futuro: (corto y mediano plazo) en la catorceava hoja o lámina dibújate cómo te ves en el tiempo dentro de un año, de cinco; puedes utilizar imágenes relacionadas, que apoyen tu visión.

15. Visión al futuro: (largo plazo) en la quinceava hoja o lámina dibújate cómo te ves en el tiempo dentro de diez, de veinte, con tu familia, tu hogar... puedes utilizar imágenes relacionadas que apoyen tu visión.

16. Quiero ser: en la dieciseisava hoja o lámina dibuja o ilustra con imágenes lo que quieres ser en el futuro, ¿dónde se estudia?, ¿dónde y cómo es el trabajo?, diferentes facetas de ti (logo de la universidad a la que asistirás, tu marca o empresa, el lugar donde trabajarás, tu oficina, tus postgrados etc.)

17. Conclusión: a modo de cierre, escribe tus experiencias y anécdotas durante la elaboración de tu Proyecto de vida, quiénes te ayudaron, cómo te veías antes y cómo te ves ahora, después de realizarlo, ¿Sabes algo más acerca de ti mismo?, ¿crees que aún hay obstáculos por vencer, metas por alcanzar, sueños que cumplir? ¿Cómo te sientes al ver terminado tu proyecto de vida?

18. Agradecimiento

Agrega una lámina en la que escribas tu agradecimiento a las personas que contribuyeron en tu proyecto de vida y te han hecho ser la persona que eres en la actualidad. Dedícales este trabajo con la confianza de que lograrás lo que te has propuesto.

Recuerda seguir las instrucciones, corregir tu proyecto de vida paso por paso cuando la docente lo indique

METODOLOGIA:

Los estudiantes realizan las actividades con apoyo de su familia, utilizando las diferentes tecnologías de la información y la comunicación, fomentando el aprendizaje activo. Blog: <http://miclasetecnologia6.blogspot.com/>

EVALUACIÓN:

Evaluación formativa, elaboración de proyecto de vida.

Bibliografía: <https://www.monografias.com/trabajos35/proyecto-de-vida/proyecto-de-vida.shtml>