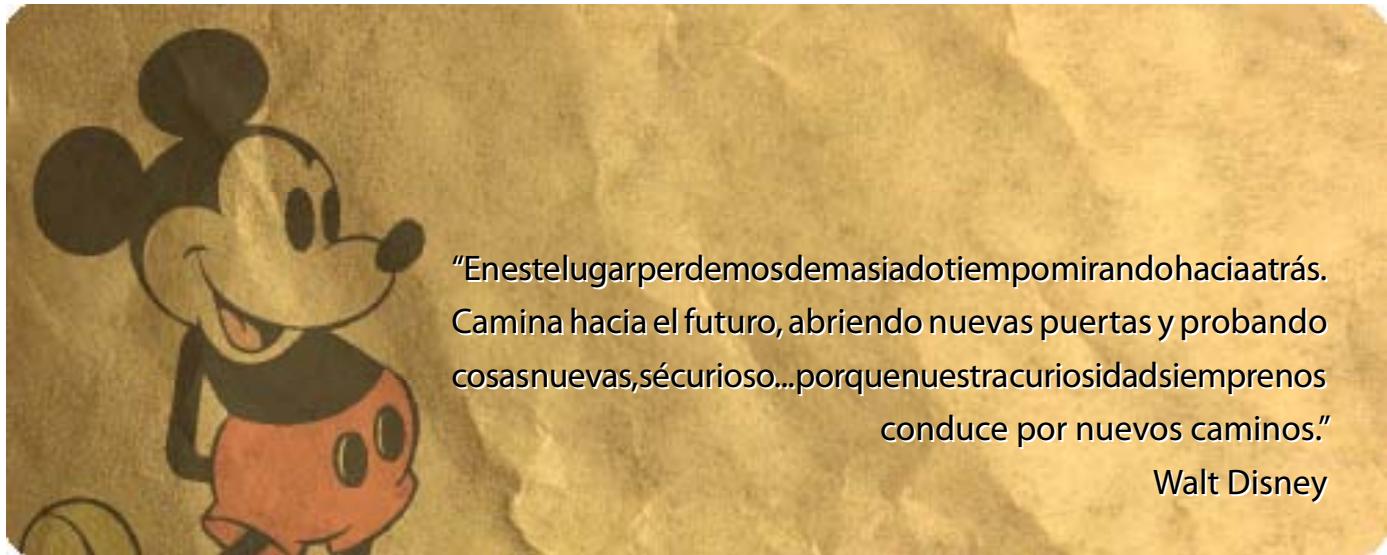


PROYECTO DE VIDA



Desde pequeños, nuestra familia, amigos y compañeros nos ofrecen diferentes ideas, aprendizajes y experiencias que van fortaleciendo nuestra personalidad, lo que condiciona nuestro comportamiento en la sociedad. El ser humano, en el proceso de crecimiento y adquisición de diversa información, va creando barreras que modifican sus conductas. En especial, la gente adulta tiene problemas para cambiar sus pensamientos y costumbres. Los adultos nos planteamos, por lo general, los mismos propósitos y llegamos siempre a la misma conclusión: nos resistimos a ver la vida desde otra perspectiva. Muchas veces, pretendemos generar ambientes de paz, tolerancia, altruismo y cooperación, pero para conseguirlos, se requiere empezar por nosotros mismos, evaluando nuestros pensamientos, comportamientos y asumiéndola responsabilidad de nuestras decisiones.

Es por eso que lo invitamos a tomar un tiempo para usted mismo y buscar un espacio donde tenga la oportunidad de soñar, crear y consolidar todos sus deseos, propósitos y esperanzas.

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Reservados todos los derechos 2012.

Para la creación del proyecto de vida, es importante conocer algunos conceptos:

Proyecto de vida: Es un esquema que le va a facilitar el logro de sus metas, ya que busca describir a fondo cada uno de los parámetros que rigen su vida y lograr enfocarlos para su realización personal (Aguirre, R, (s.f.).

Misión: Tarea, obra o gestión moral que da un sentido de dirección a la vida de una persona. Para determinarla, lo pueden guiar preguntas como, ¿qué hago?, ¿con qué objetivo lo hago?, además de todos los aprendizajes, costumbres y valores con los cuales nos hemos formado.



La misión se encuentra conformada por los siguientes aspectos:

Propósitos: Son las actividades, objetos, o metas que se pretende cumplir a futuro.

Objetivos personales: Son las finalidades hacia las cuales deben dirigirse los recursos y esfuerzos para el cumplimiento de la misión. Estas se enfocan en diferentes aspectos que pueden ser personales, familiares, sociales, laborales y académicos (a corto, mediano y largo plazo). (Aguirre, R, (s.f.).

Principios: Son "leyes universales, inmutables, válidas para todos, que inspiran la buena conducta personal y social". (Yarce', s/f, p. 1).

Sueños: Corresponden a los anelos de la persona, lo que desea que suceda o se cumpla en su vida.

Valores: Son bienes descubiertos y elegidos "en forma libre y consciente, que buscan ser

realizados por la persona y (...) reconocidos por los demás. Los valores son subjetivos, -mientras que- los principios son externos a la persona". (Yarce, s/f, p. 2)

Metas: Son las finalidades de desarrollo o crecimiento personal como alcanzar un mejor nivel económico, un título universitario, etc.

Visión: Es el camino a seguir para cumplir las metas propuestas. La visión permite que la persona se cuestione quién es ahora y cómo se proyecta para un futuro a corto, mediano y largo plazo. Preguntas que lo ayudarán a determinarla son ¿hacia dónde voy?, ¿qué va a guiar mi viaje?

Motivadores: Son objetos físicos o psicológicos que inducen al individuo a alcanzar un alto desempeño. Estos pueden ser nuestros valores, principios y bienes.

¿Para qué sirve establecer el proyecto de vida?

Realizar el proyecto de vida permite a la persona enfocarse en la obtención de sus logros o metas; le brinda un plan a seguir que lo prepara para asumir la responsabilidad de sus acciones y decisiones.

Es necesario tener claro que el proyecto de vida lo vamos organizando a través de los años; no son decisiones que se toman a la ligera. Por este motivo, año tras año, podemos complementarlo o modificarlo de acuerdo con nuestras necesidades.

¿Cómo realizarlo?

1. Busque un lugar apropiado para iniciar.

Es conveniente retirarse a un sitio solitario donde nadie pueda molestarlo y que le genere paz como el cuarto, el parque, una iglesia, etc. Debe ser un lugar que le brinde la oportunidad de disfrutar de su tranquilidad; puede escuchar una música que lo des estrese y lo haga olvidar de la rutina; tome alguna bebida, preferiblemente, agua; no lleve comida o no lo haga después de haber comido, ya que esto lo puede distraer. Es importante contar con un lápiz y papel para que anote las ideas o experiencias que se le vengan a la cabeza.



2. Realice su autobiografía.

Trate de recordar lo que más pueda de su vida, desde muy temprana edad; intente relatar las experiencias que lo han llevado a ser quien es hoy, con los fracasos, desaciertos, éxitos y méritos; permitáse ser auténtico con usted mismo.



3. Plasme su descripción personal.

Puede anotar su edad, puede realizar una descripción de quién es, junto con sus defectos, sus cualidades, las actividades cotidianas que realiza, actividades que le guste hacer, lo que considera más importante para su



Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Reservados todos los derechos 2012.

vida.

4. Responda a la pregunta ¿Quién soy yo?

Para complementar la parte anterior, puede hacer una comparación entre lo que es / hace y lo que quiere llegar a ser / hacer a futuro. Adicionalmente, puede empezar a plantear los aspectos a mejorar para poderlo conseguir.



A grandes rasgos, esta parte le permite ir planteando el objetivo general para su vida, el cual se va desarrollando con pequeños pasos o acciones.

5. Describa su núcleo social.

En esta parte, es importante que recuerde quiénes son las personas que le han aportado elementos para su crecimiento personal y que le han ayudado a ser quien es hoy, como su familia, amigos, pareja. Puede describir el tipo de relación y decir qué tanto le gusta compartir con cada uno de ellos.

Esta parte le permite saber de qué forma le aportan las personas



para la obtención de sus metas.



6. Conteste la pregunta ¿Quién seré?

Visualícese como le gustaría ser dentro de 3, 5, 10 años y describa cómo se ve físicamente, cómo le gustaría vestirse, cuál sería el trabajo en el cual se desempeñaría, quiénes estarían a su lado en ese momento.

CUESTIONARIO GUÍA

Los Expertos Temáticos Ética Sena (2003) elaboraron un cuestionario que adaptamos para el trabajo en esta actividad de aprendizaje, con el fin de que les sirva de guía para direccionar su proyecto de vida.

Las preguntas son para reflexión personal; anote lo que le parezca de interés de cada tema, de acuerdo con lo que le suscite cada una.

- Familia

1. ¿Cómo se relaciona con sus padres y hermanos? ¿Con quién se relaciona mejor? ¿Tiene

preferencias?

2. ¿Cuál es el tipo de educación que recibió en su casa? ¿Qué es lo que usted considera de mayor valor en la familia? ¿Qué enseñanza ha quedado más gravada en su vida?

- Salud

1. ¿Qué cuidados tiene en relación con su salud? ¿Hace ejercicio? ¿Realiza alguna actividad que perjudique su salud?

- Lealtad

1. ¿Cree que es necesario tener amigos? ¿Cree en el amor a primera vista?

2. ¿Encubre malas acciones de sus amigos?

3. ¿Guarda secretos de sus amigos o compañeros?

- Uso del tiempo libre

1. ¿Disfruta pasar tiempo de ocio con familia?

2. ¿Disfruta de realizar actividades diferentes a su trabajo o estudio?

3. ¿Prefiere pasar su tiempo libre solo o con otras personas?

- Relaciones interpersonales

1. ¿Prefiere establecer relaciones presenciales o por otros medios de comunicación como redes sociales?

2. ¿Es tolerante?

3. ¿Expresa sus sentimientos con facilidad?

4. ¿Deja claros sus puntos de vista para otras personas?

- Espiritualidad

1. ¿Se considera una persona espiritual?

2. ¿De qué manera afronta las decepciones o traiciones?

3. ¿Considera que tiene paz interior?

Una vez ha reflexionado sobre los temas anteriores, elabore un escrito que contenga los siguientes aspectos:

~ Misión

~ Visión

~ Metas a corto plazo

~ Metas a largo plazo

~ Recursos disponibles para el cumplimiento de metas

~ Valores y principios a tener en cuenta para conseguir las metas

REFERENCIAS

Aguirre, R. (s.f.). Proyecto de vida. SENA Regional Huila. Recuperado el 28 de noviembre de 2011, de <http://www.slideshare.net/jcfdezmx5/proyecto-de-vida-presentation>.

Bernal, M y Lopera, J. (2002). Prólogo. En S. BERNA y LOPERA, La culpa es de la vaca (pp.14 – 21). Bogotá, Colombia: editorial Nomos S.A.

Expertos Temáticos Ética SENA. (2003). Cómo hacer un proyecto de vida. Regional Antioquia. Extraído el 13/04/2012 de <http://componentehumanisticos.wikispaces.com/file/view/C%C3%B3mo+hacer+un+proyecto+de+vida.pdf>

Yarce, Jorge. (s/f). Los principios, los valores y las virtudes. Recuperado el 30 de junio de 2012, de http://www.liderazgo.org.co/JorgeYarce/lider_va/los_principios_los%20valores_y_las_virtudes.pdf

En caso de que no abra el documento directamente, copie y pegue la dirección en una ventana nueva.