	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

FECHA:	Noviembre	Página 1 de 6
NÚMERO GUIA:		

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:	Proyecto de vida y prevención de riesgos		
ELABORADO POR:	SANTIAGO AGUILAR ZULUAGA		
ÁREA:	GRADO:	PERIODO:	
	401-402-403	3	
COMPETENCIAS DEL ÁREA			
Identidad y sentido de pertenencia.			
ESTÁNDARES			
Tomo decisiones oportunas relacionadas con mi proyecto de vida.			
APRENDIZAJES			
EVIDENCIAS			
Elaboración del proyecto de vida plasmando sus metas, alcances y compromisos.			
PLATAFORMA VIRTUAL			
SUGERENCIA METODOLÓGICA (MOMENTOS)			
MOTIVACIÓN Y EXPLORACIÓN DE SABERES PREVIOS			
<p>Hola, en esta actividad continuaremos con un tema muy importante para todos y lo es el proyecto de vida, nos enfocaremos en algunos puntos (Metas personales, alcance, compromiso) por lo cual lee las indicaciones de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza una lista de 3 virtudes y 3 defectos esos los debes de identificar tu mismo pues tus padres identificarán otra lista similar 2. Piensa en cuales son los valores mas importantes que debemos tener en cuenta cuando sean grandes 3. Pregunta a tus padres cuales son sus sueños o metas que faltan por alcanzar y como creen que pueden llegar a alcanzarlo. <p>Las personas en todas las etapas de la vida tenemos sueños y metas que dictan nuestro camino, siempre confía en ti, eres capaz de hacer lo que quieras ser hasta llegar a luna de queso</p>			
DESARROLLO			
Lee con atención			
¿Qué es un proyecto de vida?			
<p>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.</p> <p>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.</p>			



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA
ZUR NIEDEN**

**Gestión Pedagógica y Académica
Proceso de Diseño Curricular**

GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA

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.


Pasos para lograr un proyecto de vida

(Ser optimista implicar ver siempre el lado bueno de lo que ocurre)

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.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

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.**

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.

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.

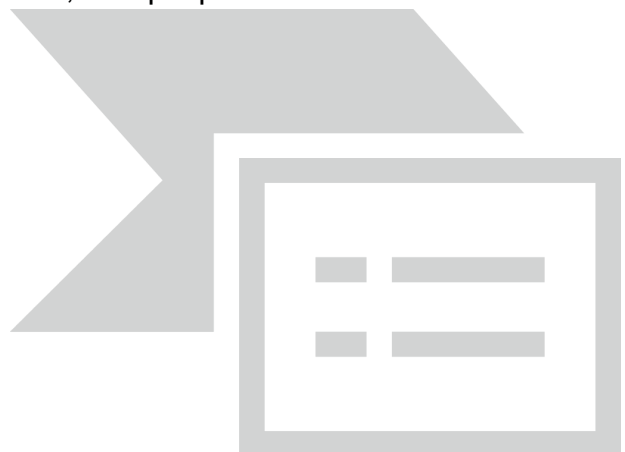
Autoconfianza. La confianza en uno mismo puede verse afectada por situaciones que se hayan atravesado, pero, al igual que el optimismo, es necesario ejercitarla. La persona debe comenzar a sentir confianza en lo que es, aceptarse a sí misma y a partir de allí empezará a sentirse distinta y capaz de lograr 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.

Que son las metas en la vida

Se habla de meta o metas en la vida para hablar de los objetivos que se pretenden alcanzar en la vida. Se trata de objetivos abstractos, aunque puedan ir asociados a objetivos concretos. Por ejemplo: "Mi meta en la vida es ser una buena persona". Las metas que se plantean en la vida pueden estar relacionadas con temas de solidaridad y desarrollo personal y social. Estas metas se establecen en función de aspiraciones y deseos personales. Normalmente se habla de esfuerzo y persistencia para poder alcanzarlas. En este sentido, las metas en la vida son los objetivos o propósitos que una persona se marca en función de sus principios y valores.



PROYECTO DE VIDA Y FACTORES DE RIESGO:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

resiliencia Existe una relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo para su vida y su salud. Aquellos con expectativas más altas, desarrollan conductas protectoras que le evitan dichos riesgos.

Planear la vida le permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacia el futuro. Si existe este plan, junto con el mismo nace la oportunidad de introducir en él elementos que redunden a largo y mediano plazo en la adopción de conductas saludables.



CIERRE

para culminar con la actividad responderás los siguientes puntos de manera clara y sencilla.

1. En una hoja de block realiza un dibujo de ti siendo la persona exitosa que te imaginas y a los lados colocarás los valores más importantes que necesites para llegar a ser esa persona.
2. Lee la información del siguiente recuadro



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA
ZUR NIEDEN**

**Gestión Pedagógica y Académica
Proceso de Diseño Curricular**

GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA


HOJA DE TRABAJO


MI INCLINACIÓN VOCACIONAL

En la columna de la izquierda escriba 5 Carreras u Ocupaciones en las que quisiera dedicarse o le hubiera gustado estudiar y en la columna de la derecha las que no estudiaría o no le hubiera gustado estudiar; ni tampoco trabajar en ellas.

LA QUE MÁS ME GUSTA	LA QUE MENOS ME GUSTA
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

3. Que es la felicidad para ti y como ayudarías a los demás a dejar de lado sus miedos atrás...

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN	
	Gestión Pedagógica y Académica Proceso de Diseño Curricular	
	GUÍA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA	

	
EVALUACIÓN	
<p>Hola, recuerda que leer bien las actividades y resolver las actividades en su totalidad, organizado y a tiempo.</p>	
RECURSOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno • Lápiz 	
INSTRUCCIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar las actividades propuestas en la guía • Recuerda una buena ortografía y orden en el cuaderno • Si estas en guías físicas puedes recortar el cuento o la información en el cuaderno o puedes sacar las partes más importantes • También debes de realizar el glosario 	
GLOSARIO	
Tolerancia, autoestima, autocontrol.	
BIBLIOGRAFÍA Y/O CIBERGRAFÍA	
<ul style="list-style-type: none"> • https://concepto.de/proyecto-de-vida/#ixzz6aEEV7vHt • https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md/ejec/AE/VC/AM/AF/Proyecto_de_vida2.pdf 	