



**Secretaría de Educación del Municipio de Medellín**  
**Institución Educativa Barrio Olaya Herrera**

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plan de apoyo segundo periodo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Asignatura</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ética y Valores</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Nombre del docente o los docentes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Adriana Patricia Arias</b><br><b>Luz Beatriz Ramírez</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Grupo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>11°1 11°2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Nombre del estudiante</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Estándar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Descubre el sentido y el propósito personal a través de su proyecto de vida</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Competencia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Autonomía moral: capacidad de decidir el propio camino de forma libre y responsable.</li><li>• Coherencia: alineación entre lo que se piensa, se dice y se hace.</li><li>• Responsabilidad: asumir las consecuencias de las propias decisiones y compromisos.</li><li>• Sentido de vida: capacidad de encontrarle un propósito trascendente a las propias acciones.</li><li>• Resiliencia ética: aprender a ajustar metas sin abandonar los valores que las sostienen.</li></ul> |
| <b>Indicadores de desempeño</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Diseña y comunica su proyecto de vida con claridad, domina conceptos de autodiagnóstico aplicados rigurosamente a su historia personal, asumiendo con madurez el liderazgo de su vida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Contenidos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Proyecto de Vida</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



**Secretaría de Educación del Municipio de Medellín**  
**Institución Educativa Barrio Olaya Herrera**

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

**Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante**

**Presentar las actividades propuestas en el periodo**

**Responder las siguientes preguntas problematizadoras: Para Pensar a Fondo**

Para empezar a darle forma a tu proyecto de vida, no busques respuestas rápidas. Deja que estas preguntas te incomoden un poco y te obliguen a ir más allá de lo obvio:

**1. Identidad y Autenticidad**

- ¿Quién eres hoy, más allá de las expectativas de tus padres, tus profesores y tus amigos?
- Si eliminaras el miedo al fracaso o al "qué dirán", ¿a qué te dedicarías el resto de tu vida?

**2. Autonomía vs. Influencia Social**

- Tus metas actuales (estudiar cierta carrera, ganar dinero, viajar), ¿son deseos genuinos tuyos o son ideas que la sociedad y las redes sociales te han hecho creer que necesitas?
- ¿Estás dispuesto a asumir el costo y la responsabilidad de tus propias decisiones, incluso si eso significa contradecir lo que otros esperan de ti?

**3. Vocación y Propósito**

- ¿Cómo puedes transformar aquello que te apasiona y en lo que eres bueno en un servicio que el mundo realmente necesite?
- Si tu vida fuera un libro que alguien va a leer en el futuro, ¿cuál es el tema principal que te gustaría que tuviera esa historia?

**4. Resiliencia y Realidad**

- ¿Qué herramientas emocionales tienes para enfrentar la frustración si tus planes no salen exactamente como los diseñaste hoy?
- ¿Cómo equilibrar tus grandes sueños e ideales con las condiciones socioeconómicas y reales de tu entorno actual?

Este es tu lienzo en blanco. ¿Qué vas a empezar a dibujar hoy?

**¿Qué es un proyecto de vida?**

Un proyecto de vida es un **plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a través de los años**. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades. Abarca aspectos como la carrera universitaria, el trabajo, las relaciones de pareja o la formación de una familia.

La búsqueda del proyecto de vida **es un proceso continuo que evoluciona con el tiempo y las experiencias de cada individuo**. Es fundamental que esté alineado con la esencia de cada persona y con lo que quiere transmitir al mundo. Un plan de vida no solo es una guía para alcanzar logros, sino también una forma de descubrir el sentido y el propósito personal.

El desarrollo de un proyecto personal **requiere esfuerzo, autoconocimiento y la definición de objetivos claros**, junto con las acciones necesarias para lograrlos. Aunque pueden surgir obstáculos, como la falta de dinero o de tiempo, es importante concentrarse en las variables que se pueden controlar.



## Secretaría de Educación del Municipio de Medellín Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

Además, la [personalidad](#) y la confianza en las propias capacidades determinan la percepción del proyecto de vida, y la forma en que una persona enfrenta los desafíos y toma decisiones.

Un plan de vida no solo es una guía para alcanzar logros, sino también una forma de descubrir el sentido y el propósito personal.

### ¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?

Es importante tener un proyecto de vida porque:

- Permite definir **objetivos y metas** claras para [tomar decisiones](#) acertadas.
- Ayuda a identificar **aquello que la persona quiere** para su vida.
- Fomenta el **autoconocimiento y la autogestión**.
- **Acerca estrategias y recursos** para lograr las [metas personales](#).
- Facilita **alinear las decisiones** con los valores, intereses y características individuales.
- Permite **visualizar un futuro** y establecer un propósito de vida, a través de preguntas como: ¿Cómo quiero ser? ¿Dónde quiero estar? ¿Con quién?
- **Focaliza la energía** en los objetivos personales, lo que ayuda a mantener la concentración y evitar distracciones.

### Cómo hacer un proyecto de vida (paso a paso)

El proyecto de vida es el camino hacia el logro de un objetivo, que se alcanza a través de una serie de etapas definidas. Los pasos esenciales para elaborarlo son: practicar el autoconocimiento, revisar proyectos previos, plantear objetivos y metas claras, y pasar a la acción.

#### 1. Practicar el autoconocimiento

El autoconocimiento es uno de los pasos más importantes para definir un proyecto de vida personal. **Conocer las fortalezas y debilidades** hace que el camino hacia los objetivos sea más claro y alcanzable.

¿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.

Es indispensable que el individuo esté convencido de los objetivos y metas a alcanzar y así encuentre en su interior la motivación para lograrlos. Esta etapa puede parecer difícil, pero es esencial para concretar los siguientes pasos.

#### 2. Revisar proyectos previos

Revisar los proyectos previos **permite evaluar si aún coinciden con los intereses e inquietudes actuales**. Con el tiempo, las personas evolucionan y sus metas también. Además, es importante que el proyecto de vida sea propio y no impuesto por otros. Algunas preguntas que pueden ser útiles en esta fase son: ¿Este es mi proyecto de hoy o de cuando era niño? ¿Es mi proyecto o es el de mis padres?

A lo largo de los años, se puede notar que las personas con las que se recorrió un mismo camino (en la escuela, en la universidad) comienzan a transitar sus propios proyectos y definir su rumbo. Los padres, los hermanos y los amigos de la adolescencia construyen su propio plan de vida.

Estas diferencias pueden ser una inspiración para encontrar el propio camino. Diseñar un proyecto de vida a medida permite alcanzar una vida más serena y plena, alineada con la identidad de cada individuo, más allá de que no siempre se logren todos los objetivos propuestos.

#### 3. Plantear objetivos y metas claras



## Secretaría de Educación del Municipio de Medellín Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

Para plantear objetivos y metas claras es necesario reflexionar sobre la situación actual, **identificar qué cambios se desean hacer y cuáles son las necesidades específicas**. A partir de ello, se pueden definir objetivos y establecer metas que conduzcan a su cumplimiento. La [imaginación](#) y la visualización positiva son herramientas eficaces para aumentar tanto la motivación como la perseverancia necesaria para alcanzarlos.

Los objetivos pueden clasificarse según el tiempo que requieren para cumplirse:

- **Objetivos a corto plazo.** Son metas que se pueden alcanzar en un período breve de tiempo, generalmente menor a un año. Por ejemplo, mejorar las calificaciones en una materia o iniciar el aprendizaje de un instrumento musical.
- **Objetivos a mediano plazo.** Son metas que se pueden alcanzar en un lapso de tiempo que varía entre uno y cinco años. Por ejemplo, terminar la escuela secundaria o ahorrar dinero para un viaje.
- **Objetivos a largo plazo.** Son metas que se alcanzan en más de cinco años. Por ejemplo, obtener un título universitario o dominar un idioma de manera fluida.

#### 4. Pasar a la acción

Pasar a la acción implica dar el máximo esfuerzo para alcanzar los objetivos. Esto también requiere desarrollar [tolerancia](#) a la frustración cuando los planes no resultan como se esperaba. Ajustar los pequeños objetivos o metas que conforman el proyecto de vida es parte de esta tarea.

El optimismo para mantener una visión positiva, la autoconfianza en las propias habilidades y la paciencia de comprender que se trata de un proceso son aspectos clave para este momento.

Al lograr una meta, **surgen nuevas oportunidades y objetivos**, lo que convierte al proyecto de vida en un ciclo continuo de crecimiento.

#### Ejemplos de proyectos de vida:

1. **Vivir en el campo rodeado de naturaleza:** cambiar el estilo de vida buscando más conexión con lo simple y natural.
2. **Aprender a tocar un instrumento y componer mi propia música:** desarrollar una faceta artística como forma de expresión personal.
3. **Convertirme en una persona saludable y activa:** incorporar buenos hábitos de alimentación, movimiento y bienestar emocional.
4. **Recibirme de una carrera universitaria que me apasione:** alcanzar una meta educativa que me permita crecer profesionalmente.
5. **Tener mi propio emprendimiento que combine mis talentos y valores:** crear un proyecto con sentido personal y autonomía.
6. **Trabajar de forma remota y viajar por el mundo:** construir una carrera con libertad geográfica.
7. **Ser referente en mi campo profesional:** lograr reconocimiento y aportar valor en mi área de expertise.
8. **Publicar un libro con mi historia o ideas:** dejar una huella creativa que inspire o ayude a otros.
9. **Montar una obra de teatro o una muestra de arte:** compartir con el mundo mi visión a través de una expresión artística.
10. **Vivir del arte sin comprometer mi estilo o [autenticidad](#):** encontrar el equilibrio entre lo económico y lo creativo.
11. **Formar una familia:** construir relaciones profundas, de cuidado y crecimiento.
12. **Crear una empresa con impacto positivo en el mundo:** emprender con conciencia social o ambiental.
13. **Colaborar en un proyecto comunitario o fundación:** dedicar tiempo y energía a causas que realmente importan.



# Secretaría de Educación del Municipio de Medellín

## Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

### PARA RESUMIR, PUEDES HACER TU PROYECTO DE VIDA EN 6 PASOS CONCRETOS:

#### 1. El Autoconocimiento (¿Dónde estoy?)

No puedes trazar una ruta si no sabes de qué punto estás partiendo. Este paso requiere honestidad brutal contigo mismo.

- **Identifica tus valores:** ¿Qué es lo más importante para ti? (Libertad, familia, éxito financiero, creatividad, salud).
- **Haz un análisis FODA personal:**
  - *Fortalezas:* En qué eres bueno de forma natural.
  - *Oportunidades:* Qué factores externos puedes aprovechar.
  - *Debilidades:* Qué áreas necesitas mejorar o qué te frena.
  - *Amenazas:* Qué factores externos podrían obstaculizarte.

#### 2. Definición de la Visión y Misión (¿A dónde quiero llegar?)

Aquí es donde te permites soñar, pero con un propósito claro.

- **Tu Visión:** Cómo te imaginas en 5, 10 o 20 años. ¿Cómo es tu día a día? ¿Quiénes te rodean? ¿A qué te dedicas?
- **Tu Misión:**Cuál es tu razón de ser hoy en día; la declaración de cómo planeas trabajar para llegar a esa visión.

#### 3. Establecimiento de Metas (El "Qué")

La visión es abstracta; las metas son concretas. Divide tu vida en áreas clave (Profesional/Académica, Financiera, Salud/Bienestar, Relaciones/Familia, Personal/Espiritual) y define objetivos utilizando la metodología **SMART**:

- **S** (Específicos)
- **M** (Medibles)
- **A** (Alcanzables)
- **R** (Relevantes)
- **T** (Con un tiempo límite)

*Ejemplo incorrecto:* "Quiero ahorrar dinero y estar sano". *Ejemplo SMART:* "Voy a ahorrar \$3,000 USD para diciembre de este año y entrenaré en el gimnasio 3 veces por semana".

#### 4. Diseño del Plan de Acción (El "Cómo")

Las metas sin un plan son solo buenos deseos. Aquí determinas las estrategias y los pasos diarios, semanales o mensuales para lograr cada objetivo.

- **Estrategia:** Si tu meta es cambiar de carrera, tu estrategia puede ser hacer una certificación online.
- **Recursos:** Define qué necesitas (dinero, tiempo, contactos, herramientas).
- **Micro-pasos:** Divide la meta grande en tareas tan pequeñas que sea imposible procrastinarlas.

#### 5. Ejecución y Disciplina (Pasar a la acción)

Este es el paso donde la mayoría de la gente falla. El proyecto de vida deja de ser un documento bonito y se convierte en tus hábitos diarios.

- Crea rutinas que apoyen tus metas.
- Aprende a decir "no" a las distracciones que te alejan de tu visión.
- No dejes que la falta de motivación inicial te detenga; confía en la **disciplina**.

#### 6. Revisión y Flexibilidad (Control de ruta)

La vida cambia, surgen imprevistos y tú también vas a evolucionar. Un proyecto de vida debe ser un documento vivo, no grabado en piedra.



## Secretaría de Educación del Municipio de Medellín Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

- **Revisiones periódicas:** Evalúa tus avances cada 6 meses o cada año.
- **Ajustes:** Si una meta ya no te entusiasma o tus valores cambiaron, rediseñala sin culpa. Pivotar no es fracasar, es madurar.

### Actividad:1

Leer con atención y detalle la información sobre que es un proyecto de vida y por qué es importante y escribe que aspectos te parecen más importantes y argumenta por que

### Actividad:2

Escribe una carta a tu "Yo" de 25 años. Cuéntale qué te asusta hoy y qué esperas que él/ella haya logrado. Guárdala en un lugar seguro y no la abras hasta esa fecha.

De pronto te darás cuenta de cuales miedos pudiste superar para alcanzar tus metas

### Actividad:3

#### El Mapa del Tesoro (Vision Board)

Esta es una actividad visual poderosa para programar tu cerebro hacia tus metas.

- **Instrucciones:** En un tablero (físico o digital como Canva), coloca imágenes, frases y recortes que representen cómo te ves en 5 años.
- **Categorías sugeridas:** Lugar donde vives, tipo de trabajo, viajes, salud física y relaciones personales.
- **El reto:** No pongas lo que "deberías" querer, pon lo que **realmente** te emociona.

### Actividad:4

#### La Técnica del "Ikigai" (Tu razón de ser)

El Ikigai es un concepto japonés para encontrar el propósito. Dibuja cuatro círculos que se crucen y rellénalos:

1. **Lo que amas:** Tus pasiones.
2. **En lo que eres bueno:** Tus talentos.
3. **Lo que el mundo necesita:** Problemas que podrías ayudar a resolver.
4. **Por lo que te pueden pagar:** Profesiones o servicios.

**El centro:** Donde los cuatro círculos se cruzan, ahí está tu camino ideal.

### Actividad:5

#### La "Línea de Vida" Inversa



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín  
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

Normalmente miramos del presente al futuro, aquí lo haremos al revés.

- **Instrucciones:** Imagina que tienes 30 años y has logrado todo lo que querías.
- **El ejercicio:** Escribe hacia atrás los pasos que tuviste que dar. Para estar graduado a los 23, ¿qué tuviste que hacer a los 20? Para estar en la universidad a los 20, ¿qué tuviste que hacer a los 18? Esto te da una **hoja de ruta real**.

#### Actividad:6

#### El Presupuesto de mi Sueño

El proyecto de vida también necesita números para no ser solo una fantasía.

- **Instrucciones:** Elige la carrera o el estilo de vida que quieres. Investiga:
  - ¿Cuánto cuesta la matrícula o los materiales?
  - ¿Cuánto cuesta vivir solo o el transporte?
  - ¿Qué becas o subsidios existen para eso?
- **Objetivo:** Convertir el "algún día" en un costo real que puedes empezar a planificar.

El mundo es mucho más grande que las 5 carreras tradicionales.

- **Investigación de Mercado:** No te quedes solo con el nombre de la carrera. Busca el **pensum** (las materias), el costo y la salida laboral real.
- **Entrevistas Informales:** Habla con alguien que ya trabaje en lo que te gusta. Pregúntale: "*¿Qué es lo que más odias de tu trabajo?*". Esa respuesta vale oro.
- **Nuevas Tendencias:** Considera habilidades digitales, sostenibilidad y emprendimiento. El trabajo del futuro podría no tener un título universitario convencional

#### Rúbrica de evaluación

*Escala: Bajo (1.0–2.9) · Básico (3.0–3.9) · Alto- Superior (4.0–5.0)*

| Criterio                               | Bajo                                          | Básico                                       | Alto – Superior                                            |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Profundidad reflexiva</b>           | Respuestas superficiales o genéricas.         | Reflexiones personales con algo de análisis. | Reflexión honesta, Profunda y bien argumentada.            |
| <b>Coherencia ética</b>                | Metas sin relación clara con valores propios. | Alguna relación entre metas y valores.       | Metas plenamente Coherentes con los valores identificados. |
| <b>Aplicación de metodología SMART</b> | Metas vagas, no medibles ni realistas.        | Metas parcialmente SMART.                    | Todas las metas cumplen los cinco criterios SMART.         |



**Secretaría de Educación del Municipio de Medellín**  
**Institución Educativa Barrio Olaya Herrera**

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

|                                    |                                             |                                                     |                                                         |
|------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Cumplimiento y presentación</b> | Actividades incompletas o entregadas tarde. | La mayoría de las actividades completas y a tiempo. | Todas las actividades completas, ordenadas y puntuales. |
| <b>Creatividad y autenticidad</b>  | Trabajo copiado o poco personal.            | Trabajo propio con poca originalidad.               | Trabajo original, auténtico y creativo.                 |

### Reflexión de cierre

Un proyecto de vida bien construido no elimina la incertidumbre del futuro, pero sí nos da una brújula ética para navegarla: saber quiénes somos, qué valoramos y hacia dónde caminamos, incluso cuando el camino cambie. Al finalizar este miniproyecto, cada estudiante contará con un mapa personal —visión, metas, plan de acción y valores— que podrá revisar y ajustar.

### Referencias:

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

### Referencias Bibliográficas (Fuentes Teóricas)

- **Díaz-Barriga Arceo, F. (2006).** *Enseñanza situada: Vínculo entre la escuela y la vida*. McGraw-Hill.
  - *Aporte:* Fundamenta el uso de preguntas problematizadoras y actividades de contextualización real (como las entrevistas y los mapas de ruta) para generar un aprendizaje significativo.
- **Erikson, E. H. (1993).** *Infancia y sociedad*. Ediciones Hormé.
  - *Aporte:* Teoría del desarrollo psicosocial. El grado 11° coincide con la etapa de "Identidad vs. Confusión de roles", eje central del autoconocimiento y la autonomía trabajados en el componente del *SER*.
- **García Retana, J. A. (2011).** *La educación basada en competencias: de la aplicación a la práctica*. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 11(3).
  - *Aporte:* Sustenta la división de la rúbrica de evaluación en las tres dimensiones fundamentales: el Saber (Conocer), el Saber Hacer (Hacer) y el Saber Ser (Ser).
- **García-Allen, J. (2019).** *El método Ikigai: El secreto japonés para una vida larga y feliz*. Propiedad Intelectual.
  - *Aporte:* Marco teórico para la Actividad 2 (El cruce de pasión, vocación, misión y profesión).
- **Savater, F. (1991).** *Ética para Amador*. Editorial Ariel.



## Secretaría de Educación del Municipio de Medellín Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

- *Aporte:* Inspiración para las palabras introductorias y el enfoque de las preguntas sobre la libertad, la toma de decisiones y la responsabilidad individual en los jóvenes.

### Cibergrafía (Recursos y Metodologías Digitales)

- **Dorat, G. (2020).** *Cómo aplicar la metodología de metas SMART a tu vida personal.* Instituto Europeo de Posgrado (IEP).
  - **Enlace:** <https://www.iep.edu.es/metodologia-smart-proyectos/>
  - *Aporte:* Guía metodológica aplicada para transformar los deseos abstractos de los estudiantes en metas específicas, medibles y alcanzables a corto plazo (Actividad 6).
- **Ministerio de Educación Nacional de Colombia (MEN). (2016).** *Guía de Orientación Socioocupacional para establecimientos educativos.*
  - **Enlace:** <https://www.mineducacion.gov.co/>
  - *Aporte:* Directrices institucionales para acompañar a los estudiantes de la media (10° y 11°) en la transición hacia la educación superior o el mundo del trabajo, base del diseño de la Rúbrica de Evaluación y la Actividad 4 (Cazadores de Mitos).
- **Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2018).** *Habilidades para el progreso social: El poder de las habilidades emocionales y sociales (Resiliencia en jóvenes).*
  - **Enlace:** <https://www.oecd.org/education/>
  - *Aporte:* Justificación del enfoque de "Resiliencia y Flexibilidad" (Plan B) evaluado en la dimensión del *Ser*, entendiendo la tolerancia a la frustración como una competencia clave del siglo XXI.

### Fuentes Bibliográficas (Libros)

- **Para el Autoconocimiento y Filosofía de Vida:**
  - **Frankl, Viktor. (1946).** *El hombre en busca de sentido.* Herder Editorial.
    - *Aporte:* Fundamental para el paso 2 (Misión y Visión). Explica cómo descubrir el propósito y los valores fundamentales que guían las decisiones humanas.
- **Para la Definición de Metas (Metodología SMART):**
  - **Drucker, Peter F. (1954).** *The Practice of Management (La gerencia de empresas).* Harper & Row.



**Secretaría de Educación del Municipio de Medellín**  
**Institución Educativa Barrio Olaya Herrera**

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

- *Aporte:* Aunque es un libro de administración, Drucker es el padre de la "Administración por Objetivos", base de donde nació la metodología SMART que hoy aplicamos al crecimiento personal.

- **Para el Plan de Acción y Ejecución:**

- **Clear, James. (2018).** *Hábitos Atómicos: Cambios pequeños, resultados extraordinarios.* Diana Editorial.

- *Aporte:* Sustenta el paso 4 y 5. Explica cómo bajar las metas grandes a "micro-pasos" y cómo la disciplina y el diseño de sistemas/rutinas son más importantes que las metas mismas.

- **Para la Revisión y Flexibilidad:**

- **Covey, Stephen R. (1989).** *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.* Paidós.

- *Aporte:* Especialmente el Hábito 2 ("Empezar con un fin en mente") y el Hábito 7 ("Afilan la sierra"), los cuales abordan directamente la creación, revisión periódica y reajuste de un enunciado de misión personal.

## **Cibergrafía (Fuentes Digitales y Académicas)**

- **Sobre el Análisis FODA Personal (Paso 1):**

- **Kaufman, J. (2020).** *Personal SWOT Analysis.* Personal MBA.
- *Enlace/Referencia:* <https://personalmba.com/>
- *Aporte:* Explica cómo trasladar la matriz FODA empresarial al ámbito del desarrollo individual para evaluar fortalezas y debilidades.

- **Sobre el establecimiento de metas SMART (Paso 3):**

**Mind Tools Content Team.** *SMART Goals: How to Make Your Goals Achievable.* MindTools.

- *Enlace/Referencia:* <https://www.mindtools.com/page6.html>
- *Aporte:* Guía práctica sobre cómo redactar objetivos específicos y medibles evitando la ambigüedad.

☐ **Sobre Psicología del Desarrollo y Proyecto de Vida:**

- **D'Angelo Hernández, O. (2000).** *Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad social y la formación de la personalidad.* Biblioteca Virtual de CLACSO (Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales).



**Secretaría de Educación del Municipio de Medellín**  
**Institución Educativa Barrio Olaya Herrera**

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Educación

- *Enlace/Referencia:* <http://biblioteca.clacso.edu.ar/>
- *Aporte:* Un enfoque académico y psicológico sobre cómo el proyecto de vida estructura la personalidad y la dirección del individuo en la sociedad.
- **Ministerio de Educación Nacional (Colombia):** [Proyectos de Vida en la Educación Media](#). Guías pedagógicas para la orientación socio-ocupacional.
- **OIT (Organización Internacional del Trabajo):** [Guía de orientación profesional](#). Recursos sobre el futuro del trabajo y habilidades del siglo XXI.
- **Choose My Future:** [Plataforma de Orientación Vocacional](#). Herramientas para el autoconocimiento y la exploración de carreras.
- **Canva - Design School:** [Cómo crear un Vision Board](#). Guía práctica para la visualización de metas.
- **Khan Academy:** [Mentalidad de Crecimiento \(Growth Mindset\)](#). Recursos sobre la resiliencia y el aprendizaje continuo.
- **García, Héctor & Miralles, Francesc.** (2016). *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. (Base para la actividad del Ikigai).

**Indicaciones para los estudiantes: Forma de entrega y fecha máxima de entrega**

**Presentar el trabajo en un minilibro** o también llamado como un **Lapbook** de forma creativa donde expresas tus sentimientos, emociones y todos los aspectos que él requiere, lo más creativo posible.

**Fecha: Sep.14 al 18/2026**