

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACIÓN RELIGIOSA ESCOLAR					
	DOCENTE: FERNEY ALONSO RODRÍGUEZ ZAPATA					
	PERIODO	TIPO DE GUIA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
3	APRENDIZAJE	6º	2	Agosto	2 HORAS	
INDICADOR DE DESEMPEÑO						
Identifica la importancia del proyecto de vida.						

Proyecto de vida 2

7. CUARTO PASO: TOMAR DECISIONES

Cada día tomamos decisiones.

Algunas parecen pequeñas:

- estudiar o no estudiar;
- organizar nuestra habitación;
- cumplir una responsabilidad;
- pedir disculpas;
- ayudar a alguien;
- practicar una habilidad;
- pasar nuestro tiempo libre de una manera u otra.

Aunque parezcan decisiones pequeñas, muchas de ellas van formando nuestros hábitos.

Los **hábitos** son comportamientos que repetimos con frecuencia.

Por ejemplo:

Si una persona quiere mejorar académicamente, pero nunca organiza sus tareas ni estudia, existe una contradicción entre su meta y sus acciones.

Nuestro proyecto de vida se construye cuando nuestras decisiones comienzan a acercarnos a aquello que queremos llegar a ser.

Podemos representarlo así:

SUEÑO → META → DECISIÓN → ACCIÓN → CONSTANCIA → RESULTADO

ACTIVIDAD 4. ¿ME ACERCA O ME ALEJA?

Lee cada situación y escribe:

A si la acción acerca a la persona a su meta.

L si la acción la aleja.

1. Laura quiere mejorar en matemáticas y practica algunos ejercicios cada tarde. _____
2. Samuel quiere aprender inglés, pero nunca realiza las actividades de práctica. _____
3. Valentina quiere tener mejores relaciones con sus compañeras y está aprendiendo a escuchar antes de responder. _____
4. Nicolás quiere ser deportista, pero falta constantemente a sus entrenamientos. _____
5. Sofía quiere leer más y decidió dedicar veinte minutos diarios a la lectura. _____
6. Martín quiere mejorar sus calificaciones, pero deja todos sus trabajos para el último día. _____

Ahora escoge dos situaciones y explica por qué esas decisiones acercan o alejan a la persona de su meta.

8. QUINTO PASO: RECONOCER QUE NO ESTAMOS SOLOS

Aunque hablamos de **mi proyecto de vida**, ninguna persona construye su vida completamente sola.

Nuestra familia, amigos, docentes y otras personas pueden ayudarnos a descubrir nuestras capacidades, superar dificultades y tomar mejores decisiones.

También nuestras decisiones afectan a quienes nos rodean.

Por eso un buen proyecto de vida no consiste únicamente en preguntarnos:

“¿Qué quiero conseguir?”

También necesitamos preguntarnos:

“¿Qué clase de persona quiero llegar a ser?”

Una persona puede alcanzar muchas metas académicas o económicas, pero también necesita aprender valores como:

- respeto;
- responsabilidad;
- solidaridad;
- honestidad;
- empatía;
- justicia;
- perseverancia.

Nuestro proyecto de vida también tiene una dimensión comunitaria: aquello que hacemos puede contribuir al bienestar de otras personas.

ACTIVIDAD 5. MI RED DE APOYO

En el centro de una hoja dibuja un círculo y escribe tu nombre.

Alrededor realiza otros círculos con los nombres de personas que pueden ayudarte en diferentes momentos de tu vida.

Pueden ser:

- familiares;
- amigas o amigos;
- profesores;
- entrenadores;
- líderes de grupos;
- otras personas significativas.

Une cada persona contigo mediante una línea.

Sobre la línea escribe cómo puede ayudarte.

Ejemplo:

Mamá → me escucha y me aconseja.

Después responde:

1. ¿Por qué es importante pedir ayuda?
2. ¿De qué manera tú también puedes apoyar los proyectos de otras personas?
3. ¿Quiénes son tres personas a quienes acudirías si tuvieras que tomar una decisión importante?

9. EL PROYECTO DE VIDA PUEDE CAMBIAR

Cuando hacemos un proyecto escolar podemos descubrir que algunas ideas necesitan modificarse.

En la vida sucede algo parecido.

Nuestros intereses pueden cambiar.

Podemos descubrir nuevas capacidades.

También podemos encontrar dificultades inesperadas o conocer oportunidades que antes no imaginábamos.

Por eso un proyecto de vida **no es un contrato que nunca puede cambiar**.

Es una orientación.

Lo importante es continuar preguntándonos:

¿Quién estoy siendo?

¿Quién quiero llegar a ser?

¿Mis decisiones actuales me ayudan a acercarme a esa persona?

Cambiar una meta después de aprender algo nuevo no significa fracasar. Muchas veces significa que estamos creciendo y conociéndonos mejor.

10. ACTIVIDAD CENTRAL: MI PRIMER MAPA DE PROYECTO DE VIDA

En una hoja de block, cartulina o papel tamaño oficio elabora un mapa titulado:

“MI PROYECTO DE VIDA”

Debe contener seis estaciones.

ESTACIÓN 1. ¿QUIÉN SOY?

Incluye:

- tu nombre;
- tres cualidades;
- tres cosas que disfrutas;
- dos capacidades.

ESTACIÓN 2. ¿DE DÓNDE VENGO?

Representa personas, experiencias y aprendizajes que han sido importantes para ti.

ESTACIÓN 3. ¿QUÉ VALORES QUIERO PRACTICAR?

Escoge cinco valores que quisieras que caracterizaran tu manera de vivir.

ESTACIÓN 4. ¿CUÁLES SON MIS SUEÑOS?

Representa mediante dibujos, palabras, símbolos o recortes al menos cinco sueños.

ESTACIÓN 5. ¿QUÉ QUIERO LOGRAR?

Escribe:

- una meta para este mes;
- una meta para este año;
- una meta para los próximos años.

ESTACIÓN 6. ¿QUÉ PUEDO HACER DESDE AHORA?

Escribe cinco acciones concretas que puedes comenzar a realizar.

Decora tu mapa utilizando imágenes, dibujos, colores, fotografías, símbolos o recortes que representen tu personalidad.

11. CASOS PARA PENSAR

Caso 1

Daniel dice:

“Quiero ser un gran dibujante, pero solamente dibujo cuando tengo ganas”.

¿Qué podría hacer Daniel para convertir su sueño en una meta?

Caso 2

Mariana siempre pensó que quería ser médica. Sin embargo, después de participar en una actividad escolar descubrió que disfruta mucho diseñando y construyendo objetos.

¿Sería incorrecto que Mariana cambiara su sueño profesional?

Explica tu respuesta.

Caso 3

Felipe quiere mejorar académicamente. Reconoce que pierde mucho tiempo antes de comenzar sus tareas.

¿Qué decisión concreta podría incorporar a su proyecto de vida?

Caso 4

Sara tiene una meta que considera muy importante, pero siente que no sabe cómo empezar.

¿Qué personas de su red de apoyo podrían ayudarla?

12. CONSTRUYO MI FRASE DE VIDA

Completa:

Quiero llegar a ser una persona _____, _____ y _____.

Para conseguirlo necesito aprender a _____.

Uno de mis sueños es _____.

Desde hoy puedo comenzar _____.

Ahora convierte esas respuestas en una sola frase que pueda servirte como lema personal.

Escríbela y decórala.

13. ACTIVIDAD DE CIERRE: LA CARTA A MI YO DEL FUTURO

Escribe una carta dirigida a ti misma dentro de cinco años.

Puedes comenzar así:

Querida yo del futuro:

En este momento estoy cursando sexto grado y estoy comenzando a pensar en mi proyecto de vida...

En la carta debes contar:

- cómo eres actualmente;
- qué cosas disfrutas;
- qué quieres mejorar;
- cuáles son algunos de tus sueños;
- qué esperas haber aprendido;
- qué valores esperas conservar;
- qué consejo quieres dejarte para el futuro.

Guarda la carta.

La idea es poder volver a leerla más adelante y descubrir qué cosas cambiaron y cuáles permanecieron.

14. COMPRUEBO LO APRENDIDO

Responde con tus propias palabras.

1. ¿Qué es un proyecto de vida?
2. ¿Por qué el autoconocimiento es importante para construirlo?
3. ¿Cuál es la diferencia entre un sueño y una meta?
4. ¿Qué relación existe entre nuestras decisiones y nuestras metas?
5. ¿Por qué las demás personas pueden influir en nuestro proyecto de vida?
6. ¿Por qué un proyecto de vida puede cambiar?
7. Escribe dos ejemplos de metas a corto plazo.
8. Escribe una meta que tengas actualmente.
9. ¿Qué acción podrías comenzar esta semana para acercarte a ella?
10. ¿Qué clase de persona quisieras llegar a ser?

15. LO QUE DEBO RECORDAR

Un proyecto de vida no consiste solamente en escoger una profesión.

Es aprender a preguntarme:

¿Quién soy?

¿Qué quiero llegar a ser?

¿Qué sueños tengo?

¿Qué valores quiero vivir?

¿Qué decisiones debo tomar?

¿Qué puedo comenzar a hacer desde hoy?

Nuestro futuro no se construye en un solo día.

Se va construyendo mediante muchas pequeñas decisiones.

Cada decisión de hoy puede convertirse en un paso hacia la persona que queremos llegar a ser.

Bibliografía

- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
- Covey, S. R. (2014). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Debolsillo.
- Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Marina, J. A. (2011). *Aprender a vivir*. Ariel.
- Ministerio de Educación Nacional. (2004). *Estándares básicos de competencias ciudadanas: Formar para la ciudadanía... ¡Sí es posible! Lo que necesitamos saber y saber hacer*. Ministerio de Educación Nacional.
- Nussbaum, M. C. (2012). *Crear capacidades: Propuesta para el desarrollo humano*. Paidós.
- Savickas, M. L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 13–19. <https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00002.x>
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad*. Planeta.
- UNICEF. (2017). *Habilidades para la vida: Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

- Organización Mundial de la Salud. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. World Health Organization.