



Secretaría
de Educación
de Guanajuato



Colocando las bases de Mi Proyecto de Vida



Cuadernillo de apoyo para Estudiantes



seg.guanajuato.gob.mx

“Colocando las bases de Mi Proyecto de Vida”

El presente cuadernillo está diseñado para estudiantes que cursan nivel secundaria y que desean construir su proyecto de vida, basado en una responsable toma de decisiones y la planeación de metas a futuro. Las actividades propuestas en el presente documento están tomadas del cuadernillo de apoyo para estudiantes “Formación ciudadana para las y los adolescentes de Guanajuato” elaborado por la Secretaría de Educación de Guanajuato y que anteriormente era parte del programa de “Asignatura Estatal” que se impartía en 1ero de secundaria.

Al ser un tema importante y trascendente en la vida de las y los adolescentes, hemos retomado las actividades que sin duda ayudarán a las y los adolescentes a estructurar sus metas y por lo tanto, darse cuenta de que son posibles de realizar si trabajan en ello.

Para la Coordinación Transversal para la Convivencia y Cultura de la Paz es importante ofrecer a cada estudiante del Estado herramientas que contribuyan al desarrollo y fortalecimiento de sus habilidades personales, sociales y emocionales para que con ello logre éxitos que pongan los cimientos de un futuro prometedor.

Esperamos que el presente cuadernillo sea de gran utilidad y provecho para las y los estudiantes y que con cada actividad descubran características personales que los motive a ser mejores ciudadanos.

Objetivo:

Contribuir en el desarrollo y fortalecimiento de habilidades personales, sociales y emocionales que permitan a las alumnas y alumnos de secundaria, construir un sólido proyecto de vida, para que los impulse a la toma de decisiones basadas en sus valores, aptitudes y habilidades.

Población Objetivo:

Estudiantes de nivel secundaria.

Propósito:

Lograr que estudiantes de secundaria descubran habilidades y aptitudes que les permitan ir construyendo su proyecto de vida, enfocado en su autoco-
nocimiento.

Diseño mi proyecto de vida

Desde que naciste y hasta el día de hoy, tus padres y docentes han sido determinantes para que seas lo que eres en este momento. Por ahora tus padres o tutores siguen tomando las decisiones más importantes para ti, pero conforme crezcas tomarás totalmente las riendas de tu vida. Por consecuencia, las decisiones que tú puedes tomar hoy servirán para configurar la persona que serás en el futuro.

Así que es importante que te preguntes:

¿Quiero dejar en manos del «destino» o de las circunstancias o de otras personas lo que seré en el futuro? O bien, ¿Quiero ser yo quien decida lo que seré y haré, y tomar el control de mi propia vida?

Para hacer realidad la idea de construir tu propio futuro es necesario que tengas desde ahora un Proyecto de Vida.

La adolescencia es la etapa en la que las personas ya somos capaces de concebir y perseguir un proyecto de vida que nos facilite recorrer nuestra existencia con la seguridad de saber a dónde vamos y qué queremos lograr.



¿Qué es un proyecto de vida?

Podríamos entender como Proyecto de Vida, el camino que trazamos para superar nuestro presente y que nos conducirá a nuestra aspiración de futuro.

Esta sección te ayudará a configurar tu proyecto de vida. Con el apoyo de tu docente, el de tus padres y el de otras personas significativas, podrás concluir el ciclo escolar con un documento en el que quedarán plasmados todos tus conceptos y tus ideas sobre quién quieres ser en el futuro, así como las metas que debes lograr para hacer realidad tus aspiraciones. Desde luego, este documento podrás modificarlo cuando lo consideres necesario según las circunstancias.

¿Porqué es importante tener un Proyecto de Vida?

1. Te da el control de tu propia vida.
2. Te proporciona los medios para convertir en realidad tus sueños.
3. Desarrolla la responsabilidad personal.
4. Te da motivos, valor, fuerza y motivación ante el diario vivir.
5. Brinda la posibilidad de tener una vida mejor.
6. Te ayuda a descubrir tus características como persona.
7. Anota otras razones para tener un proyecto de vida:

Mi portafolio de evidencias

A lo largo del cuadernillo, encontrarás algunas tablas y/o actividades que tendrás que transcribir y contestar en hojas de máquina, las cuales deberás agregar a tu portafolio de evidencias, esto te ayudará a tener orden y claridad en el proceso de construcción de tu proyecto de vida.



Etapa A

¿Quién soy? ¿En dónde estoy?

Plantéate esta pregunta en un sentido muy amplio. No se trata de contestar solamente con tus datos generales, como tu nombre y tu edad, sino de ir más allá. Las próximas actividades te ayudarán a tener una imagen lo más amplia, profunda y clara de quién eres tú en este momento. Esto es fundamental porque antes de definir a dónde quieres llegar, debes saber dónde estás.

Actividad 1

Mi árbol genealógico

Un árbol genealógico es la representación gráfica de tus relaciones familiares. Esta actividad tiene como objetivo rescatar los aspectos más importantes de tus padres, tíos y abuelos, que pueden tener influencia positiva en tu personalidad, por esa razón no buscamos solamente que recopiles un listado de nombres, sino que indagues hasta donde te sea posible, rasgos de su personalidad como por ejemplo:

- ¿Cuáles son o fueron sus principales habilidades y destrezas?
- ¿En qué trabajan o trabajaron?
- ¿Cuáles son o eran sus principales valores y creencias?
- ¿Qué les motiva o motivaba para trabajar todos los días?
- ¿Cuáles son o fueron sus sueños y aspiraciones?
- ¿Hay algo que hicieron por lo que la comunidad los recuerde?
- ¿A qué dedican o dedicaban su tiempo libre?

Crea tu árbol genealógico en forma gráfica, si te es posible incluye fotografías. Usa frases cortas o palabras que describan la personalidad de cada uno de tus familiares. Puedes usar un árbol como el del ejemplo y agrégalo a tu portafolio de evidencias:



Árbol Genealógico

Actividad 2

Lo que debo cultivar y lo que debo evitar



Ahora valora lo que han hecho las personas que te anteceden en la genealogía familiar. Seguramente encontrarás historias de gran valor, arrojo, sacrificio y trabajo. Piensa en las cosas positivas que ellos vivieron y quieres para tu vida.

¿Qué valores y actitudes encuentras en tu familia que conviene que cultives?

Actividad 3

Mi inventario personal

Ahora nos ocuparemos en ayudarte a tener una imagen lo más clara y amplia posible de ti mismo. Para lograrlo trabajarás con algunos conceptos de «La Ventana de Johari».

La Ventana de Johari es una herramienta utilizada en la psicología, creada por Joseph Luft y Harry Ingham. Es un modelo que puede ser aplicado en el proceso de comunicación y conocimiento personal y grupal. Se basa en la teoría de la división del espacio interpersonal en cuatro áreas o cuadrantes:

- En una hoja realiza tu propia Ventana de Johari, pregunta a todas las personas que desees (mínimo 2) para poder completar todos los espacios y agrégala a tu portafolio de evidencias.

	Lo que yo conozco	Lo que yo desconozco
Lo que los demás conocen	Área libre (Lo que yo sé de mí mismo y también los demás)	Área ciega (Lo que yo no percibo en mí, pero los demás sí pueden ver)
Lo que los demás desconocen	Área oculta (Lo que yo sé de mí, pero los demás no)	Área desconocida (Lo que ni yo ni los demás sabemos)

Actividad 4

Área libre

Comienza por hacer un inventario de tus cualidades. Llena la siguiente tabla tachando (X) el grado en el cual posees esa habilidad, al hacerlo sé honesto y sincero contigo mismo, recuerda varios hechos o acontecimientos en los que puedas percibirte. No tomes una decisión por un solo hecho.

Tabla 1. Mis cualidades

Cualidades	Posee estas cualidades en grado			
	Muy alto	Alto	Bajo	Por desarrollar
Habilidades Sociales	Expresión de sentimientos y emociones			
	Manejo del enojo y frustración			
	Empatía			
	Asertividad y afrontamiento			
	Sentido del humor			
	Facilidad para relacionarse con otros			
	Trabajar en equipo			
Habilidades para la Vida	Eficacia para establecer y alcanzar metas			
	Perseverancia			
	Confianza en ti mismo			
	Autoestima			
	Autocontrol			
	Resolución de conflictos			
	Buena reacción ante las presiones			
Habilidades Cognitivas	Toma de decisiones			
	Observar			
	Analizar			
	Ordenar			
	Clasificar			
	Representar			
	Memorizar			
Interpretar				
Evaluar				



Conoce tus fortalezas y debilidades

Una parte importante para tu autoconocimiento, es el reconocimiento de tus fortalezas, ellas te ayudarán a que cada meta que te propongas, la puedas lograr con éxito. También el conocimiento de tus debilidades será de gran ayuda para plantear metas realistas y alcanzables, lo que te dará mayor confianza para realizarlas con éxito.

- Anota cuáles consideras que son tus fortalezas y tus debilidades.

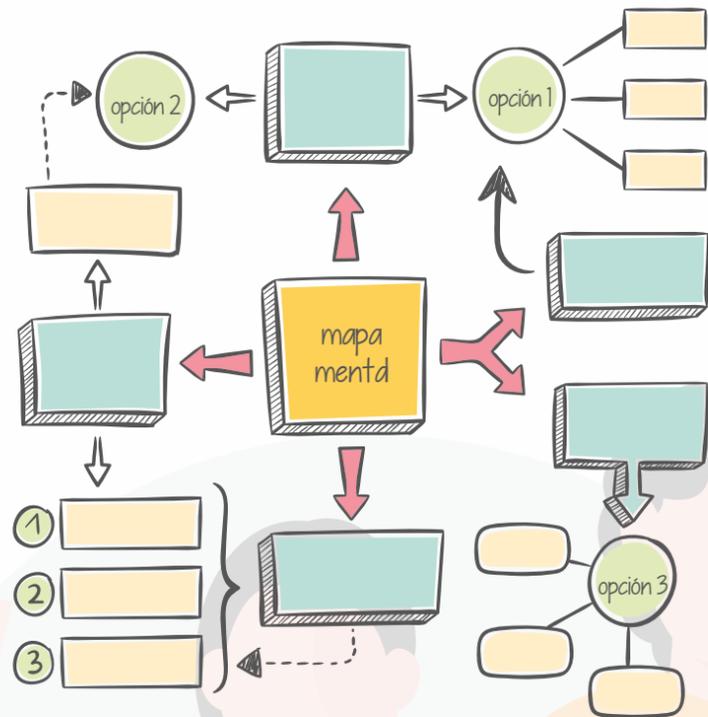
Mis fortalezas	Mis debilidades

Describe tus gustos y otras habilidades

Elabora en una hoja un mapa mental en el que tú estarás al centro. Describe cuáles son tus gustos, tus aficiones, tus habilidades, lo que te agrada y también lo que te desagrada. Para ordenar esta información puedes utilizar los siguientes ámbitos:

- De las artes
- De los deportes
- De los pasatiempos
- De las ciencias exactas, naturales y sociales
- De las actividades empresariales
- De los temas religiosos

- Puedes agregar otros, según tus intereses y expectativas, observa el ejemplo.



Al finalizar agrégalo a tu portafolio de evidencias.

Mis valores

Los valores son nuestras creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes.

Para que puedas definir tus valores, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son tres cosas que considero muy importantes en mi vida?

- ¿Cuáles son tres cosas que considero poco importantes en mi vida?

- ¿Qué personas son importantes en mi vida?

- ¿Qué me hace sentir feliz?

- ¿Qué me hace sentir triste?

- ¿Hay algo que me haya interesado desde la edad temprana?

Tabla 3. Mis valores

En una hoja elabora una tabla con 7 valores que practiques. Deja como número uno el más importante para ti y sigue en ese orden hasta llegar al último, agrégalo a tu portafolio de evidencias

Área Ciega

Recordando «La Ventana de Johari», trabaja ahora en los aspectos de tu personalidad, pero desde el punto de vista de los demás. Solicita a otras personas, que realmente te conozcan y te puedan ayudar, que contesten la tabla que se te presenta a continuación. Te recomendamos consultes a tus padres, hermanos mayores, abuelos y docentes, con quienes has convivido por varios años. Busca de cuatro a seis personas para que contesten este cuestionario. Explícales de qué se trata, pide su sinceridad al contestar y que anoten su nombre y relación contigo al reverso de la hoja.

Tu nombre:					
Cualidades		Posee estas cualidades en grado			
		Muy alto	Alto	Bajo	Por desarrollar
Habilidades Sociales	Expresión de sentimientos y emociones				
	Manejo del enojo y frustración				
	Empatía y conducta pro social				
	Asertividad y afrontamiento				
	Sentido del humor				
	Facilidad para relacionarse con otros				
Habilidades para la Vida	Trabajar en equipo				
	Eficacia para establecer y alcanzar metas				
	Perseverancia				
	Confianza en ti mismo				
	Autoestima				
	Autocontrol				
Habilidades Cognitivas	Resolución de conflictos				
	Buena reacción ante las presiones				
	Toma de decisiones				
	Observar				
	Analizar				
	Ordenar				
	Clasificar				
	Representar				
	Memorizar				
	Interpretar				
	Evaluar				
Sus fortalezas		Sus debilidades			

Copia en una hoja la tabla que se te presenta a continuación y agrégalo a tu portafolio de evidencias.

Cualidades	Lo que debo hacer				
Habilidades Sociales	Expresión de sentimientos y emociones				
	Manejo del enojo y frustración				
	Empatía				
	Asertividad y afrontamiento				
	Sentido del humor				
	Facilidad para relacionarse con otros				
Habilidades para la Vida	Trabajar en equipo				
	Eficacia para establecer y alcanzar metas				
	Perseverancia				
	Confianza en ti mismo				
	Autoestima				
	Autocontrol				
Habilidades Cognitivas	Resolución de conflictos				
	Buena reacción ante las presiones				
	Toma de decisiones				
	Observar				
	Analizar				
	Ordenar				
	Clasificar				
	Representar				
	Memorizar				
	Interpretar				
	Evaluar				

Cuando te regresen los cuestionarios contestados, analiza la información. Compara las respuestas con las tuyas y observa en cuales aspectos las otras personas tienen una percepción distinta de ti. Recuerda que las demás personas pueden ver lo que nosotros no percibimos. Esta información no debe causarte disgustos, debes respetar la opinión de los demás, aun cuando no estés de acuerdo con ella.

Etapa B

¿Quién quiero ser? ¿A dónde quiero llegar?

Llegó el momento de definir quién quieres ser y a dónde quieres llegar. No se trata solamente de establecer qué carrera profesional estudiarás en la universidad. El objetivo es que tengas una visión más amplia de tu futuro.

Para ello observa, analiza y comprende las siguientes tablas, agrégalas a tu portafolio de evidencias y contéstalas.

Ámbito:	Académico	
Descripción:	Especifica qué quieres estudiar, con qué atributos quieres terminar tus estudios, si lo deseas, define en qué escuela o lugar. Si en este momento no tienes en mente qué es lo que piensas estudiar, enuncia lo que sí tengas claro, es decir, si vas a estudiar y cuándo.	
Qué quiero lograr	Cuándo lo quiero realizar	Con quién lo quiero lograr
Observaciones y comentarios:		

Ámbito:	Profesional / Laboral	
Descripción:	Además de la profesión que deseas estudiar, debes considerar otros enfoques. Por ejemplo, si vas a estudiar arquitectura, puedes trabajar en el desarrollo de viviendas, o naves industriales, en el diseño de interiores, puedes dar clases, tener tu propio despacho o trabajar para una firma. Además, puedes incursionar en otros temas, como tener un negocio.	
Qué quiero lograr	Cuándo lo quiero realizar	Con quién lo quiero lograr
Observaciones y comentarios:		

Ámbito:	Familiar	
Descripción:	Describe tu ideal de familia, las características de la persona con quien la desearías construir. Es fundamental que analices bien el tiempo, en función de ello giran otras decisiones. También describe cómo deseas que sea la relación con tus padres, hermanos y tu familia ampliada. Si el tema de tu futura casa está en función de tu familia, describe aquí dónde y cómo quieres vivir.	
Qué quiero lograr	Cuándo lo quiero realizar	Con quién lo quiero lograr
Observaciones y comentarios:		

Ámbito:	Social	
Descripción:	Además de tu familia y tu trabajo, una vida en equilibrio requiere de vivir y participar en la sociedad. Describe cómo quieres participar en ella. ¿En alguna asociación vecinal, filantrópica, empresarial o política? Recuerda que todos los miembros de una comunidad tienen la obligación moral de participar en su desarrollo. Es una forma de regresar a la sociedad, el bien que has recibido de ella. Describe en qué quieres participar, en qué forma quieres hacer algo por los demás.	
Qué quiero lograr	Cuándo lo quiero realizar	Con quién lo quiero lograr
Observaciones y comentarios:		

Etapa C

¿Qué debo hacer? ¿Cómo quiero llegar?

Hasta este momento has logrado definiciones importantes. Primero, tienes ya mucha claridad de tu situación actual. Conoces más sobre tu persona, tus intereses y motivaciones. Eres consciente de tus áreas de oportunidad y lo que debes trabajar.

También tienes ya una idea muy completa de tus aspiraciones de futuro. Ahora debemos construir el camino por el cual habrás de transitar para llegar.

Actividad 5

Mis metas...

Este camino lo construiremos básicamente planteándote metas en el corto, mediano y largo plazo. Una meta es un propósito que deseamos alcanzar. Para que sea una buena meta debe cumplir con ciertas características.

Una meta debe ser:

Específica, medible, alcanzable, retadora y debe señalar un tiempo para su cumplimiento. Por ejemplo, si mi propósito es cuidar mi salud y tengo el objetivo de bajar de peso, mi meta podría ser: Bajar un mínimo de 3 kilos y un máximo de 6 kilos mensuales, para perder un total de 15 kilos a más tardar en cinco meses.

- Es específica. Para cuidar mi salud, establezco el objetivo preciso de bajar de peso.
- Es medible. Yo puedo revisar cada mes cómo va mi cumplimiento basado en lo declarado en mi meta.

- Es alcanzable. Mi meta no es descabellada, puedo alcanzarla sin riesgos para mi salud.
- Es retadora. Para lograrla deberé hacer muchos esfuerzos. No la alcanzaría sentado en el sillón de mi casa.
- Señala un tiempo. Me establece cinco meses para lograrlo.

En las tablas que elaboraste para desarrollar tu visión de futuro estableciste las fechas en las que visualizas haber logrado tu propósito. Ahora, debes definir las acciones específicas (con las características que acabamos de señalar) para que puedas lograr tus aspiraciones. Agrégalas a tu portafolio de evidencias y contéstalas.

Ámbito:	Académico		
Qué quiero lograr	Metas		
	Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo

Ámbito:	Personal		
Qué quiero lograr	Metas		
	Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo

Ámbito:	Profesional / Laboral		
Qué quiero lograr	Metas		
	Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo

Ámbito:	Familiar		
Qué quiero lograr	Metas		
	Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo

Ámbito:	Social		
Qué quiero lograr	Metas		
	Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo

¡Muchas felicidades!, lograste concluir el diseño de tu proyecto de vida en distintos aspectos, como última acción hagamos una pequeña recapitulación:

Lo que me gustaría lograr en el ámbito académico es: _____

_____ y las habilidades que poseo para ello son: _____

_____.

Lo que me gustaría lograr en el ámbito personal es: _____
_____ y las habilidades que poseo para ello son: _____
_____.

Lo que me gustaría lograr en el ámbito profesional es: _____
_____ y las habilidades que poseo para ello son: _____
_____.

Lo que me gustaría lograr en el ámbito familiar es: _____
_____ y las habilidades que poseo para ello son: _____
_____.

Lo que me gustaría lograr en el ámbito social es: _____
_____ y las habilidades que poseo para ello son: _____
_____.

