

ACADEMIA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR

ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN ESCOLAR II

Alumn@: _____ Grupo: ____ Fecha: _____

Instrucciones: Lee el siguiente texto de Proyecto de vida y al concluir realiza un esquema

“Proyecto de vida”

El proyecto de vida es una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos; evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestras propias capacidades.

Se dice que es un proyecto porque aquí se plasman todos aquellos planes que se desean cumplir, tomando en cuenta los diferentes ámbitos de nuestra vida; implica un acto de consciencia, valentía, entrega, madurez y de toma de decisiones. Nunca buscará ser una receta para vivir, sino un elemento que sirva para dar sentido a nuestra existencia, este sentido entendido como rumbo (a dónde quiero llegar) y significado (qué representa para mí).

La importancia de realizar un proyecto de vida no sólo radica en la identificación de aquello que se quiere lograr, sino que a través del establecimiento de metas permite identificar o generar los recursos o medios para su cumplimiento. Cuando se tiene claro el qué quiero y el cómo lo voy a obtener, es más sencillo retomar el rumbo cuando se presenten dificultades u obstáculos en la vida, o bien cuando las actividades y responsabilidades diarias nos impidan ver y trabajar por aquello que deseamos. Esto también posibilita que alcancemos la realización y satisfacción personal.

Es por esto que te invitamos a que elabores tu propio proyecto de vida, ahora que estas por iniciar o continuar con tus estudios. Sabemos que esta decisión profesional está sujeta a tus necesidades, gustos, intereses y situación actual, pero también a lo que tú quieres para tu vida.

Características del Proyecto de Vida

Para elaborar el proyecto de vida es importante reconocer algunas de sus características, las cuales se enumeran a continuación:

Es Personal

La elaboración del proyecto de vida obedece a tu situación en particular, a tus gustos, necesidades e intereses. Nadie puede generarlo por ti, quizá haya situaciones sociales o personas allegadas que influyan en aquello que deseas, sin embargo no lo determinan. Estas metas son personales y sólo tú decides hacia donde quieres ir.

Es realista y objetivo

El establecimiento de las metas y la planificación de las mismas responden a tu realidad, a tus posibilidades y a tus habilidades. Esto implica un conocimiento personal y del medio en el que te desenvuelves. Además, toma en cuenta aquello que si depende de ti y no del azar o de una situación externa. Por ejemplo, puedes planear ahorrar porque esto si puede depender de ti, pero no se puede planear sacarse la lotería ya que esto no está en tus manos.

Es Flexible

Como seres humanos vivimos etapas diferentes en la vida, como situaciones laborales, familiares o sociales, las cuales pueden cambiar cuando menos lo esperamos; un cambio de trabajo, la llegada de un(a) hijo(a), la muerte de un ser querido, un accidente, la edad, entre otras situaciones, demandan replantear el proyecto de vida, tanto en el rubro de las metas como en los medios y recursos para alcanzarlas.

Es por eso que el proyecto se considera como flexible, porque en cualquier momento de la vida puedes revisarlo y ajustarlo mediante la reflexión de la situación actual, con decisión, voluntad y disciplina hacia aquello que quieres y vas a lograr.

Recuerda que el propósito del proyecto de vida es la planificación en la búsqueda de un bienestar personal, no busca generarte angustia y estrés por la necesidad de cumplirlo. Siempre que las condiciones o las necesidades ya no lo favorezcan es necesario que tomes un tiempo para replantearlo.

Fuente:

http://orientacionvocacional.sep.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=51&Itemid=68

ACADEMIA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR
ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN ESCOLAR II

Alumn@: _____ Grupo:___ Fecha: _____

Cuestionario de Autodescripción.

¿Quién soy?

¿Hacia dónde voy?

¿Cómo me veo en el futuro?

¿Cómo quiero que me vean en el futuro?

¿Qué cosas quiero tener (posesiones)?

¿Qué cosas quiero hacer?

¿Qué quiero ser (profesionalmente)?

¿Cómo quiere ser (cualidades/carácter)?

¿Cuáles creo yo que son mis mejores cualidades?

¿Qué cualidades me atribuyen otras personas?

Cuando me imagino haciendo algo agradable ¿pienso en?

Entre todas mis actividades ¿Cuáles son las que me brindan profunda satisfacción?

¿Cuáles son las cualidades de carácter que más admiro en otras personas?

ACADEMIA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR
ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN ESCOLAR II

Alumn@: _____ Grupo: ___ Fecha: _____

Formato de FODA.

| ASPECTOS POSITIVOS | | ASPECTOS NEGATIVOS | |
|---------------------------|----------------------|---------------------------|-----------------|
| FORTALEZAS | OPORTUNIDADES | DEBILIDADES | AMENAZAS |
| INTERNAS | EXTERNAS | INTERNAS | EXTERNAS |
| F | O | D | A |
| | | | |

ACADEMIA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR
ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN ESCOLAR II

Alumn@: _____ Grupo: ___ Fecha: _____

Instrucciones: Escribe tu proyecto de vida a Mediano Plazo.

| <i>MI PROYECTO DE VIDA</i> | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--|---|--|
| ÁMBITO | METAS ¿Qué deseo? | TIEMPO ¿En cuánto tiempo lo lograré? | ESTRATEGIAS ¿Cómo le voy a hacer? | APOYOS EXTERNOS ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo? |
| PERSONAL | | | | |
| ESCOLAR | | | | |
| FAMILIAR | | | | |
| LABORAL | | | | |

ACADEMIA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR
ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN ESCOLAR II

Alumn@: _____ Grupo: ___ Fecha: _____

Instrucciones: Escribe tu proyecto de vida a Largo Plazo.

| <i>MI PROYECTO DE VIDA</i> | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--|---|--|
| ÁMBITO | METAS ¿Qué deseo? | TIEMPO ¿En cuánto tiempo lo lograré? | ESTRATEGIAS ¿Cómo le voy a hacer? | APOYOS EXTERNOS ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo? |
| PERSONAL | | | | |
| ESCOLAR | | | | |
| FAMILIAR | | | | |
| LABORAL | | | | |

ACADEMIA DE ORIENTACIÓN ESCOLAR
ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN ESCOLAR II

Alumn@: _____ Grupo: ___ Fecha: _____

Instrucciones: Escribe tu proyecto de vida a Corto, Mediano y Largo Plazo.

| <i>MI PROYECTO DE VIDA</i> | | | | |
|---|-----------------------------|--|---|--|
| ÁMBITO | METAS ¿Qué deseo? | TIEMPO ¿En cuánto tiempo lo lograré? | ESTRATEGIAS ¿Cómo le voy a hacer? | APOYOS EXTERNOS ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo? |
| PERSONAL <i>A corto plazo</i> <i>Mediano plazo</i> <i>Largo plazo</i> | | | | |
| ESCOLAR <i>A corto plazo</i> <i>Mediano plazo</i> <i>Largo plazo</i> | | | | |
| FAMILIAR <i>A corto plazo</i> <i>Mediano plazo</i> <i>Largo plazo</i> | | | | |
| LABORAL <i>A corto plazo</i> <i>Mediano plazo</i> <i>Largo plazo</i> | | | | |