

Autocontrol

A Demuestre lo aprendido

1. Defina con sus palabras los siguientes conceptos:

Calidad de vida: _____

Proyecto de vida: _____

Visión: _____

2. Marque con una equis los enunciados que expresan características de un proyecto de vida:

- ☐ El proyecto de vida debe diseñarse según la conveniencia, no según la identidad y los sueños.
- ☐ El proyecto de vida refleja los sueños y metas para cada una de las áreas de la vida.
- ☐ La identidad de la persona no tiene nada que ver en el proyecto de vida.
- ☐ El proyecto de vida es algo propio, que se decide libremente y con responsabilidad.
- ☐ Una vez que se diseña el proyecto de vida, ya no puede cambiarse nada de él.

B Aplique lo aprendido

Lea la descripción de Julio y ayúdele a trazar una meta de corto plazo para cada una de las áreas de su vida.

Me llamo Julio Matzar y soy de Sololá. Estudio 3° Básico. Pertenezco al pueblo maya-kaqchikel y estoy orgulloso de mi cultura e idioma. Me gustaría contribuir a que todas las familias enseñen nuestro idioma a sus hijas e hijos y se hable más en la calle.

Padezco de presión alta y me han recomendado que haga más ejercicio. En el futuro me gustaría formar una familia y trabajar en algo relacionado con el desarrollo de los pueblos indígenas.

	Meta de corto plazo
Salud	
Sentimental / familiar	
Laboral	

C Desarrolle nuevas habilidades

Igual que podemos diseñar nuestro proyecto de vida, también se puede proyectar cómo queremos que sea Guatemala en el futuro. Esto se llama **proyecto de nación**. El proyecto de nación no solo lo diseñan las personas que gobiernan. Usted, con su proyecto de vida, tiene mucho que aportar a su país. ¡Qué bonito dar lo mejor de nosotros para que Guatemala sea mejor!

1. Reflexione sobre los problemas que enfrenta hoy Guatemala y escriba cuál es su sueño para el país en las diferentes áreas:

The form features a green silhouette of Guatemala. Overlaid on the map are three circular areas with dotted borders, each containing a title and horizontal lines for writing:

- Convivencia social** (left side)
- Organización del Estado** (top right side)
- Medio social y natural** (bottom right side)

2. ¿Qué aspectos de su proyecto de vida aportan al proyecto de nación?

3. Escriba la dos acciones concretas que va a comenzar a realizar para implementar el proyecto de nación:

1. _____
2. _____



D Reflexiono sobre mi aprendizaje

1. Marque con un  la casilla que mejor indique su aprendizaje.

Después de estudiar	Aspectos a evaluar			
	Reflexiono sobre la calidad de vida como concepto subjetivo.			
	Conozco qué es un proyecto de vida y los elementos que lo conforman.			
	Identifico los ámbitos principales de la vida de un ser humano.			
	Construyo metas de corto y mediano plazo en diferentes ámbitos de mi vida.			

2. Complete la tabla detallando al menos dos elementos en cada columna.

Qué sabía	Qué aprendí	Qué dudas me quedan

3. ¿A qué me comprometo para aplicar en mi vida lo aprendido esta semana? Escriba una acción concreta: