

Bloque 4 **CONSTRUYENDO** **MI YO INTEGRAL**

Semana 6



Mi proyecto de vida (I)

Ir por la vida sin un proyecto, es como buscar un tesoro sin un mapa. ¿Usted ya lo tiene, en qué consiste?

Margarita Mascorro



La competencia que trabajaremos esta semana es:

- Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Los logros son:

- 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.

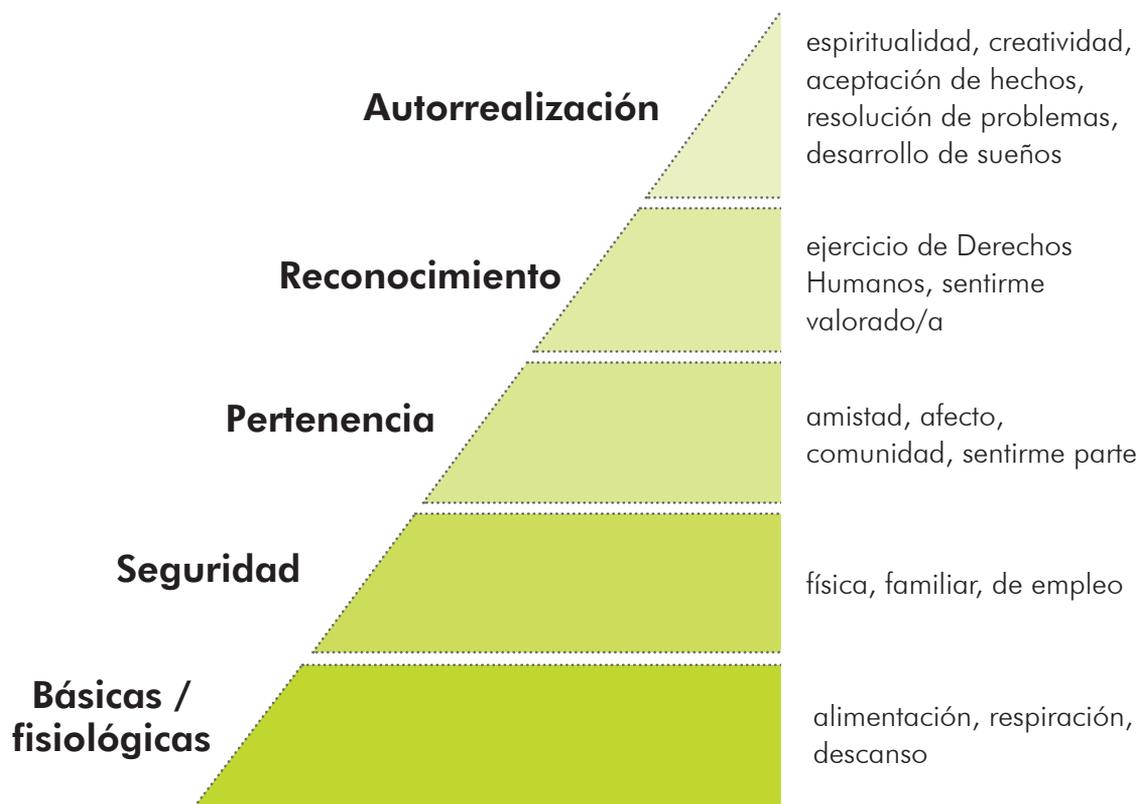
Mi proyecto de vida (I)



El valor de mis vivencias

La calidad de vida

Como seres humanos, tenemos una serie de necesidades a cubrir para mantenernos vivos y además disfrutar de buena calidad de vida. Conozcamos las categorías de necesidades a través de la "pirámide de Maslow".



Cada cultura y cada persona pueden tener ideas diferentes sobre qué significa satisfacer las necesidades. Por ejemplo, para las culturas mayas tiene mucha importancia cuidar las relaciones familiares y cuidar la naturaleza para convivir en armonía. El ideal de calidad es **subjetivo**, puede ser diferente en cada persona.

- ¿Qué es para usted calidad de vida? Escriba cuatro elementos que considera que debe tener su vida para ser de calidad.





Me conozco mejor, ime quiero más!

1. El proyecto de vida

Ahora que usted se conoce mejor, que ha podido cultivar su autoestima, conocer sus derechos y reflexionar sobre la calidad de vida que desea, es momento de comenzar a diseñar su proyecto de vida.

El proyecto de vida comienza con el sueño sobre lo que queremos ser y cómo queremos estar en el futuro. Ese sueño sobre nosotros mismos dentro de 10 o 15 años se llama visión.

A partir de nuestra visión, trazaremos un plan para alcanzarla, que será nuestro **proyecto de vida**.

El proyecto de vida tiene algunas **características** importantes:



Ejercicio 1

Retomando todo lo aprendido en las semanas anteriores, visualícese dentro de 10 o 15 años y redacte su visión, englobando diferentes aspectos de su vida.

Mi proyecto de vida (I)

1.1. Áreas del proyecto de vida

El proyecto de vida debe ser integral, es decir, tiene que abarcar todas las **áreas de nuestra vida**. Veamos cuáles son esas áreas y qué significa cada una.



En el proyecto de vida definiremos qué queremos para nuestra vida en cada una de sus áreas. Hay que tener en cuenta que todas se relacionan entre sí. Por ejemplo, será muy difícil que en lo laboral pueda lograr un buen empleo si en lo sentimental decido casarme joven, sin haber terminado mis estudios.

1.2. Metas del proyecto de vida

Para que el proyecto de vida sea realista, debemos trazar metas de corto y mediano plazo en cada una de las áreas. Las metas son los objetivos a para avanzar hacia el sueño que tenemos para cada área. Veamos un ejemplo de área laboral:





Diseño mi proyecto de vida

Le invitamos a emprender el diseño de su proyecto de vida. Esta herramienta le acompañará a lo largo de su vida para ayudarle a lograr sus sueños. Trábajelo con mucho cariño, recordando que usted es una persona valiosa, única e irrepetible, y con derecho a realizarse y ser feliz.

Comenzaremos con algunas **reflexiones**. Para realizarlas, revise lo trabajado en semanas anteriores y haga los cambios que necesite.



¿Quién soy yo en mi sociedad?



¿Cómo es la sociedad en la que vivo?



¿Qué puedo aportar con mis cualidades para una sociedad mejor para todos?

En coherencia con lo que soy, con la realidad y con lo que puedo aportar, reafirmo mi visión:

Mi proyecto de vida (I)

Mi sueño para cada una de las áreas de mi vida, que contribuye a alcanzar mi misión, es:

Salud física y mental

Espiritual

Proyecto de vida de

Social / comunitaria

Sentimental / familiar

Laboral

Para hacer realidad cada uno de estos sueños, mis **metas de mediano plazo** son:

¿Qué **valores sociales** voy a poner en práctica en el futuro?



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. Pertenecesco 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 map of Guatemala in a light green color. Three overlapping circles with dotted borders are placed over the map. The top-right circle is labeled 'Organización del Estado' and contains five horizontal lines. The bottom-right circle is labeled 'Medio social y natural' and contains five horizontal lines. The left circle is labeled 'Convivencia social' and contains five horizontal lines.

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: