|  |  |
| --- | --- |
| PROYECTO DE VIDA | PROYECTO DE VIDA | biogerencia.comhttps://biogerencia.com/ |

**Inserción Laboral. Guía 18. Proyecto de Vida**

Definir estrategias para lograr mis metas

**INDICADORES**

**Conceptual:** identifico el concepto de proyecto de vida.

**Procedimental:** realizo un ejercicio de planeación para alcanzar mis metas a corto, mediano y largo plazo.

**Actitudinal:** valoro mis fortalezas y debilidades y genero planes de acción para lograr crecer como persona.

A VIVENCIA

**INDIVIDUAL**

1. Diligencio la siguiente matriz DOFA, pensando en el ámbito laboral. Me puedo devolver a lo visto en guías anteriores (Guía N3 Matriz DOFA):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **POSITIVO** | **NEGATIVO** |
| **INTERNO** | FORTALEZAS | DEBILIDADES |
| **EXTERNO** | OPORTUNIDADES | AMENAZAS |

B FUNDAMENTACIÓN

**INDIVIDUAL**

1. Realizo la siguiente lectura:

**Proyecto de vida**

Un proyecto de vida es un plan personal a largo plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Muchas personas fijan su proyecto de vida con base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja, formar una familia.

El proyecto de vida es pensado cuando se alcanza cierta madurez en la vida, sobre todo después de los 20 años o incluso más. Como sabemos, la madurez no es algo que llegue a todos en el mismo momento.

La idea que tengamos a futuro sobre la vida, dependerá de dos cosas:

1. **Educación:** En primer lugar, depende de cómo nos hayan educado. Si nuestros padres nunca nos empujaron a tener aspiraciones, no nos explicaron que uno llega a ser grande de la mano de la educación, no habremos adquirido el impulso o la motivación necesaria para auto superarnos y hacer que nuestro proyecto de vida sea dinámico y concreto.
2. **Personalidad:** En segundo lugar, depende de nuestra personalidad. Si nosotros no queremos ser nadie, no nos interesa llegar a cumplir ciertos objetivos, podremos tener un proyecto de vida, pero nada parecido a lo ideal.

Uno fija un proyecto porque quiere lograr un objetivo, entonces deberá seguir ciertos pasos que permitan alcanzarlo. Por ejemplo: *Juan quiere ser un gran ingeniero, graduándose con un buen promedio para luego poder trabajar en una empresa importante.* Lo que hará será estudiar, esforzarse para sacar buenas calificaciones y luego ganar experiencia para así poder ingresar más adelante a la empresa deseada.

Es importante ver qué conductas habría que mantener y cuáles cambiar para llegar a donde queremos, ya que hay algunas que no van en paralelo a nuestro objetivo. Sigamos con el ejemplo de Juan: dado que él quiere llegar a la cima con su carrera, deberá ser muy estricto en su comportamiento. Si, en cambio, Juan decide tener una conducta despreocupada, como salir de copas con sus amigos cualquier día de la semana, dormir hasta tarde, relajarse y esperar a que todo simplemente se dé, nunca llegará a su meta. Desde ya hay cuestiones que cambian en cuanto a lo espiritual o social, pero nuestra esencia deberá mantenerse intacta siempre.

**Pasos para lograr un proyecto de vida:**

1. **Auto reflexión:** En primer lugar, es necesario analizar nuestra vida hoy (viendo qué queremos cambiar, qué dejaremos como está, etcétera), nuestras verdaderas necesidades, fijar objetivos, pensar en metas que nos llevarán a ellos, visualizar cómo lograrás todo aquello que quieres y no dejar de creer en el poder de la imaginación: está probado que visualizar situaciones e ideas nos ayuda a ser más positivos y, por lo tanto, a lograr llegar a eso.

Podrías armar un pequeño cartel donde grafiques o escribas lo que quieres y colgarlo en un lugar donde lo veas a diario para poder motivarte ¡No dejes de lado tus sueños y rodéate de gente que te apoye! En caso contrario, sólo te tirarán hacia atrás con tus sueños porque ellos no son malos, pero no son capaces de apoyarte porque no piensan igual que tú o no quieren lo mismo.

1. **Optimismo y autoconfianza:** Ser optimista no siempre es fácil, pero si logramos cumplir con esta característica nuestra vida será más fácil, ya que veremos siempre el lado bueno de todas las cosas que nos ocurren. Conseguir ser una persona optimista es una cuestión de ejercitación diaria, no hay otra forma de ser optimista que mantenerse así día a día.

La confianza en uno mismo puede verse afectada por situaciones que hayamos atravesado y nos hayan traumatizado, pero al igual que el optimismo, es necesario ejercitarla para lograrla. Comencemos un día a sentir confianza en lo que somos, a aceptar sobre todo lo que somos y a partir de allí nos sentiremos distintos.

1. **Paciencia**: Por último, tenemos que entender que el proyecto de vida es un proceso que no se logrará de la noche a la mañana ni mucho menos, ya que como la propia frase lo dice, es necesario atravesar la vida para ir logrando cada objetivo. Lograr cada cosa que nos propongamos es cuestión de ser pacientes: este trayecto no es para ansiosos.

La pirámide de las necesidades que propone Maslow explica que cuando se superaron las necesidades básicas, surgen otras necesidades. Con tu proyecto de vida deberías hacer lo mismo: Cuando vayas logrando tus metas, deberías ponerte otras que sean un poco más difíciles o que simplemente sean diferentes. Siguiendo con el ejemplo de nuestro amigo Juan: cuando él consiga el trabajo en esa empresa deseada, su siguiente objetivo será ascender dentro de ella y obtener un puesto directivo. Quizás una vez que consiga eso pueda cambiar de empresa y aspirar a otro puesto alto.

C EJERCITACIÓN

**INDIVIDUAL**

1. Respondo las siguientes preguntas:
	1. ¿Cómo valoro mi estilo de vida actual?
	2. ¿Qué me hace feliz? ¿Cuáles son mis prioridades?
	3. ¿En qué estoy fallando?
	4. ¿Cómo me gustaría ser recordado?

D APLICACIÓN

**INDIVIDUAL**

1. Realizo la siguiente matriz:

|  |
| --- |
| **ASÍ SERÁ MI VIDA EN 20 AÑOS** |
| **Pregunta** | **Respuesta** |
| ¿Dónde viviré?  |  |
| ¿El lugar será propio o arrendado? |  |
| ¿Dónde estaré trabajando? |  |
| ¿Qué bienes tendré? (casa, carro, fundación, etc.) |  |

1. Realizo una matriz como el siguiente ejemplo, donde voy a identificar pequeños logros y fechas de verificación. Debo ser muy específico:

**Ejemplo:**

|  |
| --- |
| **ESTOS SON LOS PASOS QUE DEBO REALIZAR** |
| **Logro** | **Fecha de verificación** |
| Realizar un curso gratuito de Excel avanzado en SENA Sofía. | Octubre de 2020. |
| Generar ingresos a partir de un trabajo que pueda realizar cerca de mi casa. | Diciembre de 2020. |
| Ahorrar tres millones de pesos. | Abril de 2021. |
| Matricularme en una carrera virtual. | Junio de 2021. |

Debo especificar todos los logros que requiero hasta llegar a la meta en 20 años.

|  |
| --- |
| **ESTOS SON LOS PASOS QUE DEBO REALIZAR** |
| **Logro** | **Fecha de verificación** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

E COMPLEMENTACIÓN

**INDIVIDUAL**

1. Busco imágenes en internet donde pueda identificar cada uno de los logros que redacté en la matriz anterior.
2. Imprimo todas las imágenes y las pego en un lugar visible de mi habitación.

**Ejemplo:**





**Referencias:**

https://concepto.de/proyecto-de-vida/

https://www.webespacio.com/