

Ejercicio 1

Fiesta de celebridades

Vamos a asistir a una fiesta de celebridades por lo que todos nos vamos a disfrazar de un personaje que para cada uno de nosotros sea significativo, un personaje con el que te identifiques, puede ser histórico o actual, del ámbito político, artístico, deportivo, familiar, etc.

Dibuja a tu personaje y escribe debajo del dibujo la razón por lo que lo escogiste. (15 minutos)

CONSTRUYE TU PROYECTO DE VIDA ¡MANOS A LA OBRA!

Objetivo general

Reconocer la importancia que tiene la elección de una carrera en la construcción del proyecto de vida personal.

Elegir una carrera representa un esfuerzo personal significativo, se trata de una de las decisiones más importantes que impactará alrededor de cuarenta años de la vida productiva de un estudiante. Durante este proceso comúnmente surge una serie de pensamientos y emociones que es necesario esclarecer para poder realizar la elección más conveniente, lo cual solo se puede lograr si se trabaja de manera organizada y sistemática sobre todo los aspectos que intervienen en la elección de una carrera, elegir r y continuar con los estudios puede convertirse en un proceso difícil de enfrentar, pero a la vez la oportunidad para conocerse más a sí mismo y planear el futuro.

Muchas veces escuchamos que elegir una carrera es elegir un estilo de vida, la profesión u ocupación permite a las personas, además de acceder a campos de conocimiento muy variados, participar en la solución de problemas que afectan a la sociedad y a través de sus acciones adquirir nuevas formas de comportamiento ante los demás, en nuestro contexto entendemos el concepto de “carrera” como el conjunto de estudios que habilitan a una persona para el ejercicio de una profesión.

El trabajo es el objetivo primordial en la vida de las personas, se trata de un esfuerzo consciente, distinto del implicado en otras actividades no productivas y de descanso, dirigido a producir beneficios socialmente aceptables para uno mismo y para los demás.

El trabajo puede ser pagado y no pagado; el trabajo es una necesidad básica de todo ser humano, la necesidad de hacer, de llegar a ser alguien a través de lo que se hace. La persona debe elegir conscientemente su trabajo, esforzarse, hacer algo con un objetivo; y por ello obtener un beneficio para sí mismo y para otros. (Hoyt, K. B. 1991).

Actividad grupal

Contesta las siguientes preguntas

¿Para ti qué es el trabajo?

¿Qué significado tiene el trabajo en la vida de las personas?

Elabora una definición

Proyecto de vida es un concepto que encierra lo que anhelamos en los diferentes ámbitos por los que transitamos a lo largo de nuestras vidas, tanto en los aspectos personales más íntimos como en los que tienen que ver con nuestras relaciones con los demás, es decir, en los diferentes papeles que desempeñamos en la sociedad: estudiante, hijo, trabajador, esposa, compañero, amigo, padre, hermano, profesionalista, etc...

De acuerdo con lo anterior, podríamos hablar de que cualquiera de nosotros nos trazamos varios proyectos a lo largo de nuestra vida y que los podemos realizar en las diferentes etapas de nuestro ciclo vital, como son: la adolescencia, la juventud, la adultez y la vejez.

El concepto proyecto de vida encierra una **visión de futuro** que nos permite proyectar nuestros deseos hacia aquellos objetos, personas o situaciones que nos van a producir algún tipo de placer y satisfacción, a la vez que nos conduce al establecimiento de metas y a la reflexión acerca de cómo lo vamos a lograr.

Elaborar un proyecto de vida y comprometernos con él implica muchos cambios en nuestro comportamiento, cambios que tienen que ver con los conocimientos que vamos adquiriendo y la evaluación que de ellos realizamos; cambios en nuestras creencias y valores; el aumento o la disminución de la motivación para realizar “algo” por nosotros mismos y por los demás; así como el cambio en nuestras actitudes y sobre todo en la intención de actuar en congruencia con aquello que deseamos.

Construir un **proyecto de vida** nos ayuda a encontrar el “**sentido a nuestra vida**”, se trata de un proceso de crecimiento que permite encontrarse consigo mismo. En los proyectos de vida, la elección de una carrera, profesión u ocupación desempeña un papel importante, debido a que entorno a esta actividad se involucran emociones, razonamientos y comportamientos que conducen a las personas a estados de realización personal; la elección libre de una profesión nos proporciona una satisfacción particular porque nos permite desplazar algunas ideas existentes en nuestro pensamiento y desarrollar otras; además nos da la oportunidad para responsabilizarnos de nuestras decisiones y nuestro futuro.

EL SENTIDO DE MI VIDA

Objetivo particular

Reflexionarás acerca de la importancia que tiene la elección de una profesión en tu proyecto de vida.

Instrucciones

En el espacio en blanco elabora un breve ensayo a partir de la siguiente pregunta:

¿Cuál es el sentido de mi vida?

EL SENTIDO DE MI VIDA

Contesta las siguientes preguntas:

Marca con una X la opción que consideres y explica brevemente por qué en las líneas que a continuación se presentan

1. ¿Incluiste la elección de una carrera en tu ensayo sobre el sentido de la vida?

SÍ () NO ()

¿Por qué?

2. ¿Qué lugar ocupa la elección de la carrera en tu ensayo?

Reflexiona

Cuando hayas contestado las preguntas anteriores, reflexiona acerca de la importancia que tiene para ti contar con una carrera entre tus aspiraciones, comenta tu trabajo con tus compañeros.

LA VOCACIÓN

En algún momento habrás escuchado que la decisión de elegir una carrera depende de la “**Vocación**”, pero ¿Qué significa esto?

Escribe en las líneas qué entiendes por vocación:

ACTIVIDAD GRUPAL

Comenta y compara con tus compañeros las definiciones que realizaron y elaboren una en la que coincida la mayoría del grupo.

Con frecuencia se utiliza la palabra Vocación para describir la atracción permanente que las personas experimentan con relación a realizar algo que se considera de valor y a la vez importante, en este sentido, la vocación recae en diversas actividades formas de vida como: dedicarse a estudiar, el matrimonio, realizar actividades de servicio a los demás, entre otras.

El concepto de vocación implica situaciones que difícilmente se pueden observar y analizar, pues aquellos que no se sientan atraídos o “**llamados**” hacia algo en concreto, se sienten desconcertados ante la variedad de opciones ocupacionales, aunque esto no quiera decir que se ignore el hecho de que existan casos de personas que desde muy jóvenes se sientan atraídos por algún proyecto profesional y se mantengan en él, con convicción.

Algunos autores piensan no es fácil ubicar de donde surge esta atracción o vocación, por qué se presenta en unos individuos y en otros no; el concepto así entendido, resulta insuficiente para explicar el desconcierto y la indecisión que experimenta un número importante de jóvenes, que llegado el momento no saben qué carrera elegir frente a la amplia oferta que existe en estos días.

Otros autores opinan que lo vocacional se refiere a una dimensión más amplia y que va de acuerdo con el mundo en que vivimos, en donde la elección de una profesión, en muchas situaciones es circunstancial y está supeditada a las oportunidades de acceso que se le presenten a cada individuo.

Lo vocacional corresponde a una manifestación de la individualidad y de la subjetividad de las personas en la cual intervienen procesos mentales, afectivos y del comportamiento, que se manifiestan en sus preferencias y conductas hacia el estudio o ejercicio de una carrera u ocupación particular. Lo vocacional constituye una parte esencial del proyecto de vida, en el cual la elección de una profesión está influida por factores personales como del contexto sociocultural.

UN VIAJE AL FUTURO

Objetivo particular

Reflexionarás a cerca de tus deseos y las vías para su realización, a partir del reconocimiento de tus motivaciones, expectativas, intereses y capacidades para conseguirlos.

Instrucciones

Escribe en las líneas lo que te gustaría estar haciendo en el futuro tanto en tu vida personal como en tu vida profesional en 10 años:

	PERSONAL	PROFESIONAL
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Ahora que has especificado las actividades que te gustaría realizar, tanto en lo personal como en lo académico, **elige las tres que resulten más importantes para ti** y describe para cada una de ellas las acciones que deberás llevar a cabo para lograrlas.

	PERSONAL	ACCIONES	PROFESIONAL	ACCIONES
1				
2				
3				

¿Qué obstáculos percibes para poder conseguir lo que deseas?

¿De qué manera se pueden solucionar?

MIS METAS PERSONALES Y PROFESIONALES

Objetivo particular

Establecerás las metas a corto, mediano y largo plazo que te permitirán tomar mejores decisiones.



MIS METAS

Instrucciones

1. Establece tus metas personales y profesionales y escribe en los espacios en blanco las que correspondan de acuerdo con el periodo que se señala:

	METAS A CORTO PLAZO 1 semestre	METAS A MEDIANO PLAZO 1 año	METAS A LARGO PLAZO 5 años
PERSONALES			
PROFESIONALES			

2. Escribe en el espacio que corresponda las acciones que deberás realizar para conseguir tus metas (corto, mediano y largo plazo); esto te permitirá planear y tomar las decisiones más adecuadas para lograrlas en los tiempos que te has fijado.

	ACCIONES A CORTO PLAZO 1 semestre	ACCIONES A MEDIANO PLAZO 1 año	ACCIONES A LARGO PLAZO 5 años
PERSONALES			

PROFESIONALES			
---------------	--	--	--

Como habrás notado hay situaciones que no dependen sólo de ti, el contexto que nos rodea en muchas ocasiones condiciona o determina nuestros planes como: no contar con los recursos económicos, cambiar de localidad, un cambio drástico en la dinámica familiar, un cambio no planeado en tu condición de estudiante, etc.

Las actividades que has realizado hasta el momento te han servido para identificar el papel tan importante que tiene elegir una profesión en la vida de las personas y que ello da sentido a la vida; por eso resultará importante saber qué aspectos de tu persona facilitarán el cumplimiento de tus deseos y qué aspectos fuera de ella se tienen que considerar para lograrlo.

Contesta las siguientes preguntas, piensa sobre las influencias que inciden en tu elección

¿Cuento con el apoyo económico para seguir estudiando?

¿Qué información tengo de la carrera que elegí?

¿Qué necesito para cursarla con éxito?

¿Para qué estudiar una carrera?

ACTIVIDAD GRUPAL

. Comenten en equipo sus respuestas

La elección de una carrera, profesión u ocupación, representa una decisión de carácter psicosocial, es decir, que están implicados **aspectos internos** como las aspiraciones, deseos y aspiraciones personales, esto es **¿Qué quiero hacer?** Y **aspectos externos** de tipos sociocultural, tales como expectativas de la familia, posibilidades de acceso a niveles educativos superiores, oportunidades de empleo, es decir **¿para qué lo voy hacer?**

El impacto de esta elección repercutirá en el desarrollo de tu vida de manera significativa, por lo que será conveniente que en tu proceso de elección identifiques y analices una serie de elementos que forman parte del ambiente en el cual te desarrollas y que tienen que ver con tu decisión. Al elaborar un proyecto de vida te anticipas a varias situaciones, ello te permitirá planear mejor tus acciones y conseguir tus metas, realizarlo permitirá el desarrollo de una **identidad ocupacional**. Al hablar de identidad ocupacional nos referimos a la percepción que tenemos con respecto a nuestra posible inserción en la cultura del trabajo.

Cuando no se tiene un proyecto, las situaciones de la vida se presentan de manera inesperada, las oportunidades se nos escapan, las dificultades se suceden unas a otras; estas situaciones generan temores ante lo nuevo, ansiedad por aquello que se percibe como un peligro, y en ocasiones, la sensación de un “vacío”, es decir, no saber qué hacer.

Tanto la identidad ocupacional como el proyecto de vida se inscriben en tres ámbitos: el de la integridad física, el de la integración de la personalidad y el de la integración social, por lo que la construcción de los proyectos de vida forma parte de un proceso de maduración afectiva e intelectual que significa aprender a crecer.

Un proyecto de vida se inscribe entre dos dimensiones a través de las cuales todos transitamos: espacio y tiempo. La dimensión espacial se refiere tanto a ambientes físicos como a las relaciones que se dan en la casa, la escuela, el trabajo, con la familia, los amigos, los compañeros. La dimensión temporal hace referencia a los sucesos que se presentan en determinados períodos de tiempo.

Elaborar un proyecto de vida en un momento determinado, supone algunas acciones básicas:

- a) **Orientar las actividades en función de determinados valores**
- b) **Actuar con responsabilidad**
- c) **Ser tolerante**

- d) Estar apoyado en conocimientos e informaciones realistas sobre sí mismos (intereses, aptitudes, posibilidades económicas, habilidades académicas)**
- e) Aprovechar las oportunidades que el medio familiar ofrece**
- f) Conocer la realidad social, económica, cultural y política que nos rodea**

Ten en cuenta que resulta arriesgado elaborar proyectos apoyados en estereotipos o modas, en la ignorancia, la desinformación o el desconocimiento de los distintos contextos que nos rodean (social, educativo, político, cultural) ya que hacerlo así, conducirá a estados de frustración y de angustia por no contar con una base realista para su desarrollo.

Al elaborar un proyecto de vida podemos detectar algunos sentimientos de confusión, o bien, la necesidad de ser orientado y apoyado, o algún conflicto por tener que elegir entre varias opciones que se nos presentan igualmente atractivas. Es posible percibir obstáculos que pueden estar en el origen de la indecisión vocacional, por lo que resulta importante tener presente que hacer un proyecto de vida es un proceso que implica al menos los siguientes elementos:

- . El RECONOCIMIENTO de la realidad**
- . El PLANTEAMIENTO de metas**
- . El COMPROMISO personal y social**
- . La EJECUCIÓN de acciones que conduzcan hacia su realización**

MI PROYECTO DE VIDA

Objetivo particular

Identificarás los elementos que participan en la construcción de tu proyecto de vida.

Elabora tu plan de acción para construir tu proyecto de vida como estudiante, identifica las principales acciones que deberás realizar durante los próximos años, marca tus propios tiempos, teniendo en cuenta las metas que te has fijado, puedes establecer proyectos a realizar por período de tu vida, adolescencia, juventud, adultez; recuerda que los proyectos que uno elabora a lo largo de toda la vida pueden tener diferentes objetivos y pueden ser corregidos y modificados con el fin de mejorar o eliminar aquellos aspectos que no han logrado proporcionarnos la satisfacción que deseamos.

Ten presente que establecer metas claras se correlaciona con acciones susceptibles de realizar. Toma en cuenta los aspectos personales y contextuales que revisaste en los ejercicios anteriores, así como los obstáculos que hayas detectado y reflexiona acerca de lo que necesitas para superarlos.

Pueden elaborar un proyecto de vida con objetivos familiares, relacionales, laborales, al tiempo cada quien los puede evaluar y reflexionar que: planificar nuestras acciones siempre dará mejores resultados, no es bueno dejar que las cosas simplemente sucedan y esperar que la buena suerte nos acompañe.

“ MI PROYECTO PERSONAL”

ÁREA	MIS DESEOS	EL SENTIDO QUE TIENE PARA MÍ	MIS METAS	TIEMPO	ACCIONES
PERSONAL					
FAMILIAR					
ESCOLAR					
SOCIAL					

CONCLUSIONES

ACTIVIDAD GRUPAL

¿Qué importancia tiene en este momento hacer un proyecto de tu vida?

¿De qué manera influye la elección de una carrera en tu proyecto de vida, personal, laboral y social?



**EL PUNTO
DE PARTIDA
DE TODO
LOGRO, ES
DESEARLO.**

Documento base: “ Proyecto de Vida” Mtra. Telma Ríos Condado y Col. 2017 . UNAM- DGOSE