

Cuadernillo de trabajo 1

"Construyendo mi proyecto de Vida"

***¡Quédate
en GUATE!***
Democracia, Desarrollo y vos...



AGRADECIMIENTOS

Esta guía fue posible gracias al apoyo generoso del pueblo de los Estados Unidos de América, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Su contenido es exclusivamente para fines formativos del Instituto Holandés para la Democracia Multipartidaria (NIMD), y no necesariamente refleja el punto de vista de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.

Edición 31 de octubre de 2023

Dirección Ejecutiva NIMD Guatemala: Claudia Maselli

Desarrollo de contenido: Marco Antonio Juárez

Coordinación del proyecto: Ingrid Quill

Diseño, ilustración y diagramación: Silvana Contreras

Avenida Reforma 10-00, zona 9

Edificio Condominio Reforma

Ciudad de Guatemala

Email: nimdgua@nimd.org

Teléfonos: (+502) 23614200/23347168

Sitio web: centralamerica.nimd.org

Lector QR
Encuentra este y otros
materiales en digital aquí:





PRESENTACIÓN

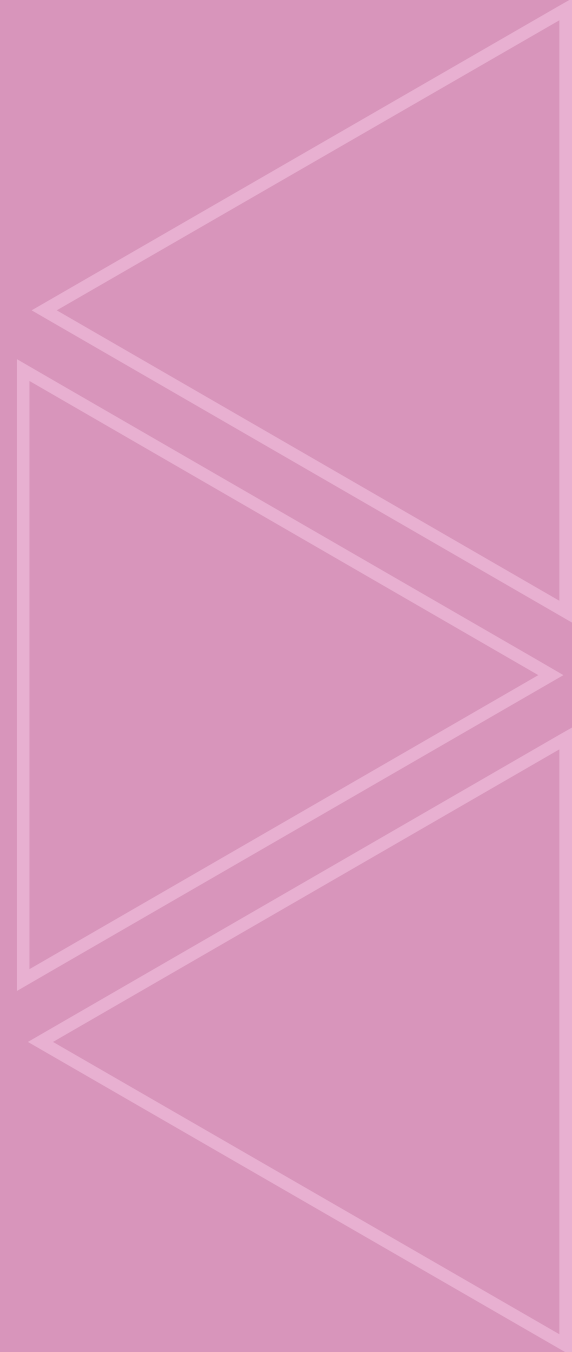
El siguiente cuadernillo tiene las funciones de orientar a través de conceptos y definiciones, los elementos que se deben de considerar para la construcción de un proyecto de vida, y a su vez, será el cuaderno de ejercicios en donde irás plasmando y llenando lo que se te requiera para construir una propuesta de tu proyecto de vida.

Para la construcción de tu proyecto de vida debes de considerar y tener en cuenta las herramientas con las que cuentas en este momento y partir de tu presente actual.

Debes de tener en cuenta que las propuestas que plasmes para tu proyecto de vida no son permanentes y a lo largo de la vida algunos elementos y metas cambiarán.

El proyecto de vida es una herramienta que te permitirá plasmar tus planes y metas a corto, mediano y largo plazo, por lo que funciona como una brújula que permite orientar hacia donde seguir o los pasos a dar, también nos permite reconocer el camino recorrido y las metas alcanzadas, así como reconocer errores y evaluar los aprendizajes adquiridos.

Construyamos tu Proyecto de Vida...



CONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA

Para la construcción de tú proyecto de vida debes de considerar y tener en cuenta las siguientes dimensiones y partir de ellas para que tú propuesta tenga viabilidad y factibilidad:

1era. Dimensión "Yo"

- ◆ Para la construcción del proyecto de vida se debe de partir de Nuestro Cuerpo como el todo para hacer y recibir.

En esta dimensión consideramos nuestro cuerpo físico (edad, sexo, estado de salud)

La importancia de reconocer y hacernos conscientes de nuestro cuerpo nos permite establecer una relación con nosotras y nosotros mismos y como nos sentimos con nuestro cuerpo y que siente nuestro cuerpo en la relación dinámica con las otras y otros.

Al partir de nuestros cuerpos nos permite reconocer nuestra historia y nombrarla.

2da. Dimensión "Contexto"

- ◆ En esta área debemos de considerar familia y comunidad.
- ◆ De dónde vengo territorialmente.
- ◆ Recursos con los que cuento o puedo acceder.

3era. Dimensión "Subjetiva"

En esta área debemos de considerar:

- ◆ Afectos y sentires (Relaciones)
- ◆ Salud Mental
- ◆ Espiritualidad



**¿QUÉ ES EL
PROYECTO DE VIDA?**

En las páginas anteriores ya se ha mencionado lo que podría ser el Proyecto de Vida, y al momento de buscar una definición no encontramos una sola ya que estas se plantean desde diversas perspectivas por lo que te dejamos dos definiciones que puedan orientarte.

Un proyecto de vida es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades.

El proyecto de vida es un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Es una herramienta que nos permitirá aprovechar todos los recursos que la vida nos va ofreciendo en el camino y así llegar más fácilmente a nuestras metas.



ACTIVIDAD 1

¿Cuál sería tu propia definición de Proyecto de Vida?

Elementos/partes del Proyecto de Vida para este proyecto

Para la construcción del proyecto de vida existen y podemos encontrar diversos formatos y herramientas que consideran diversos elementos para la construcción, para este proyecto usaremos un formato que contiene los elementos necesarios para plasmar tú proyecto de vida.

- 1 Mis Valores
- 2 ¿Quién Soy?
- 3 Mi visión de vida
- 4 Metas
 - Personales
 - Académicas
 - Familiares
 - Comunitarias
- 5 Mis habilidades (Que cosas hago bien)
- 6 Mis sueños
- 7 Mis temores
- 8 Lo que más me gusta de mi comunidad

Para la construcción del proyecto de vida se abordarán diversos temas y se desarrollarán herramientas metodológicas que te permitan profundizar e identificar elementos para tú proyecto de vida, y para ello se contara con sesiones presenciales y virtuales y este cuadernillo que esperamos te ayude a orientarte.

Conceptos a tener en cuenta para tú proyecto de vida

- Factibilidad** Se refiere a la disponibilidad de los recursos necesarios para llevar a cabo los objetivos o metas señaladas, es decir, si es posible cumplir con las metas que se tienen en un proyecto, tomando en cuenta los recursos con los que se cuenta para su realización.
- Viabilidad** Es el estudio que dispone el éxito o fracaso de un proyecto a partir de una serie de datos con de naturaleza empírica y particular.
- Paradigma** Algo que se toma como modelo a seguir por determinado grupo y circunstancias.
Forma de ver y entender el entorno y contextos en los que me movilizo, que me hacen actuar y/o reaccionar ante estos.
- Disciplina** Conjunto de reglas de comportamiento para mantener el orden y la subordinación entre los miembros de un cuerpo o una colectividad en una profesión o en una determinada colectividad.
- Conjunto de reglas o normas cuyo cumplimiento de manera constante conducen a cierto resultado.



ACTIVIDAD 2

Considerando las definiciones anteriores has un listado de tu Yo Ideal, para ello debes de considerar y partir de cómo te visualizas, que espera tú familia, tú comunidad de ti a mediano y largo plazo:

Mi yo ideal

¿Cómo me visualizo?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Qué espera mi familia de mí?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Qué espera mi comunidad de mí?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Fue difícil hacer el listado? Indica tu respuesta

Nota: si el espacio considerado para el listado no es suficiente puedes usar hojas extras.

Considerando el listado anterior seleccionaras lo que consideres que responde a lo siguiente:

Mi Yo Real **Lo que me define en este momento**

¿Quién soy actualmente?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Cómo me considera mi familia?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Qué me percibe mi comunidad?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



¿Fue fácil seleccionar las cosas que te definen en este momento?
¿Por qué?

Nota: si el espacio considerado para el listado no es suficiente puedes usar hojas extras.



ACTIVIDAD 3

Realiza tu FODA

Mis fortalezas	Mis oportunidades
Mis debilidades	Mis amenazas (externas)

Seguimos...

Seguramente luego de realizar el ejercicio e identificación de tu FODA, habrás identificado cosas de ti de las que no eras consciente y de tu entorno, o te ayudo a confirmar cosas de tu entorno y de ti mismo o misma.

Con la información recabada vamos a seguir conociendo un poco más de nosotras y nosotros, y para ello vamos a filosofar y tratar de responder a las siguientes preguntas desde todas las dimensiones posibles.

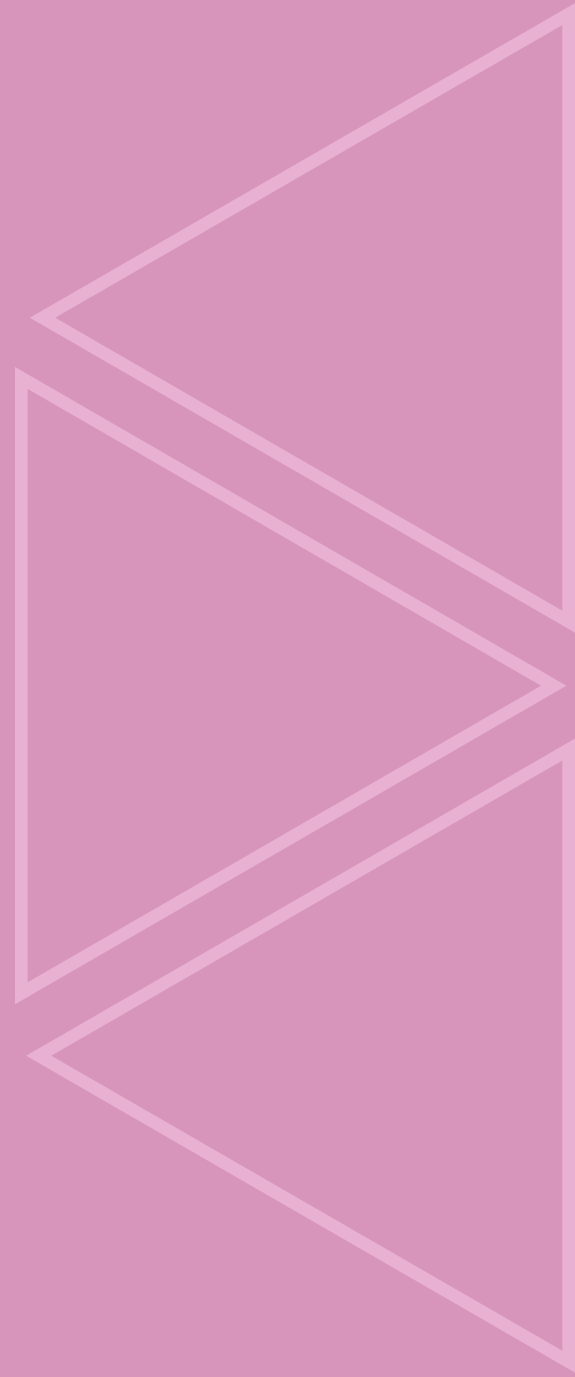
¿Quién soy?

¿De dónde vengo?

¿Qué sueños y metas tengo?

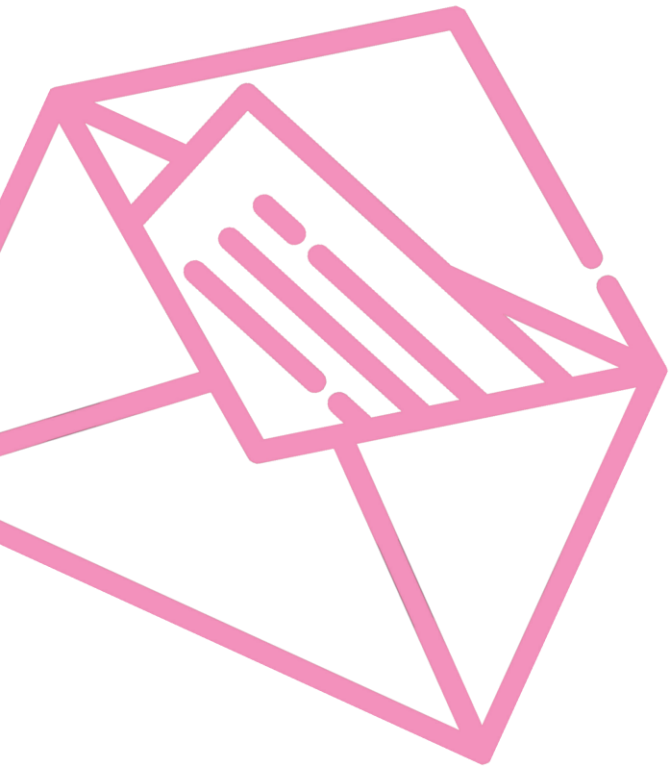
¿A dónde quiero llegar?

- Considera y consigna todas las respuestas que tengas para cada pregunta.
- Considera tú historia familiar.
- Busca más información si lo consideras necesario.
- Puedes consignar imágenes o elementos que te parezcan importantes o relevantes para tú historia de vida.



ACTIVIDAD 4

Responde a las preguntas anteriores en hojas individuales y guardarlas en un sobre para que puedas consultarlas más adelante y contrastar si tus respuestas han cambiado.



Construyamos...

Ahora que has recabado información y eres un poco más consciente de ti y tú entorno, vamos a ordenar la información y clasificarla para ir plasmando los elementos del proyecto de vida.

Considerando las metas que te has planteado de momento debes de escribir tu Visión y Misión y para ello te dejamos la definición de los conceptos para que te puedan orientar en tu redacción.

Visión:

Es la realidad que le gustaría ver del entorno, del mundo, su comunidad, familia y hacia sí mismo.

Es una parte más cualitativa, ya que debe de definir tus valores y de qué manera los aplicarás para cumplir tu misión.

Misión:

Es lo que haces para alcanzar tu propósito en un periodo de tiempo.

Se refiere a definir propósitos, es decir, aquello que se quiere lograr en la vida, expresado de forma concreta y específica.

Implica descubrir, explicitar y recordar cuáles son tus objetivos más importantes en la vida, qué tipo de personas deseas ser y cuál es el legado que te propones dejar atrás.

Aparte de las definiciones dadas también es necesario recordarte la diferencia que hay entre los sueños y las metas.

Los sueños son visiones de lo que queremos o deseamos, quedándose muchos de ellos solo en el plano de lo intangible, un gran porcentaje de nuestros sueños no se cumplen, los olvidamos o se quedan en el mundo de las ideas, no se materializan.

Las metas empiezan siendo sueños, por los que vamos trabajando, nos esforzamos y tomamos acciones para que se materialicen o se alcancen y les ponemos tiempos para alcanzarlos, corto, mediano o largo plazo.

Escribimos

Visión	Misión

Durante estas semanas estuviste recabando información, recibiendo información y realizando ejercicios que han permitido profundizar un poco sobre tú historia, tú memoria e ir identificando algunas dinámicas de tu entorno y las metas que tienes y por las que ya estás trabajando.

También hemos observado y analizado que los seres humanos somos integrales y multidimensionales por lo que separar una cosa de otra no es sencillo y como toda acción tiene consecuencias de las que puedo o no ser consciente, de tal manera que tus metas y proyecto de vida tienen efecto empezando contigo mismo, tú familia y tú entorno comunitario y así mismo repercuten en ti las situaciones familiares y comunitarias.

A continuación, encontraras el formato para plasmar tu proyecto de vida:



ACTIVIDAD 5

Mi proyecto de vida

Coloca una foto tuya

Mis valores	¿Quién soy? Descripción
Mi visión de vida	

Mis metas

Personales	Académicas
Familiares	Comunitarias

Conociendo más sobre mí

Mis sueños

--

Mis habilidades

Mis temores

--	--

Lo que más me gusta de mi comunidad

--

Presenta para que te retroalimenten.

Ahora cuentas con una herramienta que te permitirá irte evaluando, orientando tu proyecto de vida y las metas que irás alcanzando.

Netherlands Institute for
Multiparty Democracy

Instituto Holandés para la Democracia Multipartidaria