

PROYECTO DE VIDA



PERMANENCIA Y GRADUACIÓN
Psicorientación Institucional

¿QUÉ ES PROYECTO DE VIDA?

- El Proyecto de Vida es vital en el cumplimiento de metas de los seres humanos.
- Es la visión futura de sí mismo que tiene como base características personales, familiares y contextuales.



- Un proyecto de vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana. Y con eso, le otorga sentido al presente, porque de alguna manera se vive del presente pero sin perder de vista que el futuro se construye día a día.



SUEÑOS Y PROYECCIONES

- Para poder cumplir las metas que tenemos es indispensable soñar con lo que queremos llegar a ser, llegar a tener, llegar a vivir para así proyectarlos en acciones y metas concretas.



VISIÓN

- Es la proyección que se tiene con respecto a lo que quiere adquirir a lo largo de nuestra vida.



EJERCICIO.

- Reflexión

¿Cómo te ves en las siguientes áreas de tu vida?:

- Académica
- Social
- Laboral
- Financiera
- Física (salud).

En 5 años...

En 10 años...

En 20 años...



METAS

- Es el fin de nuestro proyecto de vida, son aquellas realizaciones (concluidas o no) de lo que se ha visualizado como proyecto de vida.
- Para alcanzar las metas propuestas es indispensable establecer metas realistas con nuestras condiciones (recursos económicos, laborales, capacidades cognitivas y actitudinales, entre otras).



EJERCICIO.

1. Establece tus metas en las siguientes áreas de tu vida:

- Académica
- Social
- Laboral
- Financiera
- Física (salud).

A 5 años...

A 10 años...

A 20 años...



MISIÓN

- Es la forma de llegar a la visión a lo largo del tiempo, son las actividades que vamos a realizar para concretar la visión.



EJERCICIO.

- Reflexión.

¿Qué actividades estás realizando actualmente para lograr llegar a la visión que tienes?

En caso de que aún no se estén realizando actividades para llegar a la visión, ¿Qué actividades debes empezar a realizar?

¿Qué recursos (económicos, de tiempo, de esfuerzo personal) demanda la realización de estas tareas?



Material de apoyo recomendado

- Sal de tu zona de confort

Conoce más en <https://youtu.be/RSUykLfEmVE>

- * Realiza tu Proyecto

Conoce más en <https://youtu.be/jfacOd3Ahkc>