

Tema 3 : Aspiraciones personales y compartidas.

Hola jóvenes! Las siguientes actividades corresponden al trabajo en clase del día 2 de octubre 2026 de la materia de tutoría, mismas que se realizarán en la libreta para entregar en nuestra siguiente clase. Suerte y manos a la obra!

Crecer implica comenzar a tomar decisiones importantes donde cada individuo aporta un paso a la vez en la trayectoria de vivir con bienestar. Sin duda, el reto es inmenso, pero es recomendable comenzar por uno, y al sumar a otra persona, y otra y así sucesivamente, poco a poco esto se transformara en un esfuerzo colectivo de beneficio común. Es decir, si las aspiraciones individuales logran coincidir con las de todos los integrantes de la sociedad, se alcanzará el bienestar colectivo.

Describe que es para ti una aspiracion personal.

Describe que la toma de decisiones:

Con base en la información de tu libro de texto describe por qué la toma de decisiones es una parte fundamental durante la adolescencia:

Describe que es un proyecto de vida:

Un proyecto de vida, también conocido como plan de vida, es la orientación y el sentido que una persona le da a la vida. Los proyectos de vida sirven para tener conocimiento sobre nosotros mismos con el fin de alcanzar de forma realista los sueños o hallar el sentido de nuestra misión personal.

Para la elaboración de un proyecto se debe tener en cuenta el plazo y los elementos que lo conforman. Por ejemplo, en un proyecto de vida de corto plazo, el plan se reduce a objetivos para ser alcanzados en menos de un año, los de mediano plazo cubren un período de uno a cinco años, y los de largo plazo son proyecciones de más de cinco años.

Los elementos que conforman un proyecto de vida se dividen en aquellos que son parte de nuestro interior y los que son parte de nuestro exterior. El autor estadounidense Robert Dilts ha desarrollado un modelo de seis niveles neurológicos (cuatro interiores y dos exteriores) que ayudan a distinguir los diferentes elementos que componen un proyecto de vida:

- Espiritualidad: define cuál es la identidad que queremos que sea transcendental.
- Identidad: quién soy, quién quiero ser, cuál es mi misión personal.
- Creencias y valores: cuáles son las creencias, actitudes y valores que quiero desarrollar y cuáles son las que quiero cambiar.
- Capacidades: cuáles son las aptitudes innatas, cuáles son las capacidades desarrolladas con disciplina y esfuerzo, cuáles son las habilidades que se quiere desarrollar.
- Acciones: qué actividades quiero realizar, qué actividades quiero dejar, qué quiero en mi día a día.
- Medioambiente: dónde quiero estar, con quiénes quiero convivir, cómo me relaciono y quiero relacionarme con mi entorno.

Significado de Proyecto de vida

Qué es Proyecto de vida:

Un proyecto de vida, también conocido como plan de vida, es la orientación y el sentido que una persona le da a la vida. Los proyectos de vida sirven para tener conocimiento sobre nosotros mismos con el fin de alcanzar de forma realista los sueños o hallar el sentido de nuestra misión personal.

Para la elaboración de un proyecto se debe tener en cuenta el plazo y los elementos que lo conforman. Por ejemplo, en un proyecto de vida de corto plazo, el plan se reduce a objetivos para ser alcanzados en menos de un año, los de mediano plazo cubren un período de uno a cinco años, y los de largo plazo son proyecciones de más de cinco años.

Los elementos que conforman un proyecto de vida se dividen en

aquellos que son parte de nuestro interior y los que son parte de nuestro exterior. El autor estadounidense Robert Dilts ha desarrollado un modelo de seis niveles neurológicos (cuatro interiores y dos exteriores) que ayudan a distinguir los diferentes elementos que componen un proyecto de vida:

Espiritualidad: define cuál es la identidad que queremos que sea trascendental.

Identidad: quién soy, quién quiero ser, cuál es mi misión personal.

Creencias y valores: cuáles son las creencias, actitudes y valores que quiero desarrollar y cuáles son las que quiero cambiar.

Capacidades: cuáles son las aptitudes innatas, cuáles son las capacidades desarrolladas con disciplina y esfuerzo, cuáles son las habilidades que se quiere desarrollar.

Acciones: qué actividades quiero realizar, qué actividades quiero dejar, qué quiero en mi día a día.

Medioambiente: dónde quiero estar, con quiénes quiero convivir, cómo me relaciono y quiero relacionarme con mi entorno.

Vea también Proyecto.

¿Cómo se elabora un proyecto de vida?

La elaboración de un proyecto de vida implica conocimiento de nuestros valores, actitudes y comportamientos a través del tiempo y cómo podemos orientarlos para crear un plan en nuestra vida para darle un sentido.

Un árbol proyecto de vida o un mapa mental es una forma práctica de plasmar las partes o elementos necesarios para trazar un plan. Luego de responder a las preguntas del modelo de los seis niveles neurológicos de Robert Dilts descrito arriba, se recomienda hacer un árbol o un esquema con los siguientes elementos:

→ ¿Cuál es mi inicio?: Esta pregunta constituye tu raíz. Se busca definir las fortalezas y las debilidades heredadas y desarrolladas.

→ ¿Qué me sostiene?: estos son los elementos del tronco del árbol. Indica las personas que mayor influencia tuvieron en la vida y de qué manera, los intereses que se tuvieron desde pequeño, los acontecimientos decisivos, los principales éxitos y fracasos y las decisiones más significativas.

→ ¿Cuáles son mis anhelos?: en la copa del árbol se define nuestra personalidad. Qué queremos y somos con respecto a nuestro aspecto físico, relaciones sociales, espiritualidad, emocionalidad, intelectualidad y vocación.

→ ¿En qué puedo contribuir? o ¿quién soy?: se debe entender cuáles fueron las condiciones facilitadoras y obstaculizadoras para el desarrollo de la personalidad. Así se puede definir qué es posible cambiar, qué queremos desarrollar y qué no es posible cambiar y

por qué.

→ ¿Quién será? ¿Cuáles son mis sueños?: se toman todos los elementos descritos anteriormente para definir cuáles son las realidades que favorecen los sueños y cómo superar los impedimentos.

→ Programa de vida: ¿cuál es el propósito? ¿Cuál es el plan de acción?

Escribe a continuacion tu proyecto de vida:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Las aspiraciones personales y las compartidas son elementos clave en el diseño de un proyecto de vida satisfactorio. Al establecer metas alineadas con las aspiraciones personales y compartidas, una persona puede sentirse más motivada y comprometida a lograrlas, así como a fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar un sentido de comunidad.

Tema: Construcción continua del proyecto de vida como un proceso reflexivo.

El logro de las aspiraciones y de los objetivos personales y colectivos del proyecto de vida requiere establecer metas para avanzar con acciones concretas y graduales que posibiliten su alcance. La

adolescencia presenta una gran oportunidad para comenzar a diseñar un proyecto de vida con metas para alcanzar a corto, mediano o largo plazo, con las cuales se inicia un camino para la construcción de la identidad personal y para el bienestar colectivo.

Describe que es para ti una meta:

Analiza y responde las siguientes preguntas:

¿Que es una meta a corto plazo?

¿Que es una meta a mediano plazo?

¿Que es una meta a largo plazo?

En la adolescencia se inicia la construcción de la identidad adulta, es decir la definición de quién y cómo será una persona en el futuro. A partir de establecer metas para alcanzar sus anhelos, el adolescente se puede beneficiar y al mismo tiempo favorecer un bien común.

Escribe algunas situaciones o actitudes que pueden afectar el cumplimiento de las metas planeadas para conseguir el proyecto de vida establecido por cada persona:

Describe que es para ti una experiencia de vida:

Escribe 3 experiencias de vida que sean significativas para ti:

Las personas deben reflexionar acerca de lo que desean conseguir, y a partir de eso establecer metas para lograr en cada etapa y reconocer el progreso. Esto fortalecerá la autoestima y reforzará el compromiso consigo mismo y con los demás. Todo esto conlleva la elaboración de un proyecto de vida personal y tiene un fuerte impacto en el bien común.

Tema: Construcción del proyecto de vida.

Conocer las capacidades y habilidades de los seres humanos puede crear un impacto positivo en su desarrollo individual y en la sociedad pues favorece el éxito en la vida de cada persona, promueve el apoyo en la comunidad y genera ambientes y entornos basados en el respeto.

Describe que es para ti el autoconocimiento:

Como autoconocimiento designamos al conocimiento que tenemos de

nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. Asimismo, es el proceso en el que todo niño, a cierta edad, empieza a descubrir su propio cuerpo. La palabra, como tal, se compone del prefijo auto-, que significa 'propio' o 'por uno mismo', y el sustantivo conocimiento, que es la capacidad de comprender por medio de la razón.

Autoconocimiento es un concepto muy usado en la psicología y en el ámbito de desarrollo personal en referencia a la capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo y para diferenciarse de los demás. En este sentido, el autoconocimiento ayuda a la construcción de una identidad personal.

El autoconocimiento es un proceso reflexivo en el cual una persona adquiere noción de su yo, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores.

El autoconocimiento, como tal, tiene varias fases:

- Autopercepción: es la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.
- Autoobservación: implica el reconocimiento de nosotros mismos; de nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean.
- Memoria autobiográfica: es la construcción de nuestra propia historia personal.
- Autoestima: se refiere a la valoración que cada quien siente hacia sí mismo.
- Autoaceptación: supone la capacidad del propio individuo de aceptarse tal cual es.

Atravesar todo el proceso de autoconocimiento, nos permite comprender y reconocer quiénes somos, lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas.

El autoconocimiento es la base de nuestra autoestima, que a su vez es fundamental en nuestra relación con nosotros mismos y con las demás personas. A este respecto, un antiguo aforismo griego dictaba "conócete a ti mismo", pues consideraba que esta era la base para acceder a la sabiduría.

Escribe 5 logros que has tendido hasta este momento, logros que sean significativos para ti:

Escribe 1 suceso de tu vida que tu consideres una derrota o fracaso:

En diferentes momentos las personas tienen logros y derrotas. Es importante reconocer que los seres humanos pueden cambiar de oficio, profesión e incluso de lugar de residencia. Lo importante es que se desarrollen en lo personal, en lo familiar y en lo comunitario, de tal manera que impulsen sus capacidades y habilidades.