

IDENTIFICACIÓN

1. Nombre y apellidos _____
2. Fecha de nacimiento: Día _____ Mes: _____ Año _____
3. Dirección Residencia: _____ Barrio: _____
4. Teléfonos: Fijo _____ Celular : _____
5. Nombre del Padre : _____
6. Teléfono _____ Ocupación _____
7. Nombre de la madre: _____
8. Teléfono _____ Ocupación _____
9. Grupo sanguíneo: _____ Talla : _____ Peso: _____
10. Tarjeta de Identidad _____

Diseño una historieta con cuatro escenas en las Visualizo cómo me veo en cada uno de los tiempos

Al terminar Grado 11°

En Cinco años

En Diez Años

En 15 años

PLANEACIÓN DE VIDA

Recuerda que el Proyecto de Vida se debe estar revisando constantemente, para determinar si ha cambiado de acuerdo a tus necesidades o si por el contrario piensas que debe seguir así.

Recordemos:

***Misión:** Se refiere a tener claro cuál es la razón de ser en la vida. Es identificar nuestro propósito en la vida.*

***Visión:** Se refiere a lo que queremos lograr en el largo plazo, el lugar en el que quisiéramos estar al cabo de los años. La VISIÓN podría ser la huella que una persona quisiera dejar cuando se muera o su "sueño" futuro.*

El año pasado en tu Proyecto de Vida Escribiste tu MISIÓN y tu VISIÓN, revísalas con mucha honestidad. Si te parece que están apropiadas cópialas nuevamente para tenerlas muy presentes. Si crees que les debes hacer alguna modificación hazlo con mucha conciencia.

Misión

Visión

Inicia un nuevo año escolar, con nuevos compañeros, nuevos profesores y muchas expectativas.

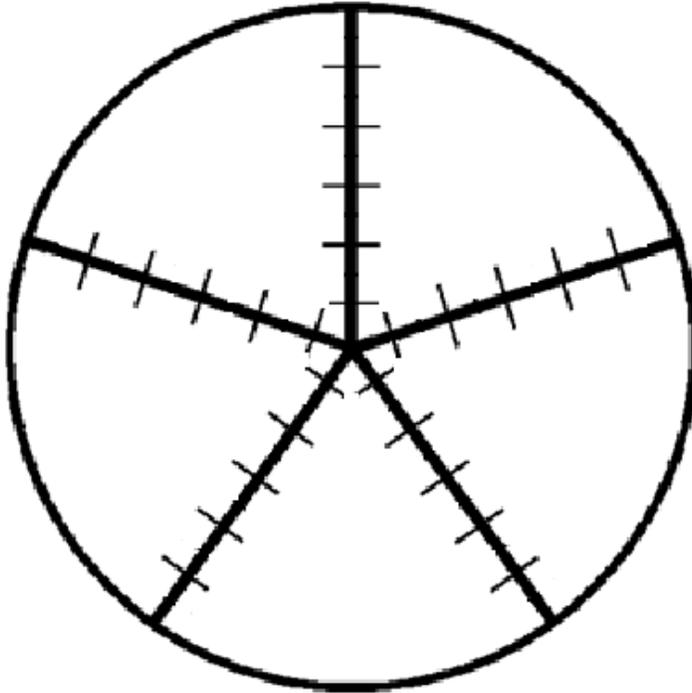
En el proceso de desarrollo personal y académico es necesario evaluar mi desempeño con mucha sinceridad:

<p>Escribo las cosas que fueron más significativas en el año anterior</p>	<p>Escribo los logros más importantes que obtuve el año anterior en lo personal y en lo académico</p>
<p>Escribo en cuáles aspectos debo mejorar en el presente año</p>	<p>Cuáles son las expectativas que tengo para el grado 11°</p>

ACTIVIDAD SUGERIDA PARA TRABAJAR CON GRUPOS

LA RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida está dividida en 5 áreas de la vida que fueron calificadas anteriormente. Marque el puntaje obtenido en cada área, una los puntos para visualizar la forma de su propia rueda. Qué tan proporcionado es? Qué áreas de su vida le gustaría desarrollar más?



Del ejercicio anterior, ¿Cuáles son las áreas o dimensiones que debo fortalecer? O ¿en cuales debo trabajar para lograr mi mejoramiento personal?

Teniendo en cuenta las debilidades enunciadas, se enmarcan estas en las áreas o dimensiones que se deben fortalecer? o ¿hay que identificar otras áreas? ¿Cuáles?

METAS PERSONALES

EL ESTABLECIMIENTO DE METAS ES UNA ETAPA IMPORTANTE DENTRO DEL MEJORAMIENTO PERSONAL Y GERENCIAMIENTO DE CADA UNO. Las metas se refieren al estado que cada uno quiere llegar en alguna dimensión personal.

Para esto, cada uno, debe definir para cada AREA DE DESARROLLO PERSONAL cuáles son las metas que desea alcanzar. Obviamente las metas deben establecerse de acuerdo al tiempo; es decir, cada persona debe establecer metas a CORTO; MEDIANO y LARGO PLAZO y determinar claramente su propia escala.

Antes de definir tus metas recuerda:

Las METAS EFECTIVAS son:

- **Concretas y específicas:** Enumeradas de manera clara: Por Ejemplo: En cinco años quiero ser un profesional en el Área de Ingeniería Automotriz.
- **Realistas:** Razonables, logrables. Por ejemplo: Voy a aprender a hablar inglés este año.
- **Medibles:** Posibles de evidenciar a través de números o logros observables. Por ejemplo: Voy a reducir 5 kilos de peso.
- **Basadas en los Valores y Creencias.**
- **Escritas:** Registradas para hacerles seguimiento.

Razones para establecer metas:

Genera un clima de motivación, en tanto se tiene claridad sobre lo que se quiere alcanzar o mejorar.

Permite planear y tener mayor control del futuro.

Introducir cambios positivos a la vida.

Disfrutar del sentido de logro en la vida.

Da sentido a la autoevaluación y significado a la rutina diaria.

Reducir el estrés que se genera al no saber hacia dónde ir.

Incrementa la posibilidad de éxito.

Permite determinar cuándo las actividades son compatibles con las cosas que realmente quieres en la vida.

Pregúntese en el momento de definir sus metas:

Qué quiero ser: _____

Qué quiero aprender: _____

Qué quiero empezar a hacer en mi vida: _____

Qué quiero tener: _____

Qué quiero saber: _____

En que me quiero preparar: _____

PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

Para lograr las metas planteadas todas las personas que trabajen en el **Gerenciamiento de su propia Vida** deben traducir estas metas en actividades concretas de corto plazo para garantizar que estas se cumplan.

Al realizar esta **planeación de actividades** se debe tener muy presente la **MISIÓN** y la **VISIÓN PERSONAL**, **LAS CREENCIAS**, **LOS VALORES** Y **LAS METAS**.

Esta **Planeación de actividades** incluye:

1. **Planes Anuales.**
2. **Planes Trimestrales**
3. **Planes Mensuales**
4. **Planes semanales**
5. **Planes Diarios**

Ahora Define las metas que quieres lograr en las AREAS DE DESARROLLO PERSONAL y define el tiempo en que lo vas a lograr:

PLAN ANUAL

META	TIEMPO (en años)	ACTIVIDADES
Ser Profesional en el Área de la Salud	4 años	Terminar el bachillerato Preparación para pruebas Saber (Icfes) Estudiar preferiblemente en la U de A, si no es posible en otra Institución. Dedicación completa al estudio

PLAN TRIMESTRAL PARA EL AÑO 2014

METAS	ACCIONES TRIMESTRE UNO
METAS	ACCIONES TRIMESTRE DOS
METAS	ACCIONES TRIMESTRE TRES
METAS	ACCIONES TRIMESTRE CUATRO

PLAN MENSUAL / SEMANAL

Metas Mes/Semana	Acciones Semana 1	Acciones Semana 1	Acciones Semana 1	Acciones Semana 1
	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___
	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___
	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___
	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___	Cumplimiento Si___ No ___

MI VISIÓN

Hacer un alto en el camino y reflexionar sobre nosotros mismos, en todas las dimensiones del ser, contribuye al fortalecimiento individual y personal que de alguna manera se verá reflejado en la trascendencia como seres humanos.

¿Qué deseo Lograr?

Visualícese en 5 años: ¿Cómo se ve?. ¿Cómo se siente?. ¿Qué palabras utilizaría para describirse? Para Ello respóndase las siguientes preguntas: ¿qué deseo Lograr?

Visualícese en 5 años:

Si usted pudiera ser la persona que desea...

¿Cuáles serían sus cualidades?..- ¿Qué bienes materiales le gustaría poseer? – ¿Cuál es su entorno ideal para vivir? – ¿Cuáles son sus deseos respecto a su salud, su estado físico, y todo lo que tiene que ver con su cuerpo? – ¿Qué tipo de relaciones le gustaría tener con sus amigos, familiares y otros? – ¿Cuál sería su situación profesional ideal?– ¿Qué repercusiones quisiera lograr con sus esfuerzos?– ¿Qué le gustaría aprender?– ¿A dónde le gustaría Viajar?– ¿Cual es su visión para la comunidad o sociedad dónde vive? ¿Qué otras cosas quisiera crear en cualquier otra esfera de su vida?

Si en 5 años, después de obtener sus anhelos más deseados y una prestigiosa revista publicara un artículo sobre usted, Cómo lo describiría, qué resaltaría acerca de usted, porqué le gustaría ser recordado?

LOS VALORES

¿En qué principios fundamentales creo?

¿Qué creencias no negocio?

Cuando esté reflexionando sobre su Visión Personal y una voz interior le diga "Ese no soy yo", es Probable que lo que haya sentido sea un aguijonazo de lo que significa un valor personal profundo.

Los valores son perspectivas profundamente arraigadas acerca de aquello que valoramos. Tienen muchos orígenes: nuestros padres, nuestra religión, la escuela, la gente que admiramos, la cultura. Como todos nuestros modelos mentales, existe una diferencia entre nuestros "valores declarados", los que proclamamos en público, y nuestros "valores en acción", los que realmente guían nuestra conducta.

Una forma de encontrar sus valores fundamentales es escoger de la siguiente lista los 15 que le resultan más importantes como guías de conducta, o como componentes de un modo de vida al que aspira. Ahora que tiene 15, imagínese que sólo le dejan quedarse con 10, ¿a cuáles renunciaría? Tache cinco. Siga tachando hasta que llegue a Cinco. Esos son sus valores fundamentales.

Siéntase en libertad de agregar sus propios valores a la lista.

<ul style="list-style-type: none"> •Afecto •Amistad •Armonía Interior •Artes •Ascenso y Progreso •Autoestima •Aventura •Ayuda a la Sociedad •Ayuda a los Demás •Calidad en mis Actividades •Cambio y Variedad •Capacidad de Decisión •Compañía de personas honestas •Competencia •Comunidad •Conciencia Ecológica •Conducta ética •Conocimiento •Cooperación •Creatividad •Crecimiento •Democracia •Desafíos Físicos •Desarrollo Personal (Vivir en plenitud) 	<ul style="list-style-type: none"> •Dinero •Eficiencia •Entusiasmo •Estabilidad Laboral •Excelencia •Fama •Familia •Franqueza •Ganancias Económicas •Independencia •Influencia sobre los demás •Integridad •Intimidad •Lealtad •Libertad •Liderazgo •Lugar •Mérito •Naturaleza •Orden (tranquilidad, estabilidad) •País •Participación •Pericia •Placer •Plenitud 	<ul style="list-style-type: none"> •Poder y autoridad •Prestigio Intelectual •Problemas estimulantes •Pureza •Reconocimiento (respeto ajeno, prestigio) •Relaciones Intimas •Relaciones Valiosas •Religión •Reputación •Respeto •Responsabilidad •Riqueza •Sabiduría •Seguridad •Serenidad •Servicio Público •Status •Supervisión •Tiempo Libre •Trabajo con los Demás •Trabajo Gratificante •Trabajo Independiente •Tranquilidad Económica •Verdad •Refinamiento
---	--	--

Es la respuesta a la pregunta **Quién Soy, Qué Hago, y Por qué estoy aquí?**

Piense en su propósito actual?

Según Stephen Covey, nosotros no creamos nuestra misión personal, la descubrimos al meditar sobre las cosas importantes para nosotros.

Una forma de definir la misión es, a partir de los valores que se identificaron previamente, y al estudiar los diferentes roles que desempeñamos en nuestra vida (ejecutivo, empresario, líder, padre, hijo, etc.), meditar un rato sobre nuestros dones, las cosas que hacemos bien, cuáles son las cosas que nos apasionan y nos llenan, las que verdaderamente nos hacen felices.

La visión es el destino específico, la imagen de un futuro deseado. La misión es abstracta. La visión es concreta. La misión es "afinar la capacidad del hombre para explorar los cielos". La visión es "un hombre en la luna a fines de los años 60". Se puede decir que nada ocurre hasta que existe una visión. Pero también podemos decir que una visión sin misión, sin vocación, es sólo una buena idea.

Las cosas que nos apasionan y nos llenan, las que verdaderamente nos hacen felices.

TIENES RECURSOS ¿CÓMO ERES?

Todo lo que tienes dentro de ti que facilita o puede facilitar el logro de tus sueños, que crezcas y te desarrolles. Pueden ser: Tú inteligencia. Tus experiencias. Tus conocimientos.

¿TIENES OPORTUNIDADES? ¿CÓMO ERES?

Todo lo que existe en el entorno que facilita o podría facilitar el logro de tus sueños, que crezcas y que te desarrolles. Pueden ser: Tú trabajo o estudio. Tu familia. Tu pareja. Tus amigos. Grupos sociales.

**TIENES LIMITACIONES
¿CÓMO ERES**

Todo lo que tienes dentro de ti que impide o podría impedir el logro de tus sueños, tu crecimiento o el desarrollo de tus aptitudes. Pueden ser: Problemas de salud no superados. Problemas emocionales o psicológicos todavía no resueltos. No haber desarrollado ciertos recursos. Falta de conocimiento o de experiencia. Y mucho más...

**TIENES AMENAZAS
¿CÓMO ERES**

Todo lo que existe en el entorno que impide, o podría impedir, o poner en peligro el logro de tus sueños, tu crecimiento y tu desarrollo. Pueden ser: La inseguridad y la violencia social. Relaciones familiares y sociales autodestructivas o estancadas. Contaminación ambiental. Exceso de competitividad. Aumento de la pobreza.

DIMENSIÓN EMOCIONAL

Identifique su realidad hoy ...	Defina su mañana deseable ...

Comprende: Flexibilidad. Manejo de sentimientos. Libertad y voluntad: la libertad es el derecho de decidir por ti mismo. La voluntad es tu derecho y disponibilidad de convertir tus decisiones en Hechos. Vivencia de los valores. Autoimagen realista.

DIMENSIÓN SOCIAL

Identifique su realidad hoy ...	Defina su mañana deseable ...

Comprende: Comunicación. Relación con el otro: familia, amigos, compañeros. Manejo del conflicto.

DIMENSIÓN SOCIAL

Identifique su realidad hoy ...	Defina su mañana deseable ...

El sentido de trascendencia: La amistad. Redes humanas. La vocación de servicio y contribución. Percepción de Dios. Relación con Dios.

DIMENSIÓN FÍSICA

Identifique su realidad hoy ...	Defina su mañana deseable ...

Comprende: Elementos de Higiene. Nutrición. Exámenes preventivos. Ejercicio. Relajación. Nutrición. Manejo de la sexualidad.

DIMENSIÓN INTELECTUAL

Identifique su realidad hoy ...	Defina su mañana deseable ...

Comprende: Desarrollo de aptitudes. Pensamiento Positivo. Aprendizaje y conocimientos.

DIMENSIÓN FINANCIERA

Identifique su realidad hoy ...	Defina su mañana deseable ...

Identifique ingresos mensuales y gastos mensuales.

¿Son sus gastos mayores que sus ingresos?

¿Son sus ingresos mayores que sus gastos?

2. Establezca una meta financiera a largo plazo (5 años) y una meta financiera más corta (12 meses).

Deben ser realistas y alcanzables.

Ejemplo: disminuir mis deudas en un 30%; comprar un vehículo.

3. Concéntrese en reducir sus deudas personales.

4. Ponga un porcentaje, mínimo del 10%, de sus ingresos en una cuenta de ahorro o inversión.

Seleccione una actitud o conducta que requiera fortalecer...

Seleccione una actitud o conducta a la que requiera renunciar...

PARA MI PROYECTO DE VIDA YO DESECHO MI

--

GERENCIANDO MY PROYECTO DE VIDA

<p>¿Qué he hecho bien? ¿Qué dificultades he tenido? ¿Qué podría hacer diferente?</p>	<p>Metas Claras y Definidas</p>
<p>Revisiones Semestrales: ¿Cómo voy con mis metas?</p>	<p>Plan de Acción.</p>

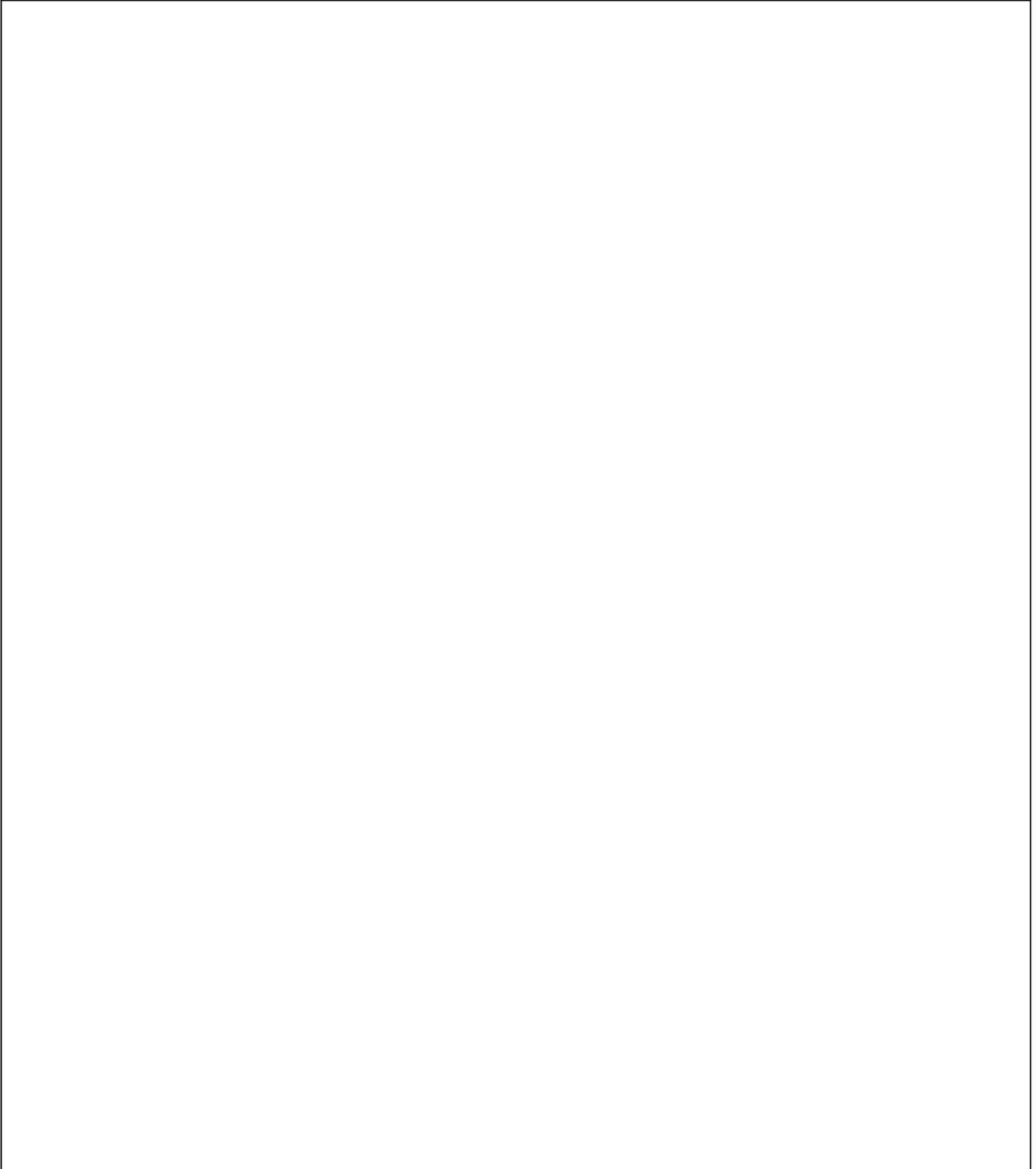
LA MOTIVACIÓN EN NUESTROS OBJETIVOS

Cinco objetivos para alcanzaren el plazo de 1 año	Porque están importante para usted lograr ese objetivo	La emoción o pensamientos que experimentaría al lograrlo
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

En la primera columna escriba una lista de cinco objetivos importantes que te gustaría alcanzar en el plazo de un año. Junto a cada uno de estos, en la segunda columna anote porque es importante para usted lograrlos en la tercera columna escriba la emoción o pensamiento que experimentaría al lograr cada uno de ellos.

TALLER SUEÑOS

¿Escriba durante cinco minutos sin parar, lo que usted quiere ser? No pare de escribir y mueva el lápiz o bolígrafo mientras no escriba y dele tiempo a que lleguen nuevas ideas del inconsciente.

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the majority of the page below the instructions. It is intended for the participant to write their response to the prompt.

CREANDO HÁBITOS

La mayoría de nosotros poseemos malos hábitos que en realidad no nos apartan ningún tipo de alimento intelectual, ni afectivo, ni nos hacen sentir más seguros de nosotros mismos. Es posible que hayan pasado de ser un hábito a convertirse en una adicción.

Escribe las 15 cosas de las que disfrutas y te gustaría hacer a diario. No se trata de encontrar nuevos hábitos que veas como una obligación, sino de algo que disfrutes, que realmente te apetezca hacer. Recuerda cada persona es distinta y su elección debe ser personal.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

LA COMUNICACIÓN EN LA SOCIEDAD



Somos sujetos de mucha comunicación, pero de poca escucha. Tratamos de saber lo que acontece en el mundo, pero no estamos listos para escuchar los llamados de la vida, de la bondad humana.

Muchos hombres y mujeres están cerrados a los acontecimientos que pudieran transformar y humanizar más sus vidas. Solo existe una preocupación, la de estar en el mundo sin intención, de cambiar solo con la postura del velero: dejarse llevar por las corrientes sin importar el destino.

Después de leer lo anterior responde:

¿Qué factores de los que se mencionan en esta lectura entorpecen el desarrollo de la espiritualidad en la sociedad? _____

¿Cuáles son las características del hombre light? _____

¿Por qué crees que los sentimientos de culpa o baja estima son un problema para la sociedad?

¿Qué significa para ti la expresión: "somos sujetos de mucha comunicación, pero de poca escucha? _____

SOMOS SERES ESPIRITUALES

Somos fuente de **energía**, esa es nuestra verdadera identidad, aunque no estemos conscientes:

Somos seres alegres, perfectos, centrados, poderosos, con armonía, y felices.

Yo soy alegre perfecto, poderoso con armonía y feliz.

¿Cuál es mi actitud ante la vida?

¿Qué observo en las diferentes situaciones que se me presentan?

¿Qué es lo que me depara a lo que llamamos destino?
