



# **PROYECTO DE VIDA TALLER DE ORIENTACIÓN**

**GRADO 11**

**DEPARTAMENTO DE TECNOLOGIA E  
INFORMATICA**

**IE Cárdenas Mirriño  
PALMIRA**



# ¿ME CONOZCO?

- **«Conócete a ti mismo” (Socrates)»**

El conocimiento de si mismo es un proceso de realización personal. Debe ser un conocimiento objetivo y realista en el cual se percibe uno mismo como es y no como quisiera ser, en donde la imagen que yo tengo de mi mismo es fruto de una percepción real y no fruto de mis sueños, fantasías, deseos y sentimientos de grandeza o inferioridad. Es una aceptación cariñosa de mi mismo (a), reconociendo mis esfuerzos y limitaciones a partir de los cuales puedo ir construyendo mayores posibilidades de crecimiento, de creatividad, de armonía, paz y felicidad para mí mismo y para los que me rodean.

Para conocerse así mismo es necesario tener conocimiento de si mismo y de mis necesidades de crecimiento y trascendencia personal.



# ¿ME CONOZCO?

## ◦ Mi personalidad

¿Cómo eres? \_\_\_\_\_

¿Cómo te comportas ante las frustraciones?  
\_\_\_\_\_

¿Cómo te ves? \_\_\_\_\_

¿Cómo crees que te ven los demás?  
\_\_\_\_\_

¿Qué te diferencia de los demás?



# ¿ME CONOZCO?

## ◦ Mis sueños

Probablemente tú también, como casi todos, sueñas despierto/a, o lo que es lo mismo, dejas correr tu imaginación. Describe tus ensoñaciones más frecuentes.

---

---

---

---



# ¿ME CONOZCO?

## ○ Mis capacidades

¿Qué sabes hacer bien?

---

¿Qué serías capaz de hacer?

---

¿En qué asignaturas destacas?

---

¿Por qué destacas en esas asignaturas o materias?

---

¿Qué asignaturas **no** te gustan?

---

¿Por qué no te gustan esas asignaturas?

---

¿Tienes hábitos de estudio? ¿Cuántas horas estudio haces de media de lunes a viernes?

---

¿Estudias los fines de semana?

---

¿Para qué eres habilidoso con las manos?

---

¿A qué te gusta dedicar el tiempo libre?

---

¿Qué aficiones te gustaría desarrollar?

---



# ¿ME CONOZCO?

## ◦ Mis valores

¿Qué valoras en la vida?

---

---

---

¿Qué te impulsa a actuar?

---

---

¿Qué pretendes conseguir en los próximos años?

---

---

---

¿A quién admiras de las personas que conoces? ¿Por qué?

---

---

---

¿Cómo tomas tus decisiones? ¿Te dejas influir fácilmente por modas, amigos, familia, dinero, ...?

---

---



# ¿ME CONOZCO?

## ○ Mis intereses profesionales

¿Cuando eras pequeño/a qué decías que querías ser de mayor?

---

---

¿Qué te gusta hacer?

---

---

¿En qué te gustaría trabajar? ¿Por qué?

---

---

¿Qué tipo de profesional te gustaría ser? ¿Por qué? ¿A quién conoces que desarrolle esa profesión?

---

---

¿Te gustaría tener estabilidad laboral? ¿Te sientes capaz de crear una empresa y gestionarla con éxito?

---

---

¿Te gustaría tener un puesto con responsabilidad?

---

---

¿Qué valoras más, un trabajo muy bien remunerado que no me gusta o un trabajo remunerado en el que me sienta feliz?

---

---

¿Te gusta trabajar en equipo o de forma individual?

---

---



# Algunas definiciones

- Una persona vital es aquella que tiene la capacidad y actitud de ser positiva y aprender de la vida, de todos los seres humanos, de las cosas, de los hechos, los errores, etcétera, como un aprendizaje experiencial benéfico para el crecimiento personal
- Una persona en crecimiento es aquella que se dice así misma "nunca acabaré de aprender"
- Una persona adaptable es aquella que es capaz de enfrentarse con éxito al cambio. Han dicho que la adaptabilidad es la única determinante de la supervivencia
- Crecimiento personal es el proceso de asimilación e integración de nuevas experiencia e información, que hacen cambiar la conducta, la capacidad, las concepciones de sí mismo y del mundo

# Áreas de realización

- En general, en nuestro medio, se concibe que un ser humano tiene cuatro áreas de realización en las cuales debe alcanzar objetivos.

## **Consigo mismo**

Esta área se refiere a la comunicación interna necesaria para la conciencia y conocimiento de la persona consigo misma.

## **Con su familia**

La familia puede llegar a ser un ambiente de crecimiento que favorezca el desarrollo más íntimo de la persona. Es la prolongación más cercana de uno mismo

## **Con el trabajo**

El trabajo es uno de los campos más importantes de la trascendencia social para el ser humano. En nuestra sociedad actual tan compleja, las organizaciones llegan a ser en muchos casos el único medio viable del quehacer social, económico y político

## **Con el mundo**

Se encuentra relacionado con el mundo de la naturaleza y de las diversas manifestaciones sensibles. ¿Cómo está mi comunicación o contacto con la naturaleza?

# Equilibrio vital

- El reto más importante del ser humano es el lograr y mantener un equilibrio vital entre cada uno de las áreas de realización anteriores. Esto no es fácil. Desde luego, este desarrollo se fundamenta en el conocimiento de uno mismo, en el descubrimiento de sus principales fuerzas. Para lograr este equilibrio, el hombre debe tener balanceadas sus dimensiones. Los psicólogos suelen decir que el ser humano tiene seis dimensiones del "Yo"

**YO  
PRIVADO**

**YO  
FAMILIAR**

**YO  
SOCIAL**

**YO  
FÍSICO**

**YO  
LABORAL**

**YO  
ESPIRITUAL**

# Dimensiones del yo (1)

## ◦ El yo privado

Es la relación con uno mismo es la capacidad de autoconocimiento, de relación con uno mismo. En este yo íntimo se construyen los sentimientos más profundos hacia uno mismo: de aprecio, afecto, autoconfianza, fortaleza, seguridad personal, auto comprensión, exigencia, perdón, etc.; o los sentimientos autodestructivos de auto rechazo, devaluación, inferioridad, auto desconfianza, etcétera

## El yo familiar

El ser humano tiene la necesidad profunda de pertenencia. de convivir con su grupo primario en el cual siente permanencia, seguridad, identificación, afecto, aprecio y refugio

## El yo social

Todo ser humano tiene necesidad de una mayor expansión de sí mismo y enriquecerse más allá de su núcleo familiar. Las amistades, las relaciones con otros grupos y personas dan la oportunidad de conocer nuevos horizontes y formas de vida, propician una mayor aportación y trascendencia de la persona

# Dimensiones del yo (2)

- **El Yo físico**

La percepción que yo tenga de mi cuerpo y de su impacto con los demás "yo"

## **El yo laboral**

Las mejores horas de nuestros días y los días de nuestra vida transcurren en el trabajo

## **El yo espiritual**

Es área del encuentro más humano, si se puede decir así. Es la oportunidad de tocar y vivenciar la facultad de dar sentido y trascendencia; de descubrir el porqué y el para qué de la vida de cada quién

# Taller personal (1)

○ Pregúntese a si mismo ***"¿Qué tan responsable soy en este aspecto del amor a mi ser personal?"***

- 1) Significa que no soy responsable
- 2) Significa que soy ligeramente responsable
- 3) Significa que soy responsable
- 4) Significa que soy muy responsable

Marque con una "X" el numero que mejor represente su grado de responsabilidad

## **En el aspecto físico**

- Atiendo mi cuerpo ante sus reclamos de salud física 1 2 3 4
- La alimentación es adecuada a mi edad y ritmo de trabajo 1 2 3 4
- Atiendo a mi cuerpo en sus necesidades de descanso y relajamiento 1 2 3 4
- Doy a mi cuerpo el ejercicio físico necesario para conservar la salud 1 2 3 4

## **En el aspecto intelectual**

- Busco desarrollar capacidad autocrítica en mis ideas y juicios 1 2 3 4
- Dedico el tiempo necesario para el estudio y lectura 1 2 3 4
- Busco atender mi ser personal en sus necesidades culturales 1 2 3 4
- Procuro aprender algo distinto cada día 1 2 3 4

# Taller personal (2)

## ○ En el aspecto psicológico

- Controlo mis emociones sobre todo de agresividad 1 2 3 4
- Mantengo conciencia de mis afectos sentimientos e impulsos 1 2 3 4
- Busco dar amor a quien me lo pide 1 2 3 4

## En aspecto social

- Busco estar en comunicación con mis amigos 1 2 3 4
- Tengo algunos amigos íntimos 1 2 3 4
- Busco relacionarme con los demás en actitud 1 2 3 4
- Trato con respeto a los demás, sin envidia y compartiendo mis talentos 1 2 3 4

## En el aspecto familiar

- Mantengo una relación afectuosa con mis familiares 1 2 3 4
- Me preocupo por ayudar a quienes viven conmigo 1 2 3 4
- Perdono pronto las ofensas de mis familiares 1 2 3 4
- Participo en sus alegrías y sufrimientos 1 2 3 4

## En el aspecto espiritual

- Busco mantener cierta intimidad con Dios durante el día y en mi trabajo 1 2 3 4
- Dedico algunos momentos a la oración personal 1 2 3 4
- Procuro tener alguna tutoría espiritual 1 2 3 4

# Taller personal (3)

- De manera individual reflexiona y escribe en los siguientes recuadros tus fortalezas y debilidades

## Conocimiento de ti mismo

Fortalezas:	Debilidades:
<b>Logro de metas</b>	
Fortalezas:	Debilidades:
<b>Relaciones (amistad, pareja)</b>	
Fortalezas:	Debilidades:



# Taller personal (4)

Juegos y creatividad	
Fortalezas:	Debilidades:

  

Espiritualidad	
Fortaleza	Debilidades:

  

Compasión y contribución	
Fortalezas:	Debilidades: