



***UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MEXICO  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A DISTANCIA  
BACHILLERATO UNIVERSITARIO A DISTANCIA (BUAD)***

ASIGNATURA:  
DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

# Mi proyecto de vida

2017

Presenta:  
Dra. en E. P. Graciela Gómez Martínez

# Guión explicativo

## Propósito del curso:

Descubre en sí mismo las dimensiones afectiva, cognitiva y metacognitiva, a partir de la identificación de sus fortalezas y debilidades, ubicando los factores que potencian su formación permanente para proyectarse en las diferentes esferas de su vida, que lo conduzcan a aprender a ser, aprender a convivir, así como aprender a aprender en y durante toda la vida.

## Propósito del Módulo 1. Explorando mi potencial humano:

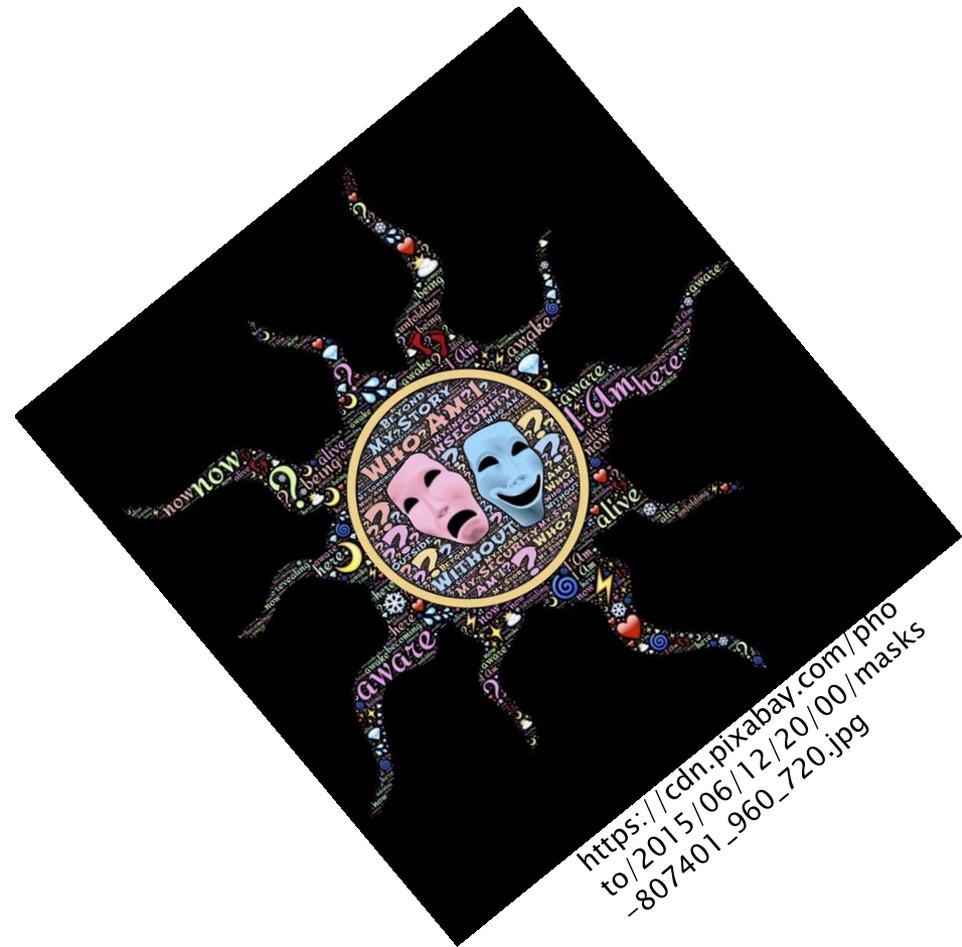
Reafirma que es un ser en permanente evolución, a partir de un proceso de autoconocimiento que le permite explorar “quién ha sido”, “quién es en este momento” y “en quién se quiere convertir”, responsabilizándose del papel protagónico que tiene en su vida como un ser proactivo, propositivo, automotivado y autodeterminado.

## Tema 4: Cómo quiero llegar a ser?

- ▶ **PROYECTO DE VIDA:**
  - Visión y Misión

# *Sabías qué...?*

“En la era del conocimiento, el más importante es el autoconocimiento”. *Katia Bisot*



“Saber quiénes somos y qué tenemos nos ayuda a esclarecer qué podemos ser y hacer”. *Saturnino de la torre*

# Planee su vida\*

*Suponga que usted posee el mejor martillo y el más fino serrucho que el dinero pueda comprar.*

*Contrate el mejor carpintero de la ciudad y dejándolo en el predio, le dice que volverá más tarde.*

*¿Cree usted que al regresar, más tarde, verá su casa de madera terminada?*

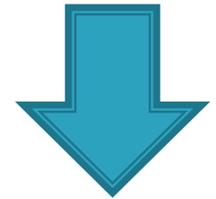
*No, estimado amigo, no la verá usted.*

*Tendrá su casa terminada cuando ponga al carpintero a serruchar y clavar, siguiendo el modelo de casa que usted desea.*

...

*Sucede lo mismo cuando deseamos construir una vida exitosa.*

*Poseemos abundante talento y capacidad latentes, pero estas capacidades no tendrán valor práctico si no las sacamos, las desarrollamos y las empleamos positivamente, de acuerdo al modelo de vida y los objetivos que deseamos conquistar.*



# ¿Qué tomo en cuenta al planear?



¿Se a dónde voy?

# Diálogo de Alicia y el gato

- ▶ *\_Sólo quiero saber qué camino tomar - pregunta Alicia-*
- ▶ *\_Pues depende dónde quieres ir tu - responde el gato Cheshire-*
- ▶ *Eso no importa, si tu me dices...- replica Alicia-*
- ▶ *\_Entonces realmente no importa el camino que escojas -enfatisa Cheshire-*

¿Responde las siguientes preguntas?



# ¿Qué necesito para proyectar y realizar mi proyecto de vida?

Creatividad

Capacidad para imaginar y:

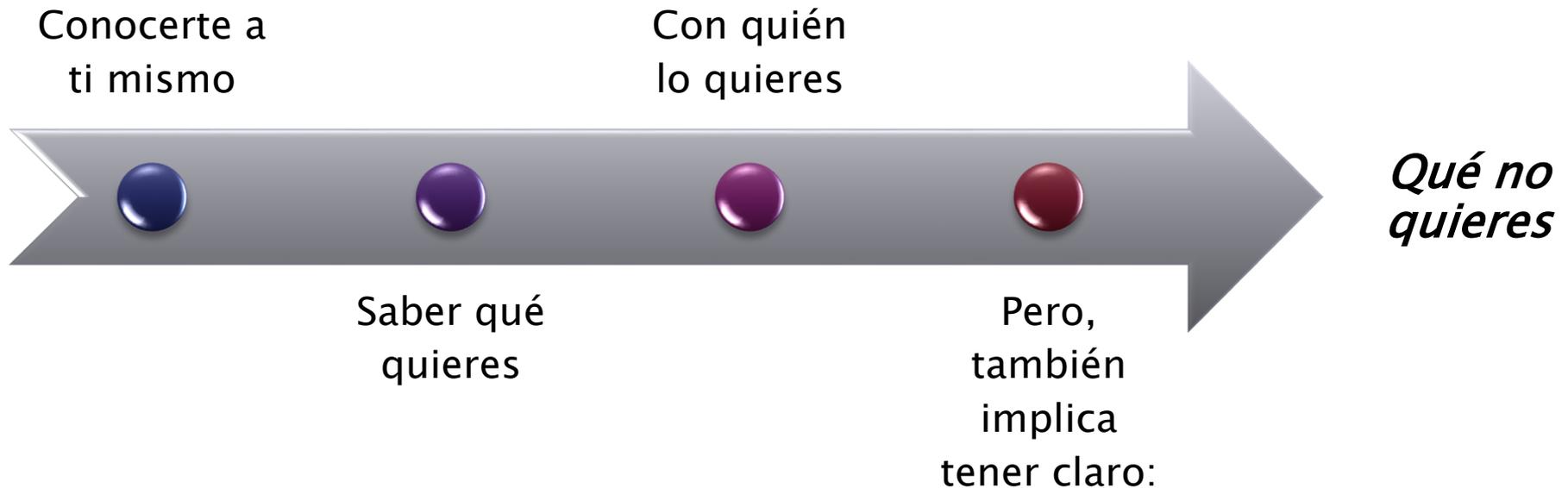
- Construir futuros deseados
- Advertir y evitar los futuros no deseados
- Trazar caminos y evaluarlos

Toma de decisiones

Autorregulación

- Monitoreo
- Supervisión
- Evaluación

# Elementos indispensables para plantear un proyecto de vida



# Para ello es necesario\*:

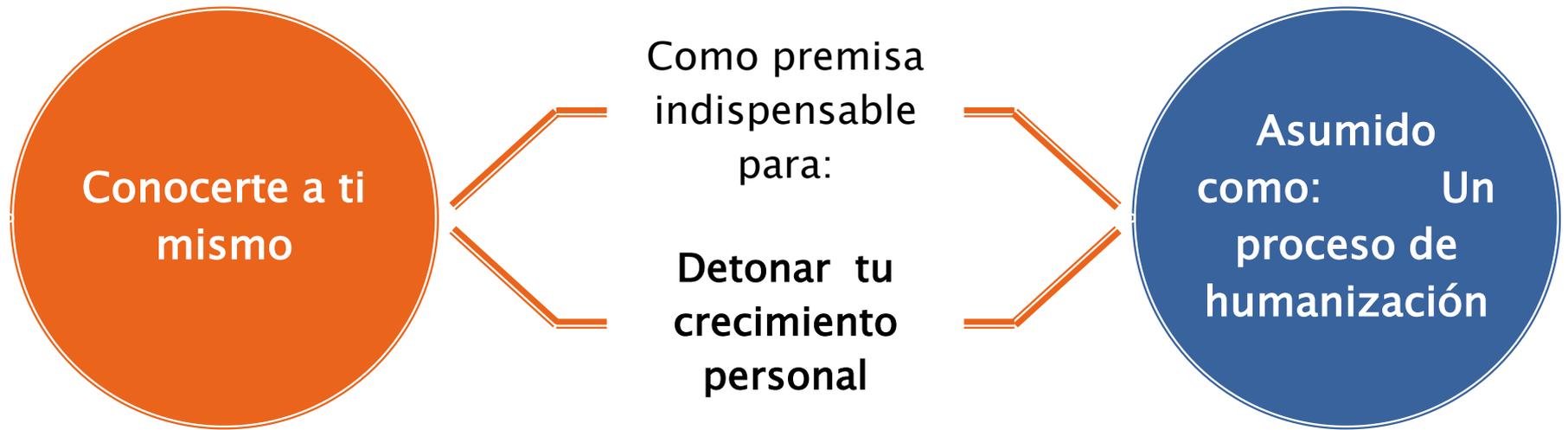


Reconocerte como un ser en permanente evolución, a partir de un proceso de autoconocimiento que te permite establecer:

¿Quién he sido?,  
¿Quién soy en este momento? y  
¿ En quién me quiero convertir?

Tomando conciencia del papel protagónico que desarrollas en tu vida como un ser: Proactivo, Propositivo, Automotivado y Autodeterminado

De ahí se desprende la invitación para encaminar tus pasos, que te lleven a:



# ¿Y qué implica este proceso?

Humanizar el sistema de relaciones:

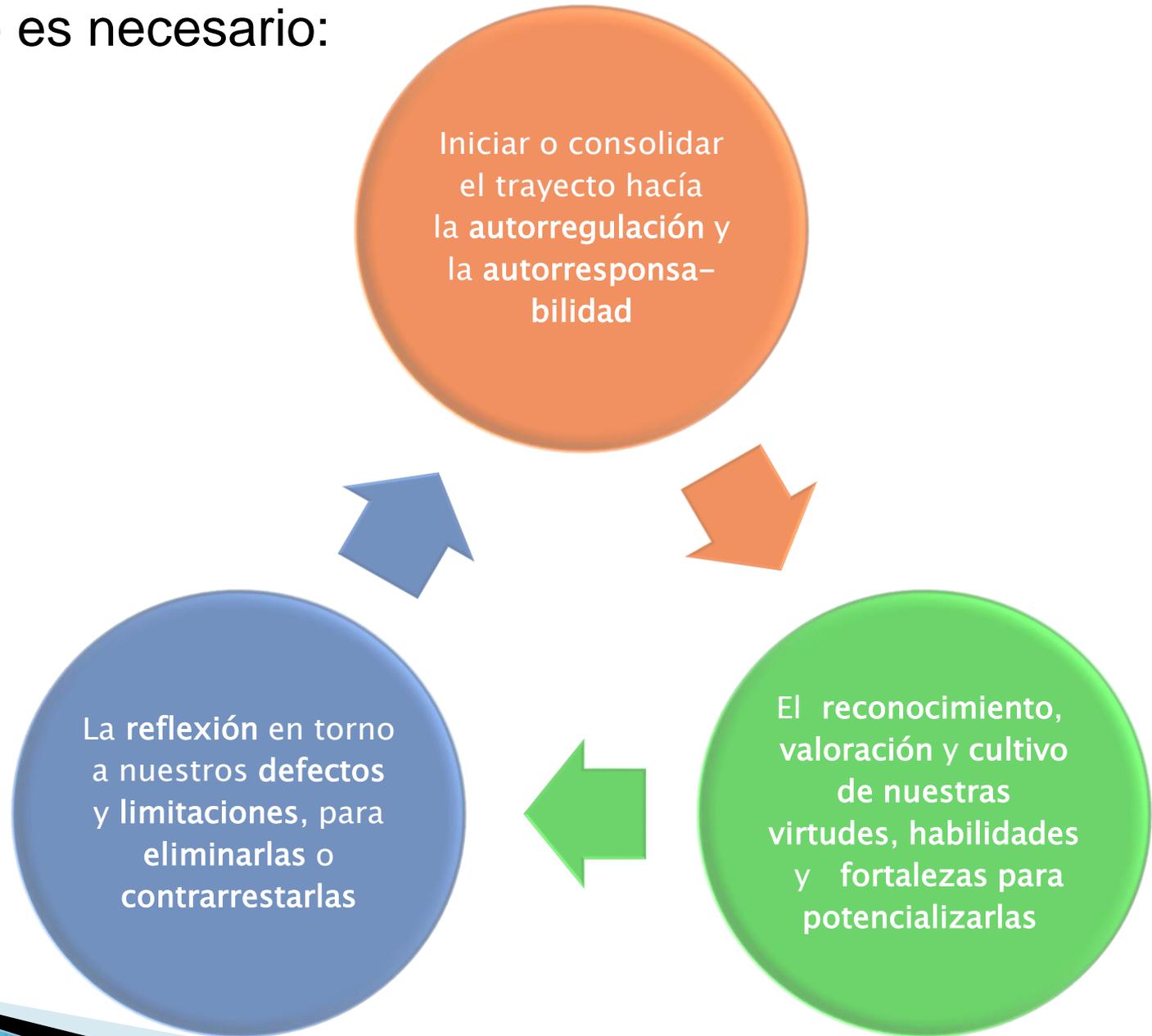
- Contigo mismo (autoconocimiento, autoestima)
- Con los otros (empatía, respeto, tolerancia a lo diverso y diferente)
- Con el entorno (responsabilidad social)

# El proceso para el desarrollo del potencial humano requiere:

Trabajar sistemáticamente para procurar el encuentro personal con uno mismo y proyectarnos hacia el logro de una mejor calidad de vida, incluyendo integralmente los aspectos:

- **Físico**
- **Mental y**
- **Emocional**

Para ello es necesario:



# Consideraciones generales para elaborar un proyecto de vida (Ozuna García, 2014):

1. **Tener capacidad para el autoaprendizaje** (tener curiosidad por conocer temas variados, tener disciplina).
  2. **Lograr el crecimiento personal** (tener deseos de superación, de ser cada vez mejores).
  3. **Desarrollar actividades intelectuales** (desarrollar la inteligencia, la creatividad, el talento)
  4. **Formar hábitos positivos** (disciplina, el ahorro, la perseverancia, etc)
  5. **Analizar los valores personales** (considerar los principios de moralidad, honestidad, generosidad, altruismo, etc.).
  6. **Formar un estilo de vida propio** (definir la clase de persona que quiere ser, cómo comportarse, cuáles serán, sus objetivos, etc).
- .....



# Invitación a trabajar permanentemente para saber:

Ejercicio 1:

Quién soy?

A rectangular box with a blue border and a blue base. The top part is empty, and the bottom part contains the text 'Quién soy?'. A semi-transparent blue circle is positioned to the right of the box.

Qué busco?

A rectangular box with a blue border and a blue base. The top part is empty, and the bottom part contains the text 'Qué busco?'. A semi-transparent blue circle is positioned to the right of the box.

Por qué lo hago?

A rectangular box with a blue border and a blue base. The top part is empty, and the bottom part contains the text 'Por qué lo hago?'. A semi-transparent blue circle is positioned to the right of the box.

Para qué trabajo  
o estudio?

A rectangular box with a blue border and a blue base. The top part is empty, and the bottom part contains the text 'Para qué trabajo o estudio?'. A semi-transparent blue circle is positioned to the right of the box.

Qué cosas  
quiero tener?

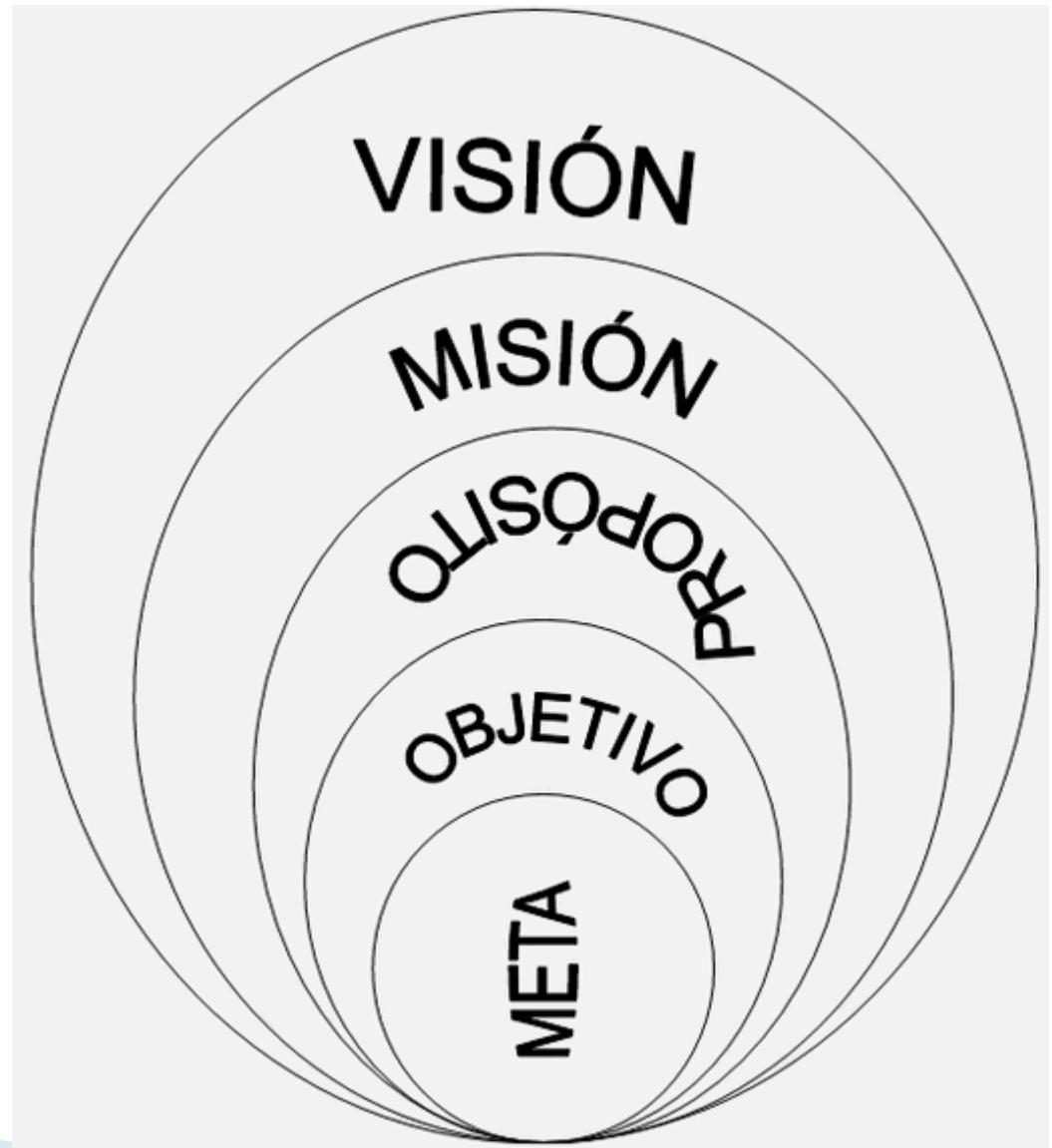
A rectangular box with a blue border and a blue base. The top part is empty, and the bottom part contains the text 'Qué cosas quiero tener?'. A semi-transparent blue circle is positioned to the right of the box.

Cómo quiero  
ser?

A rectangular box with a blue border and a blue base. The top part is empty, and the bottom part contains the text 'Cómo quiero ser?'. A semi-transparent blue circle is positioned to the right of the box.

# PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA

Implica plantear



# Visión

- ▶ Punto de partida del Proyecto de vida, “es el enlace entre lo posible y lo imposible, da sentido a la existencia, haciendo especiales todas nuestras actividades, aún las más insignificantes. Su poder radica en nuestro interior, aviva la llama del corazón y nos impulsa a actuar con entusiasmo y determinación borrando los límites entre lo perenne y lo eterno” (Hunt, en Gómez *et al.* 2011).



[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSTnuUscT59E\\_O3A72xnG0Wv-18nTXdf4lrAaLnjg0-XMgoTK3j](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSTnuUscT59E_O3A72xnG0Wv-18nTXdf4lrAaLnjg0-XMgoTK3j)

La visión



<http://www.creative-commons-images.com/handwriting/images/vision.jpg>

- ▶ “Le da sentido a la misión, llevándola del mundo de los sueños al de la realidad, se convierte en energía creciente que nace desde nuestro interior dando relevancia a todo lo que hacemos. Tiene el poder de conducir a las personas hacia mundos nuevos, con base en la tenacidad y constancia” (Hunt, en Gómez *et al.* 2011).



# Misión

- ▶ De acuerdo con Hunt, la *misión* saca a la *visión* de la fase de idear o soñar, para hacerla realidad.
- ▶ En este sentido: “Es la declaración de tu propósito en la vida; la cual refleja lo que quieres ser y hacer, sobre la base de los valores y normas que sustentan y guían tus decisiones (Hunt, en Gómez, *et al.*” 2011)



[https://orig00.deviantart.net/7c23/f/2014/281/f/8/un\\_amor\\_prohibido\\_\\_entre\\_el\\_cielo\\_y\\_el\\_infierno\\_04\\_by\\_sergell-d823kzd.jpg](https://orig00.deviantart.net/7c23/f/2014/281/f/8/un_amor_prohibido__entre_el_cielo_y_el_infierno_04_by_sergell-d823kzd.jpg)

# Visión\*

Visión (Lo que quiero lograr)

Ejemplo:



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRo6OOhHR8NNy1d0lh8JBRvaOMQvVm0fj-j93k62PrS2CcftjSu>

*“Me veo siendo un(a) gran profesionalista, se me considera un@ de l@s mejores, disfruto de mi trabajo y me veo realizando proyectos innovadores. Viajo constantemente y conozco gente interesante. Me veo gozando de óptimas condiciones de salud, haciendo ejercicio todos los días y comiendo sanamente. Mis relaciones interpersonales son armónicas y gratificantes, tengo una relación de pareja y una familia amorosa que me apoya en mis proyectos y decisiones.”*

\*Tomado con fines didácticos de Gómez, *et al.* 2011. *Desarrollo del potencial humano*. Libro de texto. UAEM

# Misión\*

Misión (cómo me preparo para lograrlo)

Ejemplo:



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTQvyzuLlJMh8ojCiFOPHmdERANIRiFRPFWTVvz1SBMj46PoPeS>

*“Mi misión es prepararme para llegar a ser un@ de l@s mejores (ingenieros, arquitectos) y realizar muy buenos proyectos; ser constante en el cuidado de mi salud; ser considerad@, responsable, tolerante, tolerante, empátic@ y responsable en las relaciones que establezco conmigo mism@, con los demás y con el entorno; mantener en mi mente una idea de crecimiento y desarrollo personal permanentes.”*

# Diagnóstico estratégico

## ANÁLISIS FODA



[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/33/SWOT\\_es.svg/1000px-SWOT\\_es.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/33/SWOT_es.svg/1000px-SWOT_es.svg.png)

# Toma de decisiones en distintos ámbitos



<http://kualifamily.com/wp-content/uploads/2012/12/arreglar-blog-yosele-1.jpg>

# Planteamiento de Metas

El establecimiento de metas te permite enfocarte en lo que deseas a corto, mediano y largo plazo.

Las metas son objetivos concretos a lograr, y por lo tanto deben plantearse de manera específica:

Para ello es necesario:

Pensar en quién, cuándo, dónde, cómo, con qué...

Plantearlas en forma positiva y precisa

Deben depender de ti

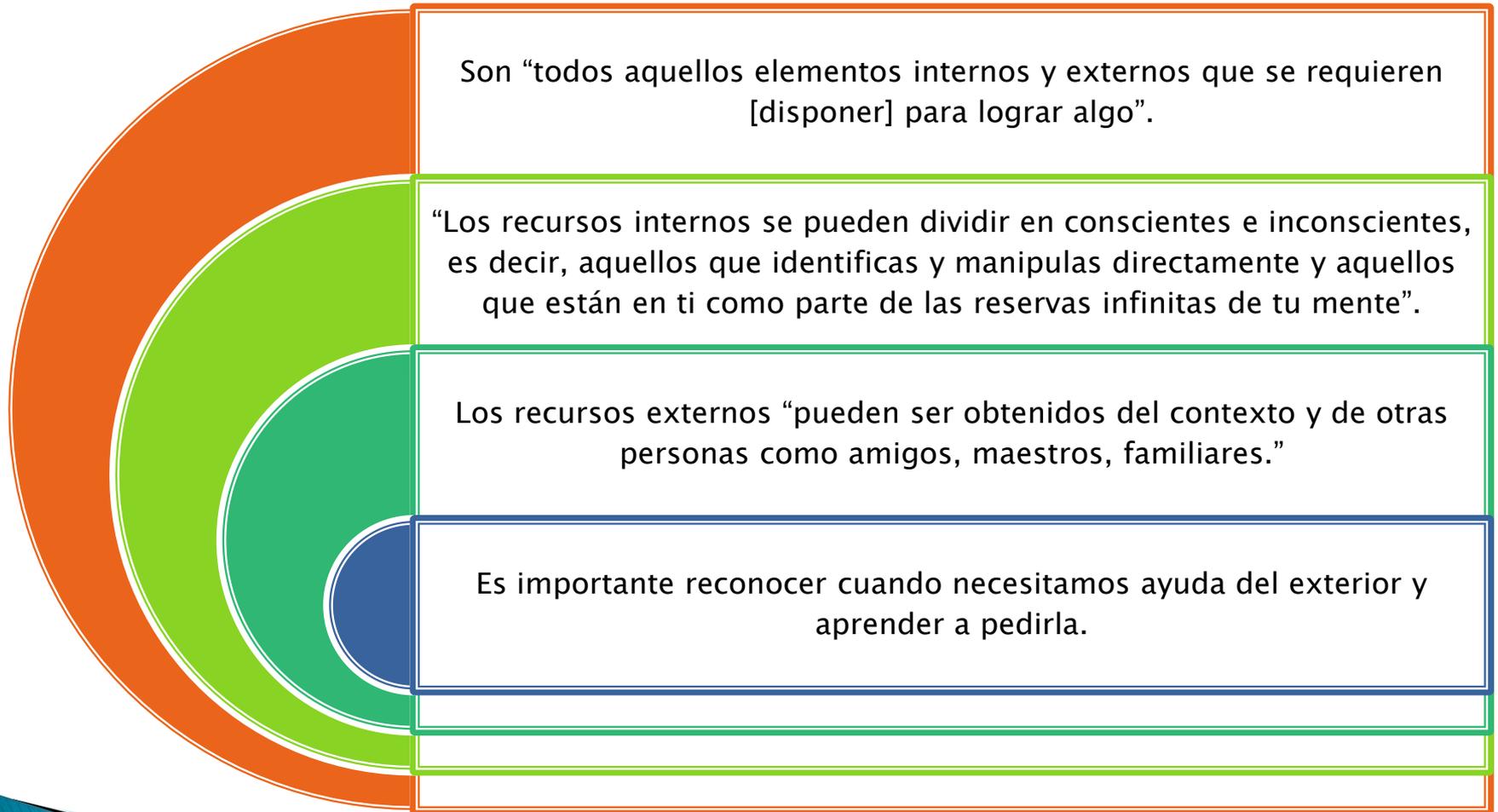
Que sean ecológicas, procurando que no te dañen a ti, a los demás, o al entorno

# Definición de estrategias

- ▶ Para pasar del *estado presente* al *estado deseado* necesitamos emplear estrategias, entendidas como la serie de pasos que nos llevan a lograr un fin.



# Recursos\*



\*Tomado con fines didácticos de: Gómez, *et al.* (2011).  
Desarrollo del potencial humano. Libro de texto. UAEM

# Autoevaluación de tu plan de vida



Adelante!!!

# Practica la fórmula del éxito (Ross):\*

$$E = (I + AA) (F + P) D$$

Donde:

E= Éxito

I= Idea

A= Acción

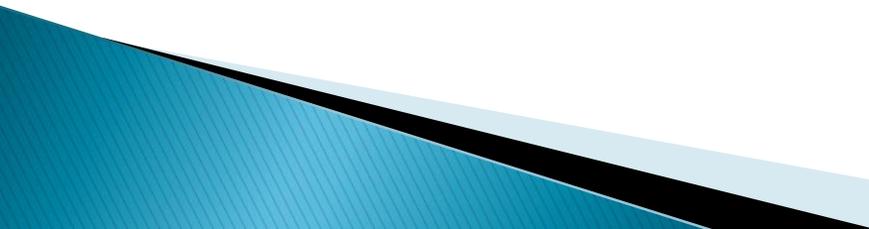
A= Ahora

F= Flexibilidad

P= Perseverancia

D= Diversión

# Conclusiones

- ▶ Realizar un proyecto de vida requiere que te plantees una serie de preguntas en relación con cómo, dónde, con quién quieres verte en el futuro.
  - ▶ Contar con esta herramienta te permite tomar decisiones adecuadas, que te conduzcan hacia el logro de tus ideales
  - ▶ El ejercicio requiere un proceso de autoconocimiento permanente para saber tus fortalezas y debilidades y trabajar en ellas.
- 

# Bibliografía

- ▶ Ozuna García Alejandra. Proyecto de vida. Instituto Tecnológico de Sonora. En red. Consultado en junio de 2014). Disponible en: [http://biblioteca.itson.mx/oa/desarrollo\\_personal/oa13/proyecto\\_vida/p5.htm](http://biblioteca.itson.mx/oa/desarrollo_personal/oa13/proyecto_vida/p5.htm)
- ▶ Gómez Martínez, G. (2011) Desarrollo del Potencial Humano. Libro de texto. Bachillerato Universitario. Toluca: UAEM
- ▶ Guía de Estudio Independiente. Desarrollo del Potencial Humano. UAEM: Portal SEDUCA

# Páginas web consultadas

- ▶ [http://www.itson.mx/tutoria/pagina\\_modulo\\_cinco\\_%20contenido.htm#2](http://www.itson.mx/tutoria/pagina_modulo_cinco_%20contenido.htm#2)

## Proceso de toma de decisiones y proyecto de vida

- ▶ [http://mx.search.yahoo.com/search;\\_ylt=AwrBTzGMVJdT6SIAYHPD8Qt.;\\_ylc=X1MDMjExNDcxMjAwMwRfcgMyBGJjawM2NGlxZmYxOXBlNGpwJTl2YiUzRDMlMjZzJTNENzAEZnIDbW96MzUEZ3ByaWQDa3BBcldmMUZRdXFLMm43TkFGc3o3QQRtdGVzdGlkA251bGwEbl9yc2x0AzEwBG5fc3VnZwMwBG9yaWdpbgNteC5zZWZyY2gueWFOb28uY29tBHBvcwMwBHBxc3RyAwRwcXN0cmwDBHFzdHJsAzQ4BHF1ZXJ5A1Byb2Nlc28gZGUgdG9tYSBkZSBkZWVpc2lvbmVzIHkgcHJveWVjdG8gZGUgdmlkYQR0X3N0bXADMTQwMjQyODU0MDI0MwR2dGVzdGlkA251bGw-?gprid=kpArWf1FQuqK2n7NAFsz7A&pvid=pv06EDk4LjFiS094U5cSeQdEMTQ4LlOXViz\\_zZ5o&p=Proceso+de+toma+de+decisiones+y+proyecto+de+vida&fr2=sb-top&fr=moz35&vm=r&rd=r1](http://mx.search.yahoo.com/search;_ylt=AwrBTzGMVJdT6SIAYHPD8Qt.;_ylc=X1MDMjExNDcxMjAwMwRfcgMyBGJjawM2NGlxZmYxOXBlNGpwJTl2YiUzRDMlMjZzJTNENzAEZnIDbW96MzUEZ3ByaWQDa3BBcldmMUZRdXFLMm43TkFGc3o3QQRtdGVzdGlkA251bGwEbl9yc2x0AzEwBG5fc3VnZwMwBG9yaWdpbgNteC5zZWZyY2gueWFOb28uY29tBHBvcwMwBHBxc3RyAwRwcXN0cmwDBHFzdHJsAzQ4BHF1ZXJ5A1Byb2Nlc28gZGUgdG9tYSBkZSBkZWVpc2lvbmVzIHkgcHJveWVjdG8gZGUgdmlkYQR0X3N0bXADMTQwMjQyODU0MDI0MwR2dGVzdGlkA251bGw-?gprid=kpArWf1FQuqK2n7NAFsz7A&pvid=pv06EDk4LjFiS094U5cSeQdEMTQ4LlOXViz_zZ5o&p=Proceso+de+toma+de+decisiones+y+proyecto+de+vida&fr2=sb-top&fr=moz35&vm=r&rd=r1)

