



Autoestima Onix Santos Ortiz – Tania Marcela Sierra Conde	
Asignatura: Ética	Grado: 5°
Estándares <ul style="list-style-type: none">Comprende la importancia de valores como la autoestima, el cuidado, el buen trato y el respeto por mí mismo y por los demás, y los practico en mi contexto cercano (familia, medio escolar, comunidad)	
Metodología activa: Aprendizaje Basado en Indagación, Aprendizaje Basado en Retos.	
Habilidades para el siglo XXI: Pensamiento crítico.	

Lee atentamente el siguiente texto y luego resuelve las actividades propuestas.

MI PROYECTO DE VIDA

¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?

Un proyecto de vida es un plan que se podría decir que toda persona crea para alcanzar un objetivo o meta en la vida, es decir, un plan que nos ayuda a saber que vamos a hacer más adelante y cómo podemos lograrlo a través de nuestras acciones, actitudes y sueños.

¿Qué debo tener en cuenta para crear mi proyecto de vida?

Para poder crear mi proyecto de vida debo conocer mis habilidades, fortalezas, cualidades, virtudes y limitaciones.



Fuente: Grupo Bancolombia, 2015

- **Habilidades:** Son las que permiten que seamos capaces de realizar de manera correcta y con facilidad una tarea o actividad.
- **Fortalezas:** Las fortalezas son esas características que nos hacen sobresalir de los demás, pero no de forma negativa sino positiva, ejemplo: la creatividad.
- **Cualidades:** Las cualidades son aquellas características que nos diferencian de los demás y definen quienes somos, pueden ser naturales o aprendidas; siempre son positivas. Algunos ejemplos de cualidades son: sinceridad, responsabilidad, simpatía y tolerancia.
- **Virtudes:** Son las cualidades estables de toda persona, ya sea natural o adquirida, es decir, son hábitos buenos que nos llevan a hacer el bien y a actuar con justicia.
- **Limitaciones:** Las limitaciones son las barreras que nos impone nuestro entorno o nosotros mismos. Para poder desarrollarnos como personas es muy importante que además de reconocer nuestras habilidades, fortalezas y virtudes reconozcamos nuestras limitaciones. Las limitaciones son naturales, por lo tanto, no debemos sentirnos avergonzados de estas limitaciones, por el contrario, debemos tratar de descubrir cuales son y aceptarlas para poder mejorarlas.
- **Metas:** Son el resultado esperado o imaginado, es decir, lo que esperamos alcanzar al seguir unos pasos específicos. Las metas deben ser alcanzables, observables y debe estar limitada a un tiempo específico. Algunos ejemplos de meta son: aprender un nuevo idioma, aprender a tocar un instrumento, ser el mejor estudiante de la clase.



Actividad 1

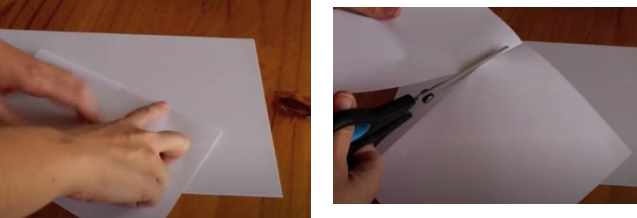


A. Te propongo un reto ¡Vamos a hacer nuestro proyecto de vida!

Para poder cumplir el reto de construir tu proyecto de vida vas a necesitar los siguientes materiales y cumplir los pasos detallados a continuación.




Materiales

- 10 hojas de block
- Tijeras
- Hilo o cuerda
- Aguja
- Colores y material artístico
- Hojas y flores secas
- Mucha disposición y creatividad

Ahora, para construir tu cuaderno sigue los siguientes pasos:

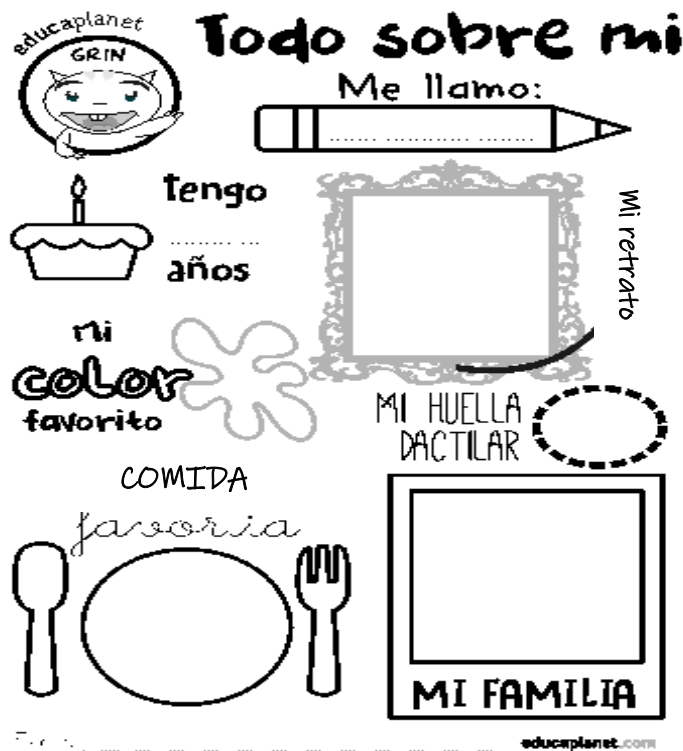
Paso 1 y 2	Doblar las hojas de block por la mitad y cortarlas. Para la portada dobla una hoja, pero no la cortes. (si no tienes hojas de block puedes hacerlo con hojas de cuadernos que ya no utilices, pero sin doblar las hojas)	
Paso 3 y 4	Marca con lápiz o color dos puntos en el centro de las hojas que cortaste y perfora con una aguja todas las hojas; para marcar los puntos que vas a perforar de la portada utiliza las hojas que ya perforaste como guía.	
Paso 4 y 5	Coser todas las hojas y decorar la portada con las hojas y flores secas que recolectamos. Para decorar la portada debemos pegar con colbon las hojas y las flores a las dos caras externas de la portada.	



		
<p>Paso final</p>	<p>Coser las hojas a la portada y ¡listo! Tenemos nuestro cuaderno para el proyecto de vida. Ahora ya estamos listos para iniciar a construir nuestro proyecto de vida pongámonos manos a la obra y realicemos las siguientes actividades en nuestro cuaderno.</p>	 

Fuente: imágenes adaptadas de Arianeando, 2014

- B. La primera página de tu proyecto de vida la vas a utilizar para describir quien eres, puedes incluir además de tu nombre, tu edad, tus huellas, tus gustos y sueños para eso puedes utilizar la plantilla que se muestra a continuación, decórala, recórtala y pega en la primera página.



(Barcelo, 2018)



- C. En la segunda página de tu proyecto de vida con la ayuda de un miembro de tu familia vas a realizar una lista de tus fortalezas, habilidades, virtudes y limitaciones; puedes hacerlo en un cuadro como el siguiente si lo prefieres.

FORTALEZAS	HABILIDADES	VIRTUDES	LIMITACIONES

- D. Para la tercera página de tu proyecto de vida vas a responderte dos preguntas muy importantes, ¿Cómo me imagino cuando sea mayor? ¿Cómo puede llegar a alcanzar esa meta? Realiza un dibujo de como quieres ser cuando seas adulto.
- E. Para finalizar vas a realizar una corta entrevista a dos miembros de tu familia, investiga cuáles son sus proyectos de vida y como han trabajado para alcanzarlo. Comparte con ellos este reto y lo que aprendiste al realizarlo.

Referencias Bibliográficas

Arianeando. 2014. "DIY: Cómo hacer una libreta con flores y hojas secas - YouTube" [Vídeo]. Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://www.youtube.com/watch?v=lzxFOqcOXOQ>).

Ávila, Juan. 2014. "¿Qué diferencia hay entre valores y virtudes?" Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://es.aleteia.org/2014/01/29/que-diferencia-hay-entre-valores-y-virtudes/>).

Barcelo, Eva. 2018. "Actividad imprimible GRATIS TODO SOBRE MI ficha repaso EDUCAPLANET APPS" [Ilustración]. Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://www.educaplanet.com/educaplanet/2018/07/actividad-todo-sobre-mi/>).

Concepto.de. 2019. "Meta: Concepto, Características, Tipos y Ejemplos". Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://concepto.de/meta/#ixzz6PIbogC31>).

Concepto.de. 2020. "Habilidad: Concepto, Tipos de habilidad y Qué es destreza". Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://concepto.de/habilidad-2/#ixzz6PHsVgNtL>).

Grupo Bancolombia. 2015. "Invitación Charla Proyecto De Vida - YouTube" [Vídeo]. Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://www.youtube.com/watch?v=5EygA8VNmDs>).

Mesa, Julia. 2017. "Fortaleza: ¿Qué es?-Ejemplos -¿Cuáles son las debilidades de una persona? | Capital Humano".



INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIGÍA DEL FUERTE
Resolución Número 1468 del 20 de febrero de 2003
Vigía del Fuerte, Antioquia



Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://blog.grupo-pya.com/fortalezas-debilidades-personales-descubre-cuales-las-tuyas/>).

Pérez, Julián, y Ana Gardey. 2009. "Definición de cualidades - Qué es, Significado y Concepto". Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://definicion.de/cualidades/>).

Pérez, Julian, y Ana Gardey. 2014. "Definición de limitación - Qué es, Significado y Concepto". Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://definicion.de/limitacion/>).

Significados.com. 2020. "Significado de Cualidades (Qué son, Concepto y Definición) - Significados". Recuperado el 16 de junio de 2020 (<https://www.significados.com/cualidades/>).