

L U M B R E



Proyecto de vida y participación: quien quiero ser no se decide en abstracto

Materia: Formación Socioemocional II

06/10/2026

Antes de empezar

Objeto integrador de la Unidad 3 de FSE II (Proyecto de vida y participación) y cierre del curso. Integra autoconcepto y fortalezas (inventario), metas SMART alineadas a valores, plan de acción con obstáculos anticipados y un mini-proyecto de participación comunitaria. Une todo el curso: calma (I), brújula (I), relación (II), y dirección (este).

QUÉ APRENDERÁS

- Elabora un proyecto de vida personal con metas a corto, mediano y largo plazo alineadas a sus valores, identifica sus fortalezas y recursos, y diseña una participación concreta en su comunidad que lo conecta con ese proyecto.

El proyecto de vida no es una carrera: es una dirección

Un proyecto de vida no responde solo "que voy a estudiar": responde como quiero que se vea mi vida en sus áreas (personal, familia, amistad, estudio, trabajo, comunidad) y que estoy dispuesto a hacer al respecto desde hoy. No se trata de tener un plan perfecto a los 16: se trata de tener una dirección que ordene decisiones pequeñas. Sin dirección, cada oferta de grupo, cada flojera y cada miedo deciden por ti.

Idea clave

El proyecto se alinea con tus valores del curso (FSE I): si "salud" era tu tercer valor, un proyecto con 5 horas de pantalla y cero sueño no es tuyo: es inercia.

Inventario honesto: fortalezas y recursos

Para trazar dirección se parte del lugar actual: ¿que se me facilita? (fortalezas: constancia, escucha, análisis, arte, deporte, paciencia con otros...), ¿que tengo a favor? (recursos: tiempo, familia que apoya, escuela, internet, salud), ¿que esta en contra? (obstáculos: económicos, de hábitos, de ánimo). Un buen proyecto no se construye sobre la versión ideal de ti: se construye sobre tu inventario real.

VIDEO

Mi proyecto de vida - Definición - Pasos para crearlo

Video externo en YouTube. Lumbre no aloja ni controla el contenido enlazado.



Escanea para verlo en Lumbre

https://www.youtube.com/watch?v=5U_z2XiXTtk



Imagen libre de Wikimedia Commons (CC BY-SA 4.0, autor: LouVela)

El proyecto de vida se escribe en áreas concretas.

Area	Pregunta brujula	Ejemplo de respuesta
Personal	¿Como quiero estar (cuerpo, animo)?	Dormir 7h y caminar 30 min 3 veces por semana
Academica	¿Que quiero aprender y hasta donde llegar?	Terminar el semestre sin reprobadas; explorar la carrera X
Relacional	¿Con quien quiero estar y que construir?	Cuidar 3 amistades importantes, no 30 contactos

Area	Pregunta brujula	Ejemplo de respuesta
Comunitaria	¿Que problema no me deja tranquilo?	Alfabetizar a dos vecinos; apoyar en la cocina económica
Económica	¿Que relación sana quiero con el dinero?	Ahorro semanal pequeno; entender costos reales

1. ¿Cual es la función principal del "inventario de fortalezas y recursos" en el proyecto de vida?

- ☐ Autoelogio para subir el animo
- ☐ Partir del lugar real: que tengo y que me facilita, para disenar metas posibles
- ☐ Llenar la tabla del libro de texto
- ☐ Compararse con los demas

Metas SMART y el plan de obstaculos

Las buenas intenciones mueren vagas. Conviértelas en metas SMART: Especifica ("aprender 2 horas de matemáticas" no "estudiar mas"), Medible, Alcanzable, Relevante para tus valores, con Tiempo definido. Y despues el paso que casi nadie hace: anticipa obstaculos (el celular, el animo bajo, los compromisos) y escribe tu plan B ("si el martes no puedo, el jueves a las 6"). Quien planeo contra su propio desanimo, tiene mas probabilidad de sostener.

1. Especifico y medible: número, frecuencia, fecha.
2. Alcanzable esta semana (no en teoría ideal).
3. Relevante: conecta con tu brujula de valores.
4. Obstaculos previstos con si-entonces escrito.
5. Revision quincenal: 10 minutos frente a la meta.

2. ¿Cual meta esta mejor formulada en SMART?

- ☐ Ser mejor estudiante este ano
- ☐ Aprobar matemáticas
- ☐ Hacer 40 minutos de ejercicio 3 días por semana durante 6 semanas, los Lunes, miércoles y viernes a las 6
- ☐ Bajar de peso comiendo sano

Participar: el proyecto también es comunidad

Tu proyecto de vida incluye a otros por defecto: las áreas "relacional" y "comunitaria" son parte de el. La participación no es solo "hacer voluntariado": es dejar de tratar tu escuela y tu colonia como hotel. Un mini-proyecto en 4 pasos: 1) un problema real y

pequeno (basura en la banqueta, soledad de un adulto mayor, desercion en el equipo), 2) a quien beneficia (una persona ya es beneficio), 3) que hare yo en una semana y en un mes, 4) como sabre que algo cambio. Los valores se prueban haciendo.

Proyecto de vida

• Mi dirección

- Identidad
 - Valores (FSE I)
 - Inventario real
- Metas
 - SMART
 - Plan de obstaculos
- Comunidad
 - Participar
 - Dejar huella útil

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.



3. Une cada componente del proyecto con su pregunta correspondiente.

3.	Inventario	-----
3.	Metas SMART	-----
3.	Brujula de valores	-----
3.	Participacion	-----

Opciones: ¿Que tengo, que se me facilita, contra que juego? · ¿Que hare exactamente, cuando y como lo mido? · ¿Para que quiero todo esto? · ¿Que problema de los mios y de otros no quiero dejar pasar?

4. En una meta SMART, la letra R significa que la meta debe ser _____ a mis valores y contexto.

5. Escribe tu proyecto en una pagina con lo visto: dirección por áreas (tabla), 3 metas SMART con su plan de obstaculos, 1 acción de participación pequena para esta semana y tu frase de brujula (valores + para que). ¿Que parte te dio miedo escribir y por que?

Lo que da miedo escribir suele ser lo mas importante del proyecto.

Para cerrar

FSE II cierra con la competencia que integra todo: tener dirección. Calma (I), valores (I), relación (II), y ahora proyecto (II): que nadie decida por ti lo que tu puedes crear con honestidad.

Referencia curricular

Materia:	Formación Socioemocional II
-----------------	-----------------------------

Versi\u00f3n interactiva completa (con actividades, v\u00e9deos y autoevaluaci\u00f3n):



<https://lumbre.lat/object/prepa1-fse2-u3-ancla-proyecto-vida>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat