PROYECTO DE VIDA POLICARPISTA

Grados 8° y 9°: Mi Plan de Vida Detallado
Material de Apoyo Docentes

(actividad se desarrolla en hojas para su entrega individual)

Video de apoyo profesional sobre Orientación Vocacional https://www.youtube.com/watch?v=NeJtlU6Zl1o

Plantilla de Plan de Vida

Información Personal

- Nombre:
- Fecha:
- Mis Fortalezas:
- Mis Intereses:

Metas a Corto Plazo (1-2 años)

1. **Educación:**
   - Meta:
   - Pasos para alcanzarla:
   - Obstáculos potenciales:
   - Soluciones:
2. **Carrera/Profesional:**
   - Meta:
   - Pasos para alcanzarla:
   - Obstáculos potenciales:
   - Soluciones:
3. **Personal:**
   - Meta:
   - Pasos para alcanzarla:
   - Obstáculos potenciales:
   - Soluciones:

Metas a Mediano Plazo (3-5 años)

1. **Educación:**
   - Meta:
   - Pasos para alcanzarla:
   - Obstáculos potenciales:
   - Soluciones:
2. **Carrera/Profesional:**
   - Meta:
   - Pasos para alcanzarla:
   - Obstáculos potenciales:
   - Soluciones:
3. **Personal:**
   - Meta:
   - Pasos para alcanzarla:
   - Obstáculos potenciales:
   - Soluciones:

Metas a Largo Plazo (+5 años)

1. **Educación:**

Meta:
- Pasos para alcanzarla:
- Obstáculos potenciales:
- Soluciones:

2. **Carrera/Profesional:**

- Meta:
- Pasos para alcanzarla:
- Obstáculos potenciales:
- Soluciones:

3. **Personal:**

- Meta:
- Pasos para alcanzarla:
- Obstáculos potenciales:
- Soluciones:
- diferente la próxima vez?

(Al finalizar cada una de las sesiones, realizar una reflexión que invite a construir el proyecto de vida)

¿Qué son los objetivos SMART?

Los objetivos SMART son una herramienta efectiva para establecer metas claras y alcanzables, tanto en el ámbito personal como profesional. El acrónimo SMART se refiere a cinco criterios que deben cumplir los objetivos para ser considerados bien definidos y realizables. Estos criterios son:
1. Específicos (Specific)
Un objetivo debe ser claro y específico para que se entienda exactamente qué se busca alcanzar. Esto implica responder preguntas como: ¿Qué quiero lograr? ¿Quién está involucrado? ¿Dónde se llevará a cabo? ¿Por qué es importante este objetivo?
2. Medibles (Measurable)
Debe ser posible medir el progreso hacia la consecución del objetivo. Esto ayuda a mantenerse motivado y a cumplir plazos. Un objetivo medible debe responder preguntas como: ¿Cuánto? ¿Cuántos? ¿Cómo sabré cuándo se ha completado el objetivo?
3. Alcanzables (Achievable)
El objetivo debe ser realista y alcanzable para ser exitoso. Esto significa que debes considerar si el objetivo se ajusta a tus esfuerzos y compromisos actuales. Un objetivo alcanzable debe hacerte preguntarte: ¿Cómo puedo lograr este objetivo? ¿Es realista dadas mis limitaciones y recursos?
4. Relevantes (Relevant)
El objetivo debe importar para ti y alinearse con otras metas relevantes. Debe ser algo que realmente quieras lograr, no solo algo que suena bien. Un objetivo relevante debe hacerte considerar: ¿Vale la pena? ¿Es el momento adecuado? ¿Es relevante para mis otras metas?
5. Temporales (Time-bound)
Cada objetivo necesita una fecha límite para proporcionar un sentido de urgencia o presión. Esto ayuda a prevenir tareas diarias de tomar prioridad sobre tus objetivos a largo plazo. Un objetivo temporal debe hacerte preguntar: ¿Cuándo? ¿Qué puedo hacer hoy? ¿Qué puedo hacer en seis semanas? ¿Qué puedo hacer en seis meses?
Ejemplo de Objetivo SMART
Supongamos que eres un estudiante que quiere mejorar tus habilidades matemáticas. Un objetivo SMART podría ser: "Para aumentar mi promedio en matemáticas de 75% a 85% para el final del semestre, dedicaré dos horas adicionales a la semana a estudiar matemáticas, utilizando recursos en línea y asistiendo a tutorías cuando sea necesario."
Este objetivo es Específico (mejorar en matemáticas), Medible (de 75% a 85%), Alcanzable (con esfuerzo adicional y recursos), Relevante (mejora académica personal) y Temporal (para el final del semestre).

Ejemplos de folletos

https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/unidades-academicas/ciencias-agrarias/programas-academicos/pregrados/ingenieria-agropecuaria

https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-ciencias-agropecuarias/ingenieria-agronomica