

ZETA
SECTION

ZETA
SECTION

APROVECHANDO MI TIEMPO LIBRE PARA IDENTIFICAR OPORTUNIDADES Y RIESGOS EN MI PROYECTO DE VIDA

Historia

REFLEXIONAMOS SOBRE LA HISTORIA DE PIERO – 13 AÑOS

Piero escuchó el programa la semana pasada y ha elaborado su FODA PERSONAL vinculado a su proyecto de vida pero aún tiene algunas dudas sobre cómo aprovechar las oportunidades y afrontar las debilidades y amenazas identificadas que son los riesgos para poder continuar construyendo su proyecto.



ola a todos. Me gustaría conocer un poco más acerca de las oportunidades y riesgos vinculados a nuestro proyecto de vida. Les cuento... la semana pasada preste mucha atención al programa y realice las actividades propuestas entre ellas la redacción de mi FODA PERSONAL. Identifique mis fortalezas, oportunidades, debilidades y por último las amenazas que puedan existir respecto al desarrollo de mi proyecto de vida. Luego de realizarlo me quedé con algunas dudas con relación a como potenciar mis oportunidades, pero sobre todo me quedé pensando en qué es lo que puedo hacer para afrontar mis debilidades y amenazas; la verdad no lo tengo muy claro aún y tengo poco de temor que estas últimas influyan mucho en mi vida y no permitan realizar mi proyecto de vida. ¿Ustedes sienten o han sentido igual que yo? ¿Qué riesgos han identificado con relación a su proyecto de vida? ¿Qué consejo podrían darme para aprovechar mi tiempo libre e implantar estrategias que permitan afrontar esos riesgos y poder seguir construyendo mi proyecto de vida?”

El caso de Piero nos sirve de mucho para reflexionar sobre la importancia de aprovechar al máximo nuestro tiempo libre para continuar construyendo nuestro pr



BREYNER JR
TEAM ZETA
SECTION

REFLEXIONAMOS RESPONDIENDO A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

> ¿Ustedes se sienten o han sentido igual que Piero?

Si me he sentido identificado con la historia de Piero, porque aprovechar mi tiempo libre es muy importante para seguir construyendo mi proyecto de vida.

> ¿Qué riesgos han identificado con relación a su proyecto de vida?

Los riesgos que he identificado son que, en mi localidad no contamos con una universidad, soy muy temeroso a la sangre y eso lo tengo que superar.

> ¿Qué consejos podrían dar para aprovechar al máximo el tiempo libre, en plantear estrategias que permitan afrontar esos riesgos y poder seguir construyendo el proyecto de vida?

Yo le podría dar algunos consejos como elaborar un horario donde organice su tiempo adecuadamente, también que en su FODA personal pueda establecer un plan de acciones para fortalecer sus debilidades y superar todas sus amenazas.

¿QUÉ ES PROYECTO DE VIDA?

El proyecto de vida es el plan personal de vida que se va construyendo con el logro de los objetivos trazados a corto, mediano y largo plazo. Es la forma de vida que deseamos vivir en un determinado plazo. Para construir tu proyecto de vida debes tomar como base tus habilidades, vocación y los gustos personales. Ello te dará algunas ideas para establecer la clase de vida que quieres llevar y todos los objetivos necesarios a alcanzarla.

Para ello deben realizar su FODA PERSONAL, que consiste en identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y por último las amenazas.

- ❖ Reconocer nuestras fortalezas y oportunidades nos permite aprovecharlas a su máxima expresión y fortalecerlas permanentemente.
- ❖ También es importante identificar nuestras debilidades para poder superarlas a través de estrategias.
- ❖ Así como identificar aquellas amenazas que pueden ser un reto en el camino a lograr nuestro proyecto de vida.

Recomendaciones:

❖ Primero: Establecer un plan de acciones.

- Para ello deberás identificar las oportunidades de aprendizaje existentes en tu entorno o que estén al alcance de tus posibilidades, las cuales te ayuden o contribuyan a ir fortaleciendo tus debilidades.

Por ejemplo: si como Piero, no eres bueno en matemática, podrías dedicarle más horas de práctica, visitar páginas gratuitas de reforzamiento matemático, pedir a tu profesor o profesora que te brinde apoyo o refuerzo o si está en tus posibilidades, tomar clases particulares.

- Con relación a las amenazas identificadas deberás establecer algunas acciones que permitan superarlas cuando sea el momento.

❖ Segundo: establecer un horario de estudio vinculado al plan de acciones.

A fin de organizar tus actividades, resulta de mucha ayuda el poder elaborar un horario de estudios. Esto nos va a permitir ordenar nuestro tiempo con responsabilidad y persistencia las diversas acciones establecidas. Así como para superar cada una de las debilidades identificadas, debemos establecer un plan de acciones, pero valdrá la pena.



BREYNER JR
TEAM ZETA
SECTION

❖ **Tercero: establecer una línea de tiempo**

Elaborar una línea de tiempo te permite organizar tus actividades en el tiempo e ir evaluando el cumplimiento de estas. Es decir, en esta línea de tiempo, podrás establecer metas a corto, mediano y largo plazo. La línea de tiempo también te permite ordenar de manera secuencial las metas y objetivos de tu proyecto de vida.

PONEMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO

Realizar las siguientes actividades:

Actividad 1: en una hoja bond deberán elaborar un cuadro con 2 columnas. En la primera columna colocaran a manera de listado las debilidades identificadas en su FODA y la segunda columna las amenazas.

Debilidades	Amenazas
❖ Temor al cambio ❖ Timidez ❖ Sensible tolerante ❖ Perder rápido la concentración	❖ Competitividad laboral ❖ Falta de economía
Me he dado cuenta de mis debilidades y amenazas, y ahora es el momento de hacer un plan de acción. Debido a mi escaso dominio de algunos idiomas como el inglés y el quechua, me educaré en este sentido". Me ayudaré en algunas páginas y buscaré el apoyo de mi madre en algunos casos porque ella es buena para expresarme en mi idioma nativo y mi profesor de inglés. Haré todo lo posible por destacar en todos los aspectos, porque no soy muy competitivo. Para ello, utilizaré mi tiempo libre para investigar un tema, y reformularé mi horario de aprendizaje, pero tengo una organización más grande.	



Actividad 2: Deberán establecer un plan de acciones que incluya un horario de estudios para ir superando sus debilidades y contemplar algunas estrategias que le permitan superar las amenazas.

Mi horario de estudio para poder superar mis debilidades

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		Sábado	Domingo
7:00 am 7:30 am	Despertarse - Aseo personal	Despertarse - Aseo personal	Despertarse - Aseo personal	Despertarse - Aseo personal	Despertarse - Aseo personal	8:00 am 8:30 am	Despertarse - Aseo personal	Despertarse - Aseo personal
7:30 am 8:00 am	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	8:30 am 9:00 am	Desayuno	desayuno
8:00 am 1:00 pm	Clases virtuales	Clases virtuales	Clases virtuales	Clases virtuales	Clases virtuales	9:00 am 1:30 pm	Ordenar cuarto	Ordenar cuarto
1:00 pm 2:00 pm	Almorzar	Almorzar	Almorzar	Almorzar	Almorzar	1:30 pm 2:30 pm	Almorzar	Almorzar
2:00 pm 4:30 pm	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	2:30 pm 3:00 pm	Descansar	Descansar
4:30 pm 5:00 pm	Ejercicios	Ejercicios	Ejercicios	Ejercicios	Ejercicios	3:00 pm 5:00 pm	Repasar algunas tareas	Repasar algunas tareas
5:00 pm 7:30 pm	Ver tutoriales sobre un tema	Ver un anime	Ver tutoriales sobre un tema	Ver un anime	Ver tutoriales sobre un tema	5:00 pm 6:00 pm	Ejercicios	Ejercicios
7:30 pm 8:00 pm	Cenar	Cenar	Cenar	Cenar	cenar	6:00 pm 7:00 pm	Ver anime	Ver anime
8:00 pm 10:30 pm	Ver tv en familia	Ver tv en familia	Ver tv en familia	Ver tv en familia	Ver tv en familia	7:00 pm 8:00 pm	cenar	
10:30 pm	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	8:00 pm 10:30 pm	Ver tv Dormir	



Actividad 3: elaborar una línea de tiempo a fin de poder identificar y establecer una secuencia cronológica para el logro de sus objetivos de vida. Para ello, deberán establecer objetivos o metas a corto, mediano y largo plazo. Y para realizar esta tarea podrás ayudarte de las siguientes preguntas: ¿A dónde quieres llegar? o ¿qué tipo de vida quieres vivir?, ¿Cómo te ves de aquí a algunos años?, ¿qué esperas haber logrado o quieres lograr?

