



# PSYCHOLOGY

## Chapter 05

**3th**  
SECONDARY

**Búsqueda de identidad,  
Autoestima y Proyecto de vida**



 **SACO OLIVEROS**



# PROYECTO DE VIDA



El proyecto de vida tiene que ver con el sentido que el individuo le dará a su vida. Consiste en proyectar o planificar la vida que se desea tener en el futuro en sus diferentes aspectos (personal, familiar, laboral, etc.) y plantear los pasos y acciones que se deberían seguir para alcanzar dichos propósitos.

## Características:

- Basado en el conocimiento de sí mismo y de su medio social.
- Posibles de realizar, ya que de lo contrario podría conducir a la frustración.
- Presentar expectativa de logro, es decir, la motivación para obtener lo propuesto. Ello implica que haya un compromiso para realizar los esfuerzos y acciones necesarios que le lleven a la meta.



Un proyecto de vida le da **un por qué y un para qué a la existencia humana**. Y con eso, le otorga sentido al presente, porque de alguna manera se vive del presente pero sin perder de vista que el futuro se construye día a día.





# GUIA PROYECTO DE VIDA

## EL ARBOL DE LA VIDA





# Pasos para la elaboración del proyecto de vida:

1

## Evaluación personal

Diagnóstico de nuestra persona tanto en lo positivo como en lo negativo, se utiliza el FODA

Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

### FODA PERSONAL

#### Fortalezas

Identifica las características en las que te destacas y que te ayudarán a alcanzar tus objetivos y concretar tus planes

#### Debilidades

Determina tus puntos negativos y aquellas características que necesitas mejorar, bien sea en tu personalidad o en tu parte profesional

#### Oportunidades

Estudia aquellos elementos externos, cambios o tendencias de las cuales podrías sacar una ventaja o beneficio

#### Amenazas

Detecta aquellas situaciones o acontecimientos que impidan o pongan en peligro la consecución de tus objetivos



# Pasos para la elaboración del proyecto de vida:

## 2

### **Formular la visión personal**

Es la proyección que se tiene con respecto a lo que se quiere adquirir a lo largo de nuestra vida.

¿Cómo te gustaría estar de aquí a cinco o diez años?





# Pasos para la elaboración del proyecto de vida:

## 3

### **Formular la misión personal**

Es la forma de llegar a la visión a lo largo del tiempo, son las actividades que vamos a realizar para concretar la visión.

¿Para qué hago lo que hago?  
¿Cómo lo estoy haciendo?







# Pasos para la elaboración del proyecto de vida:

4

## Ejecutar lo planeado

Poner en acción lo que hemos planeado y cada cierto tiempo hacer una evaluación







# La autoestima esta formada por tres componentes

## Cognitivo

Pensamientos, ideas, creencias, valores.  
Saber que puedo ser útil, que soy competente.

## Conductual

Lo que decimos y somos.

## Afectivo

Lo que sentimos, el valor que le damos a las situaciones.  
Cosas ,sentir que tenemos derecho a ser felices y disfrutar.





# ¿Que es el autoconcepto?

El autoconcepto se define como la opinión o descripción que tiene una persona de sí mismo, es decir, es el concepto propio que tenga un individuo, por ejemplo: Seré capaz de salir de esta anorexia. Soy amigable con mis amigos.







# ESCALERA DE LA AUTOESTIMA





# **1 Las personas con una saludable autoestima se caracterizan por:**

- A) desconfiar de los demás.
- B) identificar sus defectos y virtudes.
- C) tener temor a tomar decisiones.
- D) carecer de empatía.
- E) buscar constante aprobación.

**B) identificar sus defectos y virtudes.**



2

**El proyecto de vida en cuanto a su elaboración se relaciona con la etapa de la .....**

- A) adultez.
- B) juventud.
- C) niñez.
- D) adultez madura.
- E) adolescencia.

**E) adolescencia.**



**3** **Es el concepto que se refiere al juicio valorativo que la persona realiza sobre sí misma.**

- A) Autoconocimiento
- B) Empatía
- C) Autoestima
- D) Motivación
- E) Personalidad

**C) Autoconocimiento**





4

**Entre los pasos para la elaboración del proyecto de vida, la técnica denominada FODA se utiliza al:**

- A) ejecutar lo planeado.
- B) formular la visión personal.
- C) realizar la evaluación personal.
- D) formular la misión personal.
- E) usar el tiempo libre.

**C) realizar la evaluación personal.**



5

**“Tengo \_\_\_\_\_ en tanto siento que no estoy obligado a hacer lo que me estás pidiendo. Tengo mis propios valores”.**

- A) Autoestima
- B) Autoconocimiento
- C) Autorrespeto
- D) Autoevaluación
- E) Auto aceptación

**C) Autoestima**