



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** Inducción al proceso formativo
- **Código del Programa de Formación:** N/A
- **Nombre del Proyecto:** N/A
- **Fase del Proyecto:** N/A
- **Actividad de Proyecto:** N/A
- **Competencia:** Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:** Redimensionar permanentemente su Proyecto de Vida de acuerdo con las circunstancias del contexto y con visión prospectiva.
- **Duración de la Guía:** 5 horas

2. PRESENTACIÓN



Apreciado aprendiz es momento de repensar su proyecto de vida y establecer como el SENA forma parte de este. La única forma auténticamente humana de vivir es asumir la existencia como un proyecto que se va reconfigurando, en este momento con lo que usted conoce de la entidad y su programa de formación, el cual deber ser conscientemente asumido, tarea que exige valor y carácter para realizar las acciones necesarias para crecer.

El proyecto de vida es una responsabilidad individual, que se conecta con los sueños y propósitos de los demás. En el entorno familiar, personal, laboral y social, cada uno de nosotros proyecta su ser, sus sueños y trabajar por alcanzarlos, es una manera de contribuir a la construcción de la sociedad que queremos.

Los ejercicios orientados a reformular su proyecto de vida llevan a generar conciencia sobre la responsabilidad de los actos, a entender que la vida se basa en el SER, favorecen una sana aceptación de sí mismo para creer con fuerza que se puede trabajar por un futuro mejor.

“Aquel que conquista a otro es fuerte; aquel que se conquista así mismo es poderoso” Lao Tse.



3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. Actividades de apropiación reflexión:

Observo el vídeo Discurso a los jóvenes del ex presidente del Uruguay José (Pepe) Mujica.
<https://www.youtube.com/watch?v=tHkXmBzmq3A>

Las palabras del expresidente estimulan a creer en sí mismos, a la práctica de valores para vivir una existencia con contenido, a entender que la búsqueda está en el interior y que dejarse llevar por espejismos, por pensamientos light, manipulan la vida. Veo y escucho con atención esta sabiduría, con el deseo de comprender sus palabras.

Reflexiono acerca de la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es el sentido que hoy le estoy dando a mi vida?, doy respuesta en dos párrafos y comparto mis ideas con el grupo.

Tiempo: 15 minutos

3.2. Actividades de contextualización:



Reflexione sobre los sucesos y situaciones que han marcado el desarrollo de su vida y desarrolle el **árbol del proyecto de vida** respondiendo a las preguntas propuestas en el documento.

Esta actividad tiene como fin identificar y valorar las bases que tiene como persona para construir o redefinir su proyecto de vida.

Debe favorecer su autoconocimiento, las circunstancias que lo rodean y desde la reflexión serena, definir un proyecto que le permita superar las debilidades personales y las circunstancias adversas para enfrentar el reto de construir su futuro.

El “**presente**” exige tomar decisiones acompañadas por principios, valores éticos, morales, culturales, sociales y profesionales, que permitan aportar a la transformación de sí mismo, el entorno familiar y social, que contribuya al desarrollo social y técnico del país.

Socialice la actividad con los compañeros, a manera de galería pegando su árbol proyecto de vida en un muro del ambiente de formación.

Tiempo: 15 minutos



3.3 Actividades de apropiación del conocimiento:

3.3.1 Identificar las condiciones de la persona humana que le permiten definir un proyecto de vida en perspectiva al desarrollo humano integral.

Lea el siguiente texto:

¿CÓMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA?



Un proyecto de vida contiene todo lo que se “es” como persona y lo que desea “llegar a ser” y “el camino” que debo recorrer para lograrlo, incluye el cultivo de las cualidades que identifican el Ser humano.

El proyecto de vida es diferente en cada individuo, pero los principios y valores que le son propios a la “**persona humana**” son su fundamento; por tanto, un sistema o ideología que vaya en contra de estos principios y de la dignidad intrínseca de la persona, es excluyente.

En el proyecto de vida se respeta la dignidad como igual para todos y se respeta las diferencias en la que cada persona cultiva los valores y cualidades.

Para el **concepto de la dignidad**, como fundamento, se toma del consenso internacional, donde los países del mundo declararon en los “Derechos Humanos Universales”, cuyo fundamento se expresa en su Preámbulo. Así:

*“Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento **de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana**;*

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad, y que se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias”;
<https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>

Analice los siguientes conceptos:

Principios: Es el referente de cualquier comportamiento humano, por esto es universal, son normas y parámetros que como última instancia controlan nuestras acciones humanas. Como son: el principio de la vida, de la libertad, de bien, de igualdad y de humanidad.



Los valores: Se derivan de los principios; son la guía del individuo para comportarse en sociedad. Son individuales y guían el correcto comportamiento de las personas, respetando su propia dignidad y la de los demás.

- Observar la siguiente gráfica:



Ilustración 1 La imagen puede estar sujeta a derechos de autor

Responda las siguientes preguntas, teniendo en cuenta la lectura anterior, los conceptos y el análisis de la ilustración:

- ¿En esta imagen considera que los dos personajes tienen la misma dignidad? y ¿por qué?
- ¿En esta imagen considera que ambos personajes tienen la misma cultura? ¿Por qué?
- ¿Qué opina Ud. de esas expresiones? ¿" ...Quién sos vos para juzgar si lo que hago es bueno o malo"? y "...respetá mi cultura".
- ¿Qué opinión le merece la respuesta que tiene el personaje que caracteriza un nativo?
- ¿Si una acción maltrata la dignidad del Ser humano, puede ser considerado un valor cultural?

Tiempo: 30 minutos



3.3.2 Escribir la autobiografía

Con el fin de comunicar los acontecimientos vividos responda las siguientes preguntas, de manera descriptiva:

- ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en su vida y de qué manera?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos (dolorosos o alegres) que han influido en forma decisiva en lo que usted es ahora?
- ¿Cuáles han sido sus principales éxitos y fracasos? y ¿porque lo recuerda especialmente?
- ¿Cuáles han sido las decisiones más significativas que ha tomado? y ¿qué consecuencias tuvieron en su vida?



Tiempo: 30 minutos

3.3.3 Reescribir el proyecto de vida de acuerdo con principios y valores; su responsabilidad y oportunidades ofrecidas por el SENA

Principios y valores

Reflexionar sobre:

Si su vida fuera la construcción de una casa, los cimientos que la van a sostener, deben ser los más fuertes, profundos, sólidos, duraderos y que frente a los siniestros sostendrán la casa; a estos cimientos es lo que se denominan los principios y valores fundamentales.

Seleccione de la lista los principios y valores fundamentales en su vida.

Priorice los valores fundamentales, enumere los siguientes valores del 1 (más importante) al 18 (menos importante) que deben ocupar el puesto de los cimientos junto con los principios, en la construcción de su proyecto de vida.



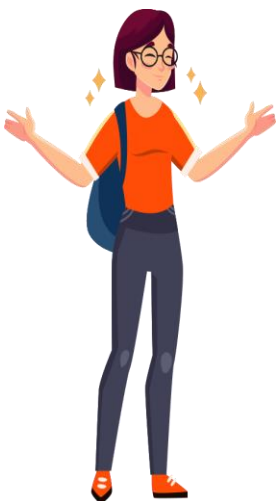
Y pregúntese:

- a) ¿Qué significan realmente en su vida estos valores?
- b) ¿Espera practicarlos aún en tiempos difíciles?
- c) ¿Cómo cambiaría su vida si viviera de verdad esos valores?
- d) Estos valores primordiales, ¿están de acuerdo con su misión y sus objetivos de vida?

Socialice en plenaria con el resto del grupo

Tiempo: 30 minutos

Relación con los otros



Al proyecto de vida le favorece el estar relacionado con otros semejantes, con las cosas, las creencias, los afectos, las tradiciones, en una sola palabra “La cultura que me rodea”.

Desarrolle las siguientes acciones:

- ✓ Escriba una lista de las personas, instituciones o situaciones en las cuales se podría apoyar, para realizar el paso a paso de su proyecto de vida. (familia, amigos, instituciones, situación económica, social, política, religiosa y cultural que lo rodea).
- ✓ Reflexione qué medida las personas, instituciones o situaciones anteriores le apoyan en el proyecto de vida.
- ✓ Describa ¿qué situaciones actuales le impiden que pueda realizar el proyecto de vida?



- ✓ Escriba las acciones que podría realizar para superar los impedimentos, para el logro del proyecto de vida.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo Integral

El Ser Humano es integral, conformado por diferentes dimensiones, que son interdependientes:

- ✓ **Dimensión biológica:** aspectos corporales y de salud, tanto física como mental.
- ✓ **Dimensión intelectual:** alude al pensamiento, a la capacidad de aprender, la inteligencia, en general.
- ✓ **Dimensión volitiva:** que hace referencia a las actitudes, al comportamiento, al uso de la libertad.
- ✓ **Dimensión afectiva:** que habla de una propiedad específica de la persona: su capacidad de amar.
- ✓ **Dimensión socio-política:** que presenta al hombre como ser con otros, ser social, miembro de una comunidad.
- ✓ **Dimensión ecológica:** relación del ser humano con la naturaleza, con su medio.
- ✓ **Dimensión económico-laboral:** puede desarrollar sus capacidades y potencialidades, que se proyecta en el mundo a través del trabajo.
- ✓ **Dimensión espiritual:** como expresión de proyección y trascendencia

Desde un ejercicio de autoconocimiento identifique marcando con una “X” en el siguiente cuadro las potencialidades que le caracterizan en cada dimensión y contribuyen a su desarrollo personal y qué aspectos considera le limitan y generan desequilibrio.

Dimensiones	Potencialidades	Limitaciones
Dimensión biológica		
Dimensión intelectual		
Dimensión volitiva		
Dimensión socio-política		
Dimensión ecológica		
Dimensión económico-laboral		
Dimensión espiritual		

Tiempo: 30 minutos

3.4 Actividad de Transferencia



Proyecto de Vida



Ilustración 2 Las imágenes pueden estar sujetas a derechos de autor

El desarrollo de esta competencia le ha permitido tener información sobre el SENA, un contexto de su vida personal, profesional y ahora tiene la oportunidad para escribir o reescribir su proyecto de vida.

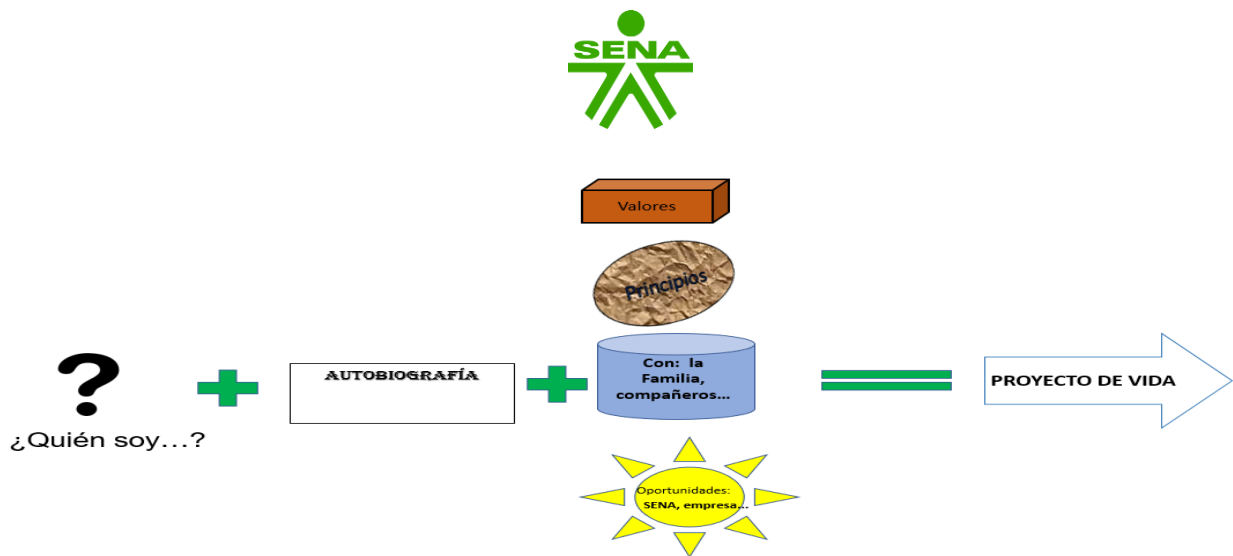
Para esto con su equipo reflexione sobre el sentido de las siguientes frases y cómo puede apoyar su desarrollo integral.

- ✓ ***“La vida es muy peligrosa. No por las personas que hacen el mal, sino por las que se sientan a ver lo que pasa”. Albert Einstein***
- ✓ ***“La vida no es una tecnología, ni una ciencia. La vida es un arte, has de sentirla. Es como caminar por una cuerda floja”. Osho***
- ✓ ***“Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante. La vida, en realidad, es una calle de sentido único”. Agatha Christie.***
- ✓ ***“La vida es fascinante: sólo hay que mirarla a través de las gafas correctas”. Alejandro Dumas***

Escriba un párrafo bajo el título **¿Qué puedo llegar a SER?**, que se convierte en un plan de mejora personal, para esto tenga en cuenta las reflexiones a las cuales ha llegado, sus principios y valores, relación con los otros, los aspectos a transformar las responsabilidades (familiar y social) de acuerdo con el compromiso consigo mismo según las oportunidades ofrecidos por el SENA.

Haga su propio auto seguimiento, de aquí en adelante, tenga en cuenta que la obtención de logros conlleva a unos nuevos retos y los obstáculos permiten que sean transformados en nuevas oportunidades.

En síntesis, en esta guía usted ha realizado las siguientes acciones:



Tiempo: 30 minutos

Evidencia: Socialización escrito **¿Qué puedo llegar a SER?**

- **Ambiente Requerido:** Aula convencional o espacio donde se sienta cómodo en su entorno
- **Materiales:** hojas, esferos, marcadores, libreta o cuadernos de apuntes, material reciclable.

3.3.3 Reescribir el proyecto de vida de acuerdo con principios y valores;

En un ejercicio de prospectiva desarrolle la siguiente actividad:

Si pudiera ser el protagonista de la película Regreso al futuro y viaje 20 años adelante, los cambios que como persona, trabajador y ciudadano ha logrado.

A continuación, haga un video de un minuto haciendo prospectiva de lo logrado y su camino para hacerlo, tenga en cuenta el párrafo elaborado por usted en la actividad anterior y lo desarrollado en la presente guía.

Se proyectan los videos.



RECUERDE:

Siempre estar en perspectiva del ser humano, para...

Emprender el protagonismo en el proyecto de vida, con...

Responsabilidad "conmigo, con los demás, con la naturaleza y mi trascendencia", en el...

Servicio permanente, para el desarrollo social y productivo del país. Con...

Estrategia solidaria, uniendo manos en la construcción de la paz y...

Nunca rendirse ante las dificultades, expresando el...



Afecto al cuidado de la sociedad.

Tiempo: 1 hora

- **Ambiente Requerido:** Aula convencional o espacio donde se sienta cómodo en su entorno
- **Materiales:** hojas, esferos, marcadores, libreta o cuadernos de apuntes, material reciclable.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y desempeño: Participación en actividades propuestas Evidencias de Producto: Video prospectiva quien puedo llegar a ser	Incorpora su proyecto de vida las oportunidades ofrecidas por el SENA	Técnica: Escucha activa Instrumento: Lista de chequeo/ autoevaluación

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Proyecto de vida: El **proyecto de vida** es un plan trazado, un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que como dueña de su destino decide cómo quiere vivir.

Desarrollo humano: Entender a la persona de manera holística para su formación integrando cada aspecto y ámbito por el cual se desenvuelve. Entendemos a la persona como un animal racional abierto a la trascendencia con un sentido de la vida, y se desenvuelve en el trabajo, la familia y la sociedad.

Dimensiones Humanas: Las dimensiones humanas son todas aquellas características, propiedades y facultades que nos constituyen como personas y que se manifiestan de una manera particular en nuestra especie; como una unidad en la pluralidad, es decir, que el ser humano posee una variedad de facetas en las cuales se desenvuelve y realiza, pero sin dejar de ser percibido por sí mismo y por los demás como unidad individual, única e irrepetible.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

CÁCERES, Álvaro. (2018) Formación. ¿Tienes un proyecto de vida? Mafalda. [archivo de video] recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGzO6Y>



LAUINLOVE. (2017). Gente y blogs. Cómo hacer un proyecto de vida en 5 pasos. [archivo de video] recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=yMlfAgs_-P4

PICK DE WEISS S. (1993). Planeando tu vida, Editorial Planeta. México.

PULIDO ENCISO, Yaneth. (2016) Formación. Cómo elaborar un proyecto de vida. [archivo de video] recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=z2Bmo6tDJLw>

TOLEDO, Virginia y otros. (1998) Adolescencia tiempo de decisiones. Centro de medicina productiva y desarrollo integral del adolescente, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Editorial mediterráneo.

VARGAS, Ricardo. (2005) Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal. Lima.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Santos Inés Rodríguez Loren Astrid Jaramillo Berna	Formadora Contratista	Centro Industrial Regional Tolima Grupo de Bienestar al aprendiz	

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Luz Marina Palacio Q	Instructora	CTMA, Antioquia	Junio 2022	Ajustes
	Equipo Técnico Pedagógico de Centro	Instructores	CTMA, Antioquia	Abril 2024	Actualización