

➤ GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE VIDEO DE PRESENTACIÓN. PROYECTO DE VIDA

➤ Vídeo de presentación. Proyecto de vida.

Se plantea como actividad un proyecto de vida donde podrán identificar y reflexionar sobre su entorno familiar y su realidad social, reconocer sus necesidades en relación con las acciones que debe realizar en su futuro, en lo que tiene que ver con sus estudios profesionales y laborales; reconocer cuáles son sus valores y cuales sus sentimientos en comparación con esos valores que orientarán sus acciones con un proyecto a nivel individual, familiar, comunitario y ambiental.

Así mismo el proyecto busca que realicen una observación de su entorno social, familiar, comprendiendo su realidad económica, religiosa, de hábitos, costumbres y tradiciones, reconociendo cuales son los valores y los antivalores que se manejan en su entorno y cómo estos influyen en su proyecto de vida. A continuación, van a encontrar algunos puntos que deben tener en cuenta para la elaboración del video, así como las preguntas que orientarán su reflexión:

Vídeo de presentación. Proyecto de vida.

Para la realización del video tener en cuenta los siguientes puntos:

Antes de grabar el video deben:

- ✓ Elegir el tema: en el caso del ejercicio sería el proyecto de vida
- ✓ Elaborar un guión: escribir sobre lo que van a decir en cámara es muy importante, ya que evita que se improvise y se pierda el hilo de lo que es pertinente expresar en un tiempo determinado.
- ✓ Seleccionar el lugar o escenario donde se va a realizar el video, tengan en cuenta que es preferible que sea en un sitio donde no haya mucho ruido, que minimice sonidos que quedan de fondo en el video, y que permita grabar bien lo que van a decir.
- ✓ Teniendo en cuenta el guión se debe practicar con el fin que a la hora de grabar se vea más natural.

Durante la grabación del video:

- ✓ Revisión y prueba de audio y video.

- ✓ Realizar una prueba de audio con el fin de evitar ruidos de ambiente y para saber si se escucha claramente lo que vas a decir.
- ✓ Duración: no realizar un video tan largo, en eso te va a ayudar el guion y practicar antes de la grabación.
- ✓ Tener en cuenta los tres momentos del video: iniciar con una introducción, luego compartir el tema y por último hacer una conclusión de la actividad.
- ✓ Procura sentirte cómodo, esto permitirá que lo que digas pueda transmitir tus emociones.

Durante la edición del video:

- ✓ Al finalizar el video, es importante editarlo, agregando textos, transiciones o imágenes. Para realizar esto puede utilizar herramientas como: camtasia, movie maker, imovie, clip champ (online), entre otros.
- ✓ Publicación del video

Tener en cuenta presentar un video con buena calidad de imagen, audio y contenido. El tiempo de duración lo establece el instructor.

Proyecto de vida

Para llevar a cabo el proyecto de vida, cada uno va a pasar por seis niveles que les van a permitir hacer una reflexión desde lo más espiritual hasta su relación con el medio ambiente que hace parte de su desarrollo como ser humano.

Nivel 1: identidad trascendente.

- a. ¿Quién soy ante lo trascendente? (Dios, el Universo o lo que yo considere trascendente).
- b. ¿Qué tan importante es para ti la creencia en Dios o de algo que te trasciende?
- c. ¿Cómo deseas que esta relación con la divinidad se exprese en tu vida diaria?
- d. ¿Te consideras invitado por Dios a algo?
- e. Si no crees en Dios, ¿Crees en algo que te trasciende, como el Universo en su totalidad?

Nivel 2: identidad.

- a. ¿Quién soy como individuo en este aquí y en este ahora?
- b. ¿Quién quiero ser? Puedes considerar tus diferentes roles: adolescente, joven, adulto, hombre/mujer, padre/madre, hijo/hija, estudiante, trabajador, ciudadano, jubilado, viudo/a.
- c. En este nivel es parte importante un sentido de misión personal: ¿Tienes definido un sentido de misión en esta experiencia humana? ¿Cuál es tu visión personal?

Nivel 3: valores, creencias, actitudes.

- a. ¿Qué valores deseo expresar?
- b. ¿Qué actitudes deseo asumir en mi vida?

c. ¿Qué creencias deseo fortalecer y cuáles deseo cambiar?

Nivel 4: capacidades.

- a. ¿Qué habilidades o capacidades deseo desarrollar para aplicarlas en mi actuar cotidiano?
- b. ¿Qué aptitudes son fáciles para mí, casi naturales?, es decir ¿Para qué soy muy bueno?
- c. ¿Qué capacidades he desarrollado con disciplina y esfuerzo?
- d. Aquí puedes realizar un DOFA para evaluar tus capacidades, pero también tus debilidades.

Nivel 5: acciones y comportamiento.

- a. ¿Cómo quiero actuar cada día?
- b. ¿Qué tipo de actividades deseo realizar o deseo dejar de realizar cada día?
- c. ¿Cómo quiero comportarme específicamente cada día de mi vida?

Nivel 6: medio ambiente.

- a. ¿Dónde quiero estar?
- b. ¿Con quiénes deseo convivir?
- c. ¿Cómo quiero relacionarme con el medio ambiente en que me desenvuelvo?