



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: DESARROLLO HUMANO

ESTUDIANTE:

Guillermo de Jesús Vázquez Oliva

MATRICULA: ES231107260

GRUPO:

NA-NDHU-2301-B1-012

ASESOR(A): Lorena Arcos Martínez

ACTIVIDAD:

Proyecto de vida.

FECHA DE ENTREGA:

21 de marzo de 2023



INTRODUCCION

Un proyecto de vida es un plan que una persona realiza para definir sus objetivos a largo plazo y las acciones necesarias para alcanzarlos. Es una herramienta importante para establecer una dirección clara y coherente en la vida, lo que puede aumentar la motivación, la autoestima y el bienestar general.

El proyecto de vida es un proceso continuo que implica la definición de metas, la identificación de los recursos necesarios para alcanzarlas, la planificación de las acciones necesarias y la evaluación constante de los resultados. El objetivo principal de un proyecto de vida es crear un mapa de la trayectoria de la vida de una persona y proporcionar un marco para la toma de decisiones importantes.

Al definir los objetivos a largo plazo, se puede establecer una visión clara de lo que se quiere lograr en la vida. Esto puede incluir metas relacionadas con la carrera, las relaciones personales, la salud, la educación, los viajes, entre otros aspectos de la vida. Estos objetivos deben ser realistas, medibles y alcanzables, y estar basados en los intereses y valores personales.

Una vez que se han definido los objetivos a largo plazo, es necesario identificar los recursos necesarios para alcanzarlos. Esto puede incluir la adquisición de habilidades, la obtención de recursos financieros, la identificación de mentores y la creación de una red de apoyo. La planificación cuidadosa de los recursos necesarios es esencial para garantizar que se puedan llevar a cabo las acciones necesarias para lograr los objetivos.

La planificación de las acciones necesarias para alcanzar los objetivos es un paso importante en el proceso del proyecto de vida. Esto puede incluir la definición de plazos, la creación de un calendario y la identificación de los hitos importantes a lo largo del camino. La planificación también debe incluir la evaluación constante de los resultados y la revisión del plan en caso de que sea necesario.

El proyecto de vida es una herramienta importante para tomar decisiones importantes en la vida. Al tener una visión clara de los objetivos a largo plazo y las acciones necesarias para alcanzarlos, se pueden tomar decisiones informadas sobre las oportunidades que se presentan en la vida. Esto puede incluir decisiones relacionadas con la carrera, las relaciones personales, la educación y la salud.

En resumen, un proyecto de vida es un plan para definir los objetivos a largo plazo y las acciones necesarias para alcanzarlos. Este proceso implica la definición de metas, la identificación de los recursos necesarios, la planificación de las acciones y la evaluación constante de los resultados. El proyecto de vida es una herramienta importante para establecer una dirección clara y coherente en la vida, lo que puede aumentar la motivación, la autoestima y el bienestar general.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dimensiones	¿Qué quieres hacer en esta dimensión en el corto plazo? (6 meses a 1 año)	¿Qué quieres hacer en esta dimensión en el mediano plazo? (3 a 5 años)	¿Qué quieres hacer en esta dimensión en largo plazo? (5 a 10 años)
Dimensión educativa	Acreditar mis materias de mi primer semestre.	Terminar mi carrera en nutrición aplicada.	Enseñar a las personas a tener una mejor nutrición.
Evidencias	Voy al corriente con la entrega de mis actividades y tengo una calificación aprobatoria.	Me esfuerzo por entregar todas mis actividades para poder pasar mis materias y terminarla en tiempo y forma.	Estoy trabajando en mis habilidades de enseñanza, así como en mis habilidades para poder hablar en público.
Dimensión familiar	Tener mayor comunicación con mis padres.	Tener una buena comunicación familiar.	Tener una esposa e hijos.
Evidencias	Siempre que puedo hablo con mis padres y me esfuerzo por tener una buena comunicación con mis padres.	Me mantengo comunicado con mis padres y hermanos para así tener una fortaleza y buena comunicación familiar.	Busco constantemente el cómo podría ser un buen esposo, así como un buen padre.
Dimensión laboral	Tener mi primer trabajo para ganar experiencia.	Trabajar como programador web.	Trabajar en una fundación sobre nutrición.
Evidencias	Actualmente estoy buscando un trabajo de medio tiempo en el cuál pueda ganar experiencia en programación.	Me estoy esforzando por aprender bien la programación y haciendo proyectos para demostrar mis conocimientos.	Estoy haciendo un plan para poder hacer algo muy grande por México en cuanto a salud, estudiando y formándome.
Dimensión personal o de autoconocimiento	Saber como dominar mi temperamento.	Emprender mi propio negocio.	Dar conferencias sobre superación personal.
Evidencias	Estudio sobre el temperamento y el como poder controlarlo para mejorar.	Estoy leyendo y aprendiendo sobre como emprender y tener buenas finanzas personales.	Estoy trabajando en mis habilidades para poder hablar en publico así como en el cómo ayudar a las personas.



CONCLUSIONES

En conclusión, el proyecto de vida es una herramienta esencial para definir una visión clara y coherente de lo que se quiere lograr a largo plazo. Es un proceso continuo que implica la definición de metas, la identificación de los recursos necesarios, la planificación de las acciones y la evaluación constante de los resultados. Un proyecto de vida bien definido puede ayudar a las personas a tomar decisiones informadas y ajustar el plan cuando sea necesario.

Al seguir un proyecto de vida, las personas pueden establecer una dirección clara y coherente en la vida, lo que puede aumentar la motivación, la autoestima y el bienestar general. Un proyecto de vida bien definido también puede ayudar a las personas a superar obstáculos y desafíos, ya que les proporciona un sentido de propósito y dirección en la vida.

Es importante tener en cuenta que un proyecto de vida no es algo que se pueda establecer de la noche a la mañana. Requiere tiempo, esfuerzo y dedicación para definir objetivos realistas y alcanzables que sean coherentes con los intereses y valores personales. También es importante ser flexible y estar dispuesto a ajustar el plan a medida que cambian las circunstancias o se presentan nuevas oportunidades.

En última instancia, el proyecto de vida es una herramienta poderosa para ayudar a las personas a alcanzar su potencial máximo y vivir una vida significativa y plena. Al definir metas claras y coherentes y tomar las acciones necesarias para alcanzarlas, las personas pueden vivir una vida más satisfactoria y lograr un mayor sentido de realización personal. Por lo tanto, es importante dedicar tiempo y esfuerzo para definir y seguir un proyecto de vida que sea significativo y coherente con los intereses y valores personales.



FUENTES DE CONSULTA

Universidad Abierta y a Distancia de México. (s. f.). Navegación y diseño de hipertextos y sitios web [Archivo PDF]. Recuperado de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/01/NDHU/unidad_03/descargables/NDHU_U3_Contentido.pdf

Russek, S. Cómo establecer prioridades. Crecimiento y bienestar emocional. Recuperado de <http://www.crecimiento-y-bienestaremocional.com/prioridades.html>