

El futuro digital es de todos

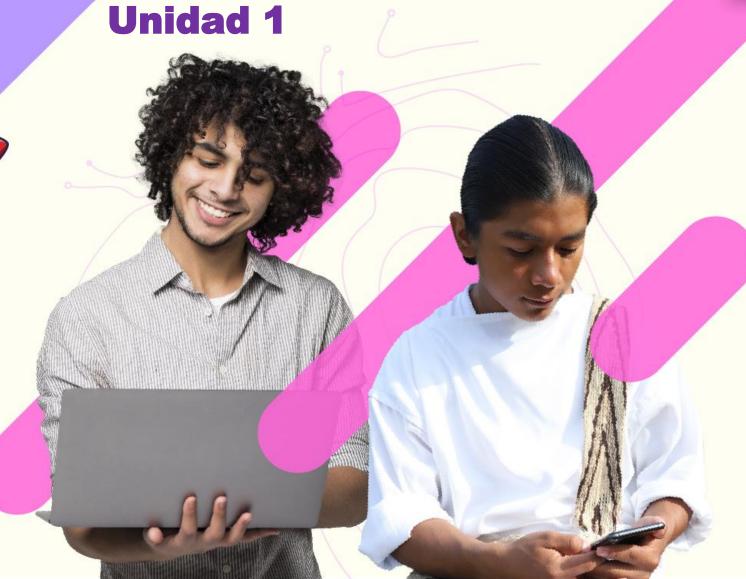
MinTIC

Gerencia del Ser

















Concepto propio – Autoconcepto

Se refiere a los aspectos cognitivos, percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo.









Concepto propio

¿Qué concepto tienes de ti? ¿Cómo te defines?

Expectativas

¿Cuáles son tus expectativas?









Proyecto de vida

Se refiere a los aspectos cognitivos, percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo.

Evita conflictos o vacíos existenciales al tener claridad de lo que quieres de la vida Ayuda a aprovechar el tiempo para el logro personal

Es útil para vivir buscando un futuro que brinde satisfacción y bienestar personal.

Favorece el autoconocimiento y fortalece la autoestima

Utilidad del proyecto de vida

Favorece el ejercicio y desarrollo de una libertad responsable

Brinda una visión esperanzadora del propio futuro

Ayuda a tomar decisiones reflexivas y no impulsivas

https://tomi.digital/es/113817/proyecto-devida?utm_source=google&utm_medium=seo



Universidad Tecnológica de Pereira



Pasos para hacer un proyecto de vida

- 1. Analiza tus expectativas
- 2. Determina tus valores
- 3. Comprende aquello que te frena
- 4. Determina tus necesidades
- 5. Transforma tus necesidades y valores en cadenas de acción
- 6. Reflexiona sobre el rol que jugarán otras personas en tu vida
- 7. Aplica tu plan de vida y monitorízalo
- 8. En caso de que la situación te desborde, acude a terapia psicológica

