

GRADO 10-6- EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS –IEO M.R.A. sede central-jornada tarde		
Primer taller del Segundo período --DOCENTE: Ruth Helena Polo Hernández		
Correos ruthhelenapolo@ieramonarcilacali.edu.co ruthhelenarte@gmail.com WhatsApp 3014250280		Fecha de entrega: Junio 25-2020 Fecha de encuentro virtual docente estudiantes. Viernes 19 de junio-4:00 pm – google meet
APRENDIZAJE	Fuentes de apoyo:	
La competencia resolutive de problemas con aplicación de los valores. Valor de la vida.	Derecho a la vida. https://www.youtube.com/watch?v=8X_7SErUB7I Canción TODO VA A IR BIEN (Luis Guitarra & Muxotepotolobat) https://www.youtube.com/watch?v=8r4Vs18vKO4 ¿CÓMO CREAR UN PROYECTO DE VIDA? Tomado junio 12 de 2020 (https://carlicas.com/proyecto-de-vida/)	
El presente taller tiene tres puntos:	- Después de observar el video Derecho a la vida, realice propuestas para el respeto de ese derecho en nuestro país. - Escuche la canción Todo va a ir bien, escriba a qué hace referencia, y escriba las frases que motivan a cuidar la vida. - El siguiente ejercicio es una guía para construir un plan de vida, de los sueños que todos tenemos pero no sabemos cómo empezar a trabajar para cumplirlos. Si gusta puede realizarlo en el cuaderno o en hojas de block o cartulina con imágenes para pegar en su pared.	
LA INQUIETUD DE TODO SER HUMANO: AÚN NO SÉ QUÉ HACER CON MI VIDA ¿CÓMO CREAR UN PROYECTO DE VIDA? En cinco pasos es posible construir un proyecto de vida.		
1. EVALÚA TU ESTADO ACTUAL Es importante iniciar evaluando en qué situación o etapa de su proyecto de vida se encuentra en este momento. Escriba una lista de los aspectos que tienen importancia para usted (en orden de prioridad) Esta lista de posibles presenta varios aspectos que sería bueno evaluar: Espiritualidad, Salud, Familia, Relación amorosa, Amistades, Estudios, Finanzas. , Cultura y viajes	2. ESTABLECE TU VISIÓN Hágase todas las preguntas que crea necesarias y respóndalas con absoluta honestidad. Por ejemplo: a. ¿Cuáles son las cosas que deseas lograr? b. ¿En qué tiempo quieres alcanzar esas metas? c. ¿Qué tipo de persona deseas llegar a ser? Si aún no tiene una idea clara de qué quiere hacer con su vida, empiece por preguntarte cuáles son las cosas que realmente disfruta y le hacen feliz. Y sin ponerse ningún tipo de limitaciones, imagine su vida en un futuro y escriba todo lo que ve en su plan de vida. Si lo que ve es fama y fortuna, una gran familia, viajar por el mundo, tener tu propio negocio o bien una finca con muchos animales, está bien. Cualquier cosa que imagine es válida y posible de alcanzar si realmente lo desea, diseñe un plan de vida congruente y se compromete a la acción. Tener un tablero con fotos y frases que representen todo lo que quiere lograr y ponerlo en un lugar visible, también le ayudará a mantenerse enfocado en sus metas y a aplicar La Ley de la Atracción.	3. ESTABLECE LOS OBJETIVOS No solo basta con saber qué es lo que queremos lograr con nuestro proyecto de vida, sino que es necesario entender cómo vamos a cumplir esas metas. Si lo que quiere es ser cantante, probablemente deba estudiar música o tomar clases de canto, baile y/o presencia escénica. Establecer objetivos a corto plazo le ayudará a acercarse cada vez más y alcanzar las metas que plasmó en su proyecto de vida. -Incluso puede establecer retos diarios, tales como levantarse temprano, ejercitarse por 30 minutos antes de empezar a estudiar, comer un desayuno saludable, avanzar en un proyecto específico en el trabajo, leer artículos sobre motivación antes de dormir. Es muy importante que cada uno de nuestros objetivos esté escrito de la forma más clara posible en nuestro proyecto de vida. Si somos claros con cada una de las cosas que pretendemos hacer, estaremos comprometidos a cumplirlas.
4. CREA UN PLAN DE ACCIÓN Las metas que ha establecido para su proyecto de vida deben estar divididas en objetivos a pequeño, mediano y largo plazo, que pueden estar clasificados en logros diarios, semanales, mensuales y hasta anuales. Eso nos ayudará a mentalizarnos y entender que es posible alcanzar nuestros sueños, pero que eso no será de forma inmediata y mucho menos sin esfuerzo. También hay que poner una fecha límite para cumplir esos objetivos, porque de nada sirven los sueños si no tomamos las acciones necesarias para cumplirlos.		5. MANTÉN EL ENFOQUE Seguramente ya sabrá lo difícil enfocarnos en nuestro proyecto de vida cuando la rutina nos atrapa, y por tal motivo es imprescindible que siempre nos mantengamos apuntando hacia las cosas que queremos obtener. Haga (al menos) una revisión mensual de tu plan de acción y monitorea el progreso que ha logrado dentro de cada objetivo. Y si en algún momento en el camino siente que esa meta que en un principio se propuso ya no le interesa ni encaja en tu proyecto de vida, no lo dude y cámbiala por una que verdaderamente quieras alcanzar.