

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO MODELO FLXIBLE – JORNADA SABATINA		Versión 01	Páginas 3

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: MAURICIO GUIRALES MORENO		NÚCLEO DE FORMACIÓN: DESARROLLO HUMANO	
CLEI: VI	GRUPOS: 603, 604, 605, 606, 607, 608 Y 609	PERIODO: 1	SEMANA: 2
NÚMERO DE SESIONES: 1	FECHA DE INICIO: 25 de julio de 2026	FECHA DE FINALIZACIÓN: 31 de julio de 2026	

PROPOSITO

Al terminar la guía el estudiante estará en capacidad de Reflexionar sobre cómo soy y cómo quiero ser partiendo de la retoma del proyecto de vida.

ACTIVIDAD 1 Usar la mentalidad de crecimiento para mantenerme motivado. enfrentar mis obstáculos personales mediante un plan.

1. Divido mi proyecto de vida en pasos que pueda seguir.
2. Planteo metas personales para los próximos cinco años y organizar un plan para lograrlas
3. ¿por qué es importante la organización de un plan, antes de iniciar cualquier actividad?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO MODELO FLXIBLE – JORNADA SABATINA		Versión 01	Páginas 3

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA

La **Determinación** y la **Perseverancia**, nos permiten estar preparados para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria, pudiendo lidiar con algunas situaciones difíciles que se presentan en la vida.

1. Enumera algunas situaciones difíciles que consideras se te pueden presentar durante este semestre
2. Define las palabras **Determinación** y **Perseverancia**, ¿cómo aplicas estos conceptos para tu vida?

Autoconciencia

Lo que pensamos de nosotros mismos. Confiar en nuestra habilidad para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles o retadoras. Saber lo que estamos sintiendo y por qué.

La autorregulación

El manejo de emociones, la postergación de la gratificación y la tolerancia a la frustración permite que los estudiantes estén tranquilos, reconozcan la necesidad de postergar satisfacciones inmediatas pensando en lo que realmente quieren y les conviene; y, diferencien entre las situaciones frustrantes que pueden cambiar y las que no, e identifiquen qué hacer en esas situaciones.

1. Reflexiono sobre cómo soy y cómo quiero ser. (realizo un escrito de 10 renglones)
2. Organizo una lista de situaciones que me han generado gratificación y frustración
3. En las flechas coloco tres metas propuestas para este año escolar que inicia.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ	
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO MODELO FLXIBLE – JORNADA SABATINA		Versión 01
		Páginas 3



imagen tomada de https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/plan_de_vida.html

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA

Guía para reorganizar el PROYECTO DE VIDA

1 Etapa de autoconocimiento

Esta etapa es la inicial y una de las más importantes en el diseño del proyecto de vida.

En esta instancia, **es importante que pienses cuáles son tus necesidades, habilidades, deseos, fortalezas, límites y defectos** Alguno de los interrogantes que puedes hacer son:

- † ¿En qué momento de mi vida me encuentro?
- † ¿Cómo llegué a esta instancia?
- † ¿Hacia dónde quiero ir?
- † ¿Con qué valores me siento identificado?
- † ¿Cuáles son mis aptitudes y mis debilidades?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO MODELO FLXIBLE – JORNADA SABATINA		Versión 01	Páginas 3

- † ¿Qué habilidades tengo?
- † ¿Cuáles son mis sueños y objetivos?
- † ¿Qué situaciones me hacen feliz?
- † ¿Tengo posibilidades para realizar mis metas? ¿De qué manera?
- † ¿Qué tipo de trabajo me gustaría realizar?
- † ¿Existe un mercado laboral para mis intereses?
- † ¿Cómo sería un día ideal en mi vida?
- † ¿Qué hago en mi tiempo libre?

Etapas 2 Determinación de prioridades y necesidades

En esta instancia deberás reflexionar sobre las cuestiones que más te interesan y fijar tus necesidades ya sean emocionales, profesionales, físicas, mentales, personales, entre otras.

- † Ordena tus prioridades y analiza cuáles van de la mano con tus objetivos,

Etapas 3 Crea tus propias metas

Aquí es necesario que puedas delimitar tus metas de una manera concreta. Deberás realizar una serie de pasos que te ayudarán a fijar los objetivos. Anota por escrito las siguientes cuestiones:

- † Precisa tu meta con la mayor cantidad de detalles.
- † Haz que tus objetivos puedan ser medibles.
- † Describe de qué manera los llevarás a cabo.
- † Ten en cuenta que deben estar alineados con los puntos anteriores.
- † Piensa en todas las acciones que debes tomar para alcanzar tu cometido.
- † Elabora un plan de acción con objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- † Estipula plazos realistas para llevar un control.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO MODELO FLXIBLE – JORNADA SABATINA		Versión 01	Páginas 3

Etapas 4 Lleva a la acción tu proyecto de vida

Ahora que tienes en claro lo que quieres lograr, es momento de llevar a la acción todas tus planificaciones. Lo ideal es que empieces de a poco. Las tareas que tomes te deberán acercar cada vez más a tus objetivos.

Intenta delimitar una guía para ir avanzando según tus posibilidades proyecto y tengas las herramientas necesarias para hacer las modificaciones que necesites.

Con el correr de los años tendrás que revisar tu plan de vida y modificarlo según tus metas y necesidades, ya que es muy probable que algunas cambien. En ese caso haz el trabajo de revisar tus pasos y definir nuevamente tus prioridades.

✓ Organiza una cartilla con tu proyecto de vida.

FUENTES DE CONSULTA

Plan de estudios Ciencias Sociales, Ciencias Políticas y Económicas, ética y Religión; I. E. Héctor Abad Gómez
https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2020-11/grado-once-guia- docente.pdf
https://modulo.master2000.net/recursos/uploads/98/SABATINO_2024/