

**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA  
DPTO. ORIENTACIÓN. IES JUAN CIUDAD DUARTE  
BLOQUE I. CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO**

**Ejercicios para definir tu Propósito de Vida.**

**Ejercicio 1: Preguntas para definir tus valores personales**

- 1) ¿Cuál es tu memoria favorita? ¿Con quién estabas? ¿Porqué es tu memoria favorita? En una palabra, como se siente recordar esa memoria
- 2) ¿Quién es tu modelo a seguir? ¿Porqué? ¿Que característica es la que admiras de esa persona?
- 3) ¿Cuál es tu pasatiempo favorito? ¿Porqué? ¿Cómo te sientes al realizarlo?
- 4) ¿Si fueran tus últimas 24 horas de vida, qué harías? ¿Porqué? ¿Porqué importa?
- 5) piensa en la peor persona que hayas conocido. ¿Qué características le hacían ser tan poco admirable? ¿Porqué te disgusta tanto? ¿Esas características importan? ¿Porque?
- 6) ¿Si conocieras a una persona perfecta, ideal y admirable, como sería? ¿De qué temas platicarías? ¿Cómo te haría sentir esta persona? ¿Cómo le harías sentir tú? ¿Porqué estas dos últimas preguntas importan?

**Ejercicio 2: La Casa en Llamas**

Tiempo: aprox. 10 min Necesitas: estar en casa, una cámara (opcional)  
Descripción: <http://lacasaenllamas.tumblr.com/> ¿Si estas en tu casa y se estuviera quemando, qué llevarías contigo al salir corriendo? Es un conflicto entre lo que es práctico, valioso y sentimental. Tu respuesta refleja tus intereses, prioridades, de donde vienes y a donde vas. De los tres ejercicios, este es mi favorito y es bien divertido.

Instrucciones:

Toma solo un minuto para seleccionar los objetos que llevarás contigo. Recuerda, solo lo que puedas cargar y sacar en un minuto.

Toma una fotografía a tu colección de objetos y haz una lista. ¿Qué reflejan tus objetos de ti? ¿Podrías seguir tu vida solo con lo que llevas? ¿Llevas contigo todo lo que es más importante?

**Ejercicio 3: La Herencia Millonaria**

Tiempo: aprox. 5 min Necesitas: pensar Instrucciones:

Imagina que llego a tu casa y te doy dos noticias

a) Tienes 48 hrs de vida antes de morir

b) Te acabas de ganar 500 mil pesos.

¿Cómo decides pasar tus últimas 24 horas?

Si el dinero no fuera un obstáculo para hacer lo que quieres, como invertir tu tiempo? Esto te ayuda a identificar qué es lo que te hace realmente feliz.

Hay una variación menos fúnebre...

Imagina que ganaste 10 millones de EUROS. Jamás tienes que volver a trabajar. Teniendo toda una vida por delante y la libertad de hacer lo que quieras... ¿Qué harías? ¿Te quedas en el trabajo que tienes ahora? ¿Renuncias? ¿Compraría la empresa? o ¿Renuncias y abres una nueva empresa que haga lo que te apasiona?

**Ejercicio 4: Encuentra tus fortalezas**

Tiempo: 20 min

Necesitas: Donde escribir

Instrucciones:

Escribe en los 3 los retos/problemas mas grandes los cuales te de mucho orgullo haberlos sobrellevado.

Bajo cada uno, anota 3 habilidades que te ayudaron a salir adelante.

Después estas 3 cosas que harás mejor a la próxima.

Por último, escribe 3 personas que te ayudaron.

Ahora circula aquellas palabras, acciones y personas que se repiten.

¿Qué tienen en común?

**Ahora junta estos resultados para conjugar tu Propósito de Vida**

Casa en Llamas es para que no olvides porque haces las cosas.

Lotería para ayudarte a pensar que puedes hacer toda la vida. Idealmente esto incluye hacer un cambio positivo, pero también se vale que no sea así. Mientras seas una persona productiva siendo feliz ya es muy bueno para la sociedad.  
Tus fortalezas para que puedas usarlas para ganar dinero haciendo lo que te gusta.

### Conclusiones

En esta actividad, aprendimos como nombras las emociones que guían nuestros deseos y aspiraciones. Logramos identificar cuales son tus valores personales que más importan y como nos pueden ayudar a alcanzar nuestro propósito de vida.

Después aprendimos como incluir estos valores personales en nuestra agenda diaria, y optimizar tiempo de nuestras tareas cotidianas y hacer espacio para aquellos valores que no estamos practicando.

Al hacerlo, podemos dedicar tiempo al crecimiento personal, y alinear nuestra vida diaria con nuestro propósito de vida.

# Tu Propósito

