

*UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO*

*PROYECTO DE VIDA*  
**PLANTEAMIENTO DE**  
**METAS**

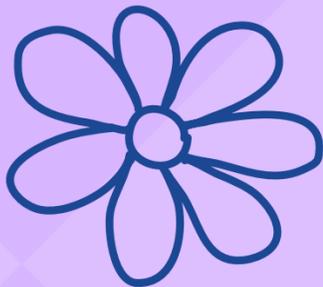
*YERLI VILLEGAS.*

*MATEO CORONEL*

*MARGOTH TENEMPAGUAY*

*JENNIFER PALTAN*

*ANDERSSON CORO*





# Introducción

Un proyecto de vida es una hoja de ruta personal que traza un camino hacia nuestros sueños y aspiraciones. Es un conjunto de metas y objetivos que nos guían a lo largo de nuestra existencia, dándole un sentido y propósito a nuestra vida. Al igual que un arquitecto diseña un edificio, nosotros diseñamos nuestra propia vida, definiendo qué queremos construir y cómo lo vamos a lograr.



# Objetivos de un proyecto de vida

## DEFINICIÓN DE METAS CLARAS

Permite tomar decisiones coherentes, acertadas y enfocadas en lo que realmente se desea lograr.



## AUTOCONOCIMIENTO

Facilita el reconocimiento de gustos, valores y habilidades personales, ayudando a alinear las decisiones con el verdadero ser del individuo.



## VISUALIZACIÓN DEL FUTURO

Ayuda a proyectar como se quiere ser y donde se quiere estar en el futuro.



# Objetivos de un proyecto de vida



## DESARROLLO PERSONAL

Fomenta el crecimiento y la autosuperación creando un sentido de competencia que protege contra problemas como la baja autoestima .



# Definición de el planteamiento de metas

Gould y Smith (2010) explican que el planteamiento de metas es establecer las correctas, es decir aquellas que brinden instrucciones y aumenten la motivación de los deportistas, las metas objetivas se centralizan en lograr un nivel específico de destreza en una tarea, habitualmente dentro de un tiempo estipulado,



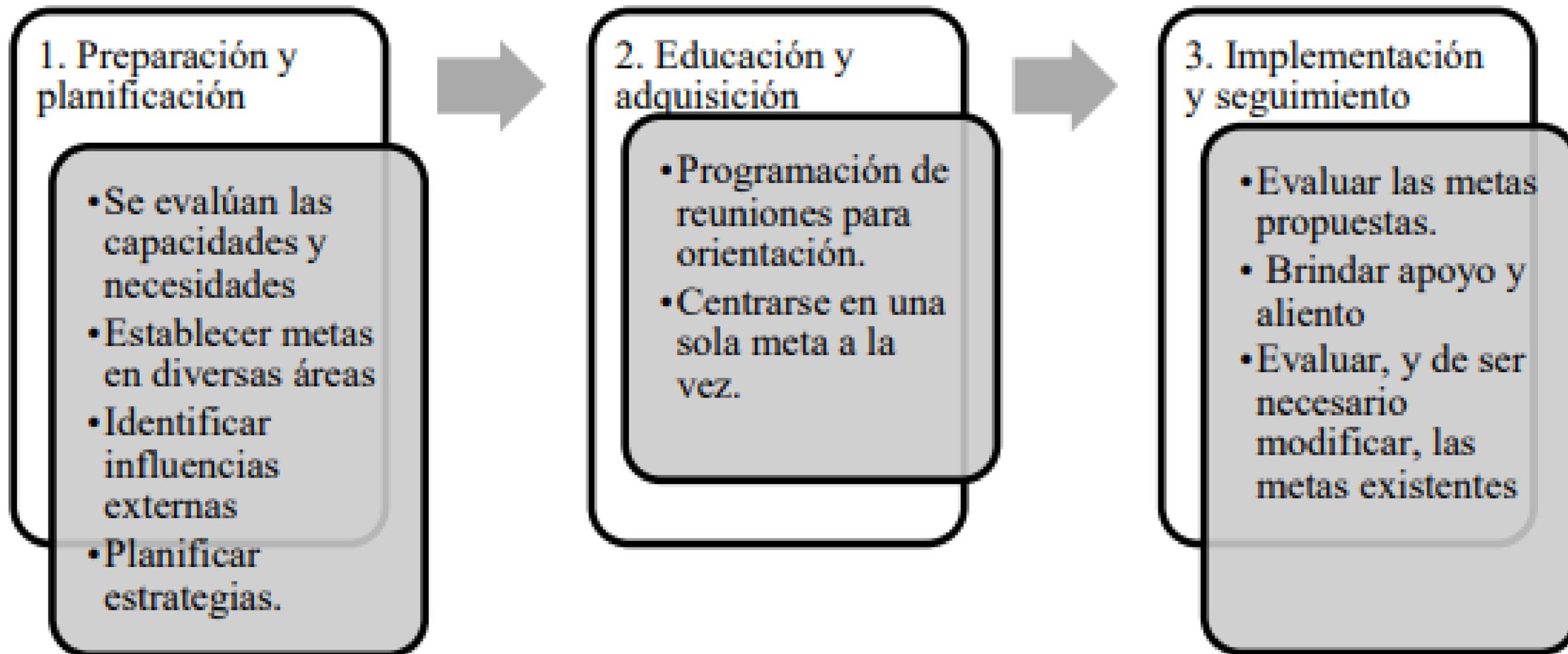
# Tipos de metas

Meta	Enfoque
Metas de resultado	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se enfocan en el resultado de un evento.</li><li>• No dependen únicamente del esfuerzo del deportista, sino de factores externos como la habilidad de sus adversarios.</li></ul>
Metas de cumplimiento	<ul style="list-style-type: none"><li>• Orientadas a alcanzar objetivos del desempeño del deportista, es decir sus propias habilidades.</li><li>• No toman en cuenta el desempeño de otros deportistas, comparándose únicamente con su desempeño anterior.</li><li>• No son tan rígidas y son fáciles de controlar</li></ul>
Metas de proceso	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se centran en acciones que influirán en el desempeño del deportista durante su actuación.</li><li>• Útiles para tratar la autoeficacia, ansiedad y autoconfianza.</li></ul>

# Etapas del planteamiento de metas



## Etapas del planteamiento de metas



# Referencias

PLANTEAMIENTO DE METAS Y MOTIVACIÓN (Estudio ...Universidad Rafael Landívar  
<http://recursosbiblio.url.edu.gt> > Vela-Marcela

# Conclusión

**Un proyecto de vida es una herramienta esencial para cualquier persona que desee estructurar su futuro. No solo ayuda a definir metas claras, sino que también promueve el autoconocimiento y el desarrollo personal. Al seguir un proceso organizado para establecer y alcanzar objetivos, las personas pueden trabajar hacia una vida más satisfactoria y alineada con sus verdaderos deseos y capacidades.**

