



sesión 4
primera parte
participante

El proyecto de vida
del adolescente

Cuestionario sobre tu proyecto de vida

¿Cómo soy? ¿cuáles son mis fortalezas y debilidades?

¿Qué quiero hacer con mi vida?

¿Cómo me veo en 5? ¿en 10? ¿en 15 años?

¿Qué acciones debo tomar para llegar a ser lo que quiero?

¿Para qué quiero trabajar?

¿Cómo voy a ganar mi sustento y el de mi familia?





¿Cómo preveo el futuro?

Guía: ¿Cómo elaborar un proyecto de vida?

Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio.

1. El punto de partida: **Mi situación**

- a) fortalezas
- b) debilidades

2. Autobiografía:

- a) ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida?
- b) ¿De qué manera han influido?
- c) ¿Cuáles han sido mis intereses desde temprana edad?
- d) ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en mi vida en forma decisiva en lo que soy ahora?
- e) ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
- f) ¿Cuáles han sido mis decisiones más importantes?

3. Rasgos de mi personalidad:

Enuncie cinco aspectos que más te gustan y cinco que no le gustan con relación a:

- a) Tu aspecto físico
- b) Tus relaciones sociales
- c) Tu vida espiritual
- d) Tu vida emocional
- e) Tus capacidad intelectual



f) Tus intereses vocacionales

4. ¿Quién soy?

- a) ¿Cuáles son las condiciones que facilitan o impulsan mi desarrollo?
- b) ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo?
- c) Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
- d) Aspecto personal
- e) Aspecto social
- f) Medio ambiente
- g) Es posible el cambio
- h) Es factible el desarrollo
- i) No es posible cambiar (justifica por qué no)
- j) ¿Cuál sería el plan de acción a seguir?

5. ¿Quién seré?

- a) “Convertir sueños en realidad”
- b) ¿Cuáles son mis sueños?
- c) ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?

Mi proyecto de vida				
Ambito	Objetivo	Tiempo	Estrategias	Apoyo externo
	¿Qué deseo?	¿En cuánto tiempo lo lograré?	¿Cómo lo voy a hacer?	¿En quién me puedo apoyar?
Personal				
Escolar				
Familiar				
Laboral				

Fuente: Universidad Técnica de Jalisco.





Resumen: El proyecto de vida del adolescente

En el libro *El canto del pájaro* de Anthony de Mello, 2003, el cuento *El águila real* refiere lo siguiente “Un hombre se encontró un huevo de águila. Se lo llevó y lo colocó en el nido de una gallina de corral. El aguilucho fue incubado y creció con la nidada de pollos. Durante toda su vida, el águila hizo lo mismo que hacían los pollos, pensando que era un pollo. Escarbaba la tierra en busca de gusanos e insectos, piando y cacareando. Incluso sacudía las alas y volaba unos metros por el aire, al igual que hacen los pollos. Después de todo, ¿no es así como vuelan los pollos? Pasaron los años y el águila se hizo vieja. Un día divisó muy por encima de ella, en el límpido cielo, una magnífica ave que flotaba, elegante y majestuosamente por entre las corrientes de aire, moviendo apenas sus poderosas alas doradas. La vieja águila miraba asombrada hacia arriba: ¿Qué es eso?, preguntó a una gallina que estaba junto a ella. “Es el águila, rey de las aves” respondió la gallina. “Pero no pienses en ello. Tú y yo somos diferentes de él”.

Importancia del proyecto de vida para el adolescente

“En el caso de la adolescencia existe evidencia suficiente que permite afirmar que la sola existencia de un proyecto de vida mejora sus probabilidades de desarrollo de hábitos saludables y reduce el peligro de efectos adversos de los distintos factores de riesgo sobre la salud integral del adolescente” (Chalacán y Erazo: 58). Es interesante puntualizar que lo que tiene efecto protector es tener un proyecto de vida, no la vida proyectada.

Se trata de lograr la capacidad de identificar un significado o un sentido a la vida, a encontrarle sentido y coherencia e incluir el proyecto personal en el proyecto del grupo más cercano.

Existe una relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo para su vida y su salud.

Aquellos con expectativas más altas desarrollan conductas protectoras que le evitan dichos riesgos. Planear la vida le permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacia el futuro.

Si existe este plan, junto con el mismo nace la oportunidad de introducir en él elementos que redunden a largo y mediano plazo en la adopción de conductas saludables.



El proyecto de vida

El proyecto de vida es una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos; evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestras propias capacidades.

Se dice que es un proyecto porque en él se plasman todos aquellos planes que se desean cumplir, tomando en cuenta los diferentes ámbitos de nuestra vida; implica un acto de consciencia, valentía, entrega, madurez y de toma de decisiones. Nunca buscará ser una receta para vivir, sino un elemento que sirva para dar sentido a nuestra existencia, este sentido entendido como rumbo (¿a dónde quiero llegar?) y significado (¿qué representa para mí?).

“La importancia de realizar un proyecto de vida no sólo radica en la identificación de aquello que se quiere lograr, sino que a través del establecimiento de metas permite identificar o generar los recursos o medios para su cumplimiento.[...] Cuando se tiene claro el qué quiero y el cómo lo voy a obtener, es más sencillo retomar el rumbo cuando se presenten dificultades u obstáculos en la vida, o bien cuando las actividades y responsabilidades diarias nos impidan ver y trabajar por aquello que deseamos. Esto también posibilita que alcancemos la realización y satisfacción personal.” (Universidad de Colima, 2013:10)

Características del proyecto de vida

Para elaborar el proyecto de vida es importante reconocer algunas de sus características, las cuales se enumeran a continuación y están basadas en los textos de Casullo *et al* (1994) y D'Angelo Hernández (2000).

Es personal

La elaboración del proyecto de vida obedece a tu situación en particular, a tus gustos, necesidades e intereses. Nadie puede generarlo por ti, quizá haya situaciones sociales o personas allegadas que influyan en aquello que desees, sin embargo no lo determinan. Estas metas son personales y sólo tú decides hacia dónde quieres ir.

Es realista y objetivo

El establecimiento de las metas y la planificación de las mismas responden a tu realidad, a tus posibilidades y a tus habilidades. Esto implica un conocimiento personal y del medio en el que te desenvuelves.

Además, toma en cuenta aquello que si depende de ti y no del azar o de una situación externa. Por ejemplo, puedes planear ahorrar porque esto sí puede depender de ti, pero no se puede planear sacarse la lotería ya que esto no está en tus manos.

Es flexible

Como seres humanos vivimos etapas diferentes en la vida, como situaciones laborales, familiares o sociales, las cuales pueden cambiar cuando menos lo esperamos; un cambio de trabajo, la llegada de un hijo, la muerte de un ser querido, un accidente, la edad, entre otras





situaciones, demandan replantear el proyecto de vida, tanto en el rubro de las metas como en los medios y recursos para alcanzarlas.

Es por eso que el proyecto se considera como flexible, porque en cualquier momento de la vida se puede revisar y ajustarlo mediante la reflexión de la situación actual, con decisión, voluntad y disciplina hacia aquello que quieres y vas a lograr.

El propósito del proyecto de vida es la planificación en la búsqueda de un bienestar personal, no busca generar angustia y estrés por la necesidad de cumplirlo. Siempre que las condiciones o las necesidades ya no lo favorezcan es necesario que se tome un tiempo para replantearlo. Al tener un proyecto de vida se persigue lo siguiente:

- | | |
|--|--|
| 1. Lograr independencia y autonomía total como individuo | 7. Lograr un equilibrio entre la vida familiar, personal, laboral y social. |
| 2. Forjar una filosofía propia de la vida | 8. Adquisición de un status y una posición socioeconómica estable. |
| 3. Conocerse a sí mismo | 9. Renovación constante y logro de nuevos objetivos. Mantener un espíritu de superación. |
| 4. Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en su vida | 10. Lograr una auto-imagen integral y equilibrada de la persona y sus diversos roles |
| 5. Conocer habilidades innatas y desarrollar otras | |
| 6. Lograr la autodisciplina y el autoaprendizaje. | |

Elementos y fases del proyecto de vida

- I. Conocimiento propio (cualidades y debilidades, gustos, valores).
- II. Análisis de fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.
- III. Definición de la visión y la misión personal.
- IV. Determinación de las metas y objetivos en las diferentes áreas de la vida.
- V. Examen de la estrategia y medios para alcanzar las metas y objetivos.
- VI. Selección de la estrategia y los medios.

I. ¿Cuál es el camino que nuestros hijos tienen que recorrer para llegar a formular su propio proyecto de vida?

Cambiar sus paradigmas negativos y centrar su vida en principios

Lo que ves es lo que tienes

Los seres humanos vivimos bajo el control de las percepciones que tenemos de nosotros mismos, de lo que nos rodea y de los demás, son percepciones que hemos creado desde nuestra infancia fruto de nuestra educación familiar, escolar, de las influencias ambientales y de nuestra forma de procesar las experiencias. Otra manera de llamar a estas percepciones es paradigmas. Paradigma es una creencia, un punto de vista sobre algo, una forma de ver las cosas. Estos paradigmas frecuentemente son parciales, incompletos o equivocados y para la persona pueden crear falsas limitaciones. Son como anteojos que nos impiden ver la realidad y nos hacen actuar de acuerdo con lo que nos hacen ver.



El adolescente requiere revisar los paradigmas que guían su vida, y tal vez hacer un cambio de aquellos que impidan su crecimiento personal.

Con respecto a los paradigmas sobre la vida, la persona puede elegir como centro de ella diversas cosas: los amigos, el dinero y las cosas, los padres, los estudios, la pareja, el trabajo, en la persona misma, etc. Todos estos posibles centros pueden sufrir cambios y ser ocasión de que nos sintamos defraudados y frustrados en nuestro propósito de hacerlos nuestro centro.

Los principios son el centro más adecuado para la vida de una persona ya que los principios no fallan, son sólido fundamento para la vida.

2. Ganar las batallas personales primero, antes que las públicas

La forma de sentirse con uno mismo es como una cuenta de banco, en la cual hacemos depósitos y retiros con las cosas que se piensan, se dicen o se hacen. Por ejemplo, cuando uno se compromete consigo mismo y cumple, se hace un abono y se siente bien, en cambio, si no se cumple, se hace un retiro y esto lo hace sentir a uno muy mal. Si la cuenta tiene más retiros que depósitos, se genera desconfianza en sí mismo, decepción.

Signos de una mala cuenta bancaria personal:

- Te rindes fácilmente a la presión de tus compañeros.
- Luchas contra sentimientos de depresión e inferioridad.
- Actúas de forma arrogante para ocultar tus inseguridades.
- Te autodestruyes con algún vicio como el alcohol y la pornografía
- Sientes fácilmente envidia, especialmente cuando alguien cercano tiene éxito

Signos de una sana cuenta bancaria personal

- Defiendes tu posición y te resistes a la presión de tus compañeros
- No te preocupa demasiado ser popular
- Ves la vida como una experiencia en general positiva
- Confías en ti mismo
- Estás impulsado por metas
- Te alegran los éxitos de los demás

Para ir llenando tu cuenta bancaria personal necesitas:

- Cumplir las promesas hechas contigo mismo, si no nos gusta que otros nos fallen, ¿por qué quedar mal contigo?
- Realizar pequeños actos generosos, hacer el bien a otros te hace sentir mejor y te saca de la depresión.





- Ser amable con uno mismo, no esperar cambiar de un día para otro, reírse de los errores propios, no guardar memoria de los malos ratos del pasado.
- Descargar el lastre con que a veces cargamos, errores, lamentaciones y dolor del pasado.
- Ser honesto. Ser tú mismo no la mala copia de alguien más. Ser honesto en la escuela, con tus padres, con tu jefe. Ser valiente al ser honesto cuando otros se salen con la suya haciendo trampa, mintiendo, robando. La honestidad es siempre la mejor política, aun cuando no esté de moda.
- Renovarse. Necesitas tiempo para ti mismo para renovarte y descansar. Todos necesitamos un lugar a donde escapar y refugiarnos para estar solos.
- Aprovecha tus talentos. Descubre un talento y desarróllalo.

3. Ser proactivo y no reactivo

4. “Yo soy la fuerza, yo soy el capitán de mi vida. Puedo elegir mi actitud. Soy responsable de mi propia felicidad o infelicidad. Yo estoy en el asiento del conductor de mi destino y no soy sólo un pasajero”.

Se trata de hacerte responsable de tu vida, sin que culpes a nadie de lo que te pasa, de lo que te ha pasado y de lo que te pase en adelante.

Escucha tu lenguaje

Así soy yo. No puedo cambiar = No soy responsable de mis actos.

Si mis padres no fueran así = No soy responsable de mis actos

Me has echado a perder el día = Mi estado de ánimo no depende de mí, sino de los demás.

Lenguaje reactivo	Lenguaje proactivo
Así soy	Puedo mejorar
Nada puedo hacer	Examinemos nuestras opciones
Tengo que hacerlo	Lo elegí
No puedo	Debe haber una solución
Me arruinaste el día	No permitiré que tu mal estado de ánimo se contagie

Que no te invada el virus de la “victimitis”

Los afectados de este virus piensan que los demás están en contra de ellos, y que el mundo les debe algo.

Los reactivos además de sentirse víctimas:



Se ofenden fácilmente, culpan a los demás, se enojan y dicen cosas que después lamentan, se quejan y lloran, esperan a que las cosas les sucedan, cambian únicamente cuando no les queda de otra.

- Los proactivos:
- No se ofenden fácilmente.
- Toman la responsabilidad de sus decisiones.
- Piensan antes de actuar.
- Vuelven a hacer el intento cuando sucede algo malo.
- Siempre hallan la forma de que las cosas sucedan.
- Se concentran en las cosas en las que pueden hacer algo, y no se preocupan por aquello donde no tienen ningún control.

Podemos controlar sólo una cosa

Es un hecho que no podemos controlar todo lo que nos sucede. Podemos controlar como reaccionamos, nuestras decisiones. Si dibujamos dos círculos concéntricos, el área del círculo central representaría lo que podemos hacer. Y el círculo exterior lo que no controlamos.

Si nos concentramos en trabajar en lo que sí está en nuestras manos nos ahorraremos tiempo y esfuerzo.

Para ser proactivos también, entre otras cosas, hay que:

Convertir las fallas en triunfos. La vida nos da a veces malas cartas para jugar, y depende de nosotros controlar cómo respondemos. La vida nos da limones, depende de nosotros si nos amargamos con ellos o hacemos una limonada.

Superar los maltratos y los abusos. Quien ha sufrido un abuso no tiene culpa. Decírselo a otra persona le ayudará a aliviar su problema a la mitad. Descargarse de este problema de inmediato es necesario acudiendo a alguien de confianza ya sea a un amigo, un familiar o un terapeuta.

Convertirse en agente de cambio

Los malos hábitos como el abuso, el alcoholismo, la dependencia de la asistencia social se transmiten de padres a hijos, en consecuencia las familias disfuncionales se reproducen a sí mismas. Este círculo vicioso se puede romper si alguien cambia sus hábitos convirtiéndose en agente de cambio. Tú tienes en tu interior todo el poder para elevarte por encima de todo lo que te ha sido transmitido.

Asumir una actitud “puedo hacer”

- Las personas “puedo hacer” toman la iniciativa para que las cosas sucedan.
- Piensan en soluciones y opciones.
- Actúan.



Oprime “pausa”

Cuando alguien te trata mal, solamente oprime el botón de pausa, en medio de la frente y espera a emplear tus herramientas humanas para decidir qué hacer:

- Autoconocimiento. Poder apartarse de uno mismo y observar mis pensamientos y acciones.
- Conciencia. Poder escuchar su voz interna para distinguir lo que está bien de lo que está mal.
- Imaginación. Poder contemplar nuevas posibilidades.
- Voluntad independiente. Tener el poder de elegir.

5. Comenzar con el fin en la mente.

Desarrollar una clara imagen del lugar al que quieres llegar en tu vida. Significa decidir cuáles son tus valores y fijar metas. Pensar más allá del día de hoy y pensar que dirección se le quiere dar a la vida, para que cada paso que se dé, vaya en la dirección correcta.

¿Por qué es tan importante poseer un fin en mente?

Dos buenas razones:

La primera, los adolescentes se encuentran en un cruce crítico de la vida, y los caminos que elijan hoy podrán afectarlos para siempre.

La segunda es que si ellos no deciden su propio futuro, alguien lo hará por ellos.

Cruce de caminos

- ¿Quieres ir a la universidad?
- ¿Cuál será tu actitud ante la vida?
- ¿Deberías ingresar a ese equipo?
- ¿Qué tipo de amigos quieres tener?
- ¿Te unirás a una pandilla?
- ¿Con quién quieres salir?
- ¿Quieres tener sexo antes del matrimonio?
- ¿Beberás, fumarás, usarás drogas?
- ¿Qué valores elegirás?
- ¿Qué clase de relación quieres tener con tu familia?
- ¿Cómo podrías contribuir con tu comunidad?



Formato de evaluación de sesión 4 (primera parte)

Plantel _____ Turno _____

Evaluación de la sesión núm. _____ realizada el día _____

Aspecto/ calificación	Excelente (4)	Bueno (3)	Regular (2)	Insuficiente (1)	Deficiente (0)
Me resultó interesante					
Obtuve aprendizajes valiosos					
La exposición fue clara					
Las actividades me ayudaron					
La sesión me hizo reflexionar					
Los materiales fueron					
Mi opinión global de la sesión					
Nombre y firma del participante _____					
Grado de escolaridad _____					
Comentarios y sugerencias _____					

