

Tema: Proyecto de vida

Actividad:

- 1- **Lee el texto que se propone a continuación y realiza los ejercicios y preguntas de cada apartado. Se recomienda hacerlo de forma reflexiva y apuros. Este trabajo más allá de la materia es para vos mismo. Dedícate tiempo.**
- 2- **Luego de realizar las consignas de texto, deberás escribir un primer esbozo de tu proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo, tratado de contemplar en él todas las dimensiones posibles (no solo el trabajo). Extensión mínima una página y media.**

PROYECTO DE VIDA

1. Como elaborar un proyecto de vida
2. Pasos hacia el proyecto de vida
3. Tipología
4. Referencias

Existir significa, potencialmente, construir proyectos en los que el hombre despliega sus aptitudes y recursos. Anticipa un futuro en el que la meta de la autorrealización despierta y sostiene ese despliegue.

Dichos proyectos giran de modo especialmente destacado en torno de dos grandes cuestiones, el amor y el trabajo.

Para que el hombre pueda construir su proyecto de vida, debe cumplir con ciertas condiciones básicas, de tal suerte que asegure la conservación y el desarrollo de sus potencialidades. Esas condiciones surgen de la interacción hombre-mundo.

Este trabajo intentará comprender la temática desde una mirada sistémica que integre la unidad estructural persona-contexto. De lo contrario nos parcializaríamos y correríamos el riesgo de disociar aquello que se da como totalidad.

El otro parámetro utilizado para el análisis ha sido el considerar el proyecto de vida como "construcción", es decir, el proyecto no sería algo dado o recibido como transmisión o herencia en un individuo pasivo en la recepción, sino que resultaría más conveniente comprenderlo como el *ir siendo* el hombre en su ser

El análisis del modo en que los proyectos de vida van siendo contruidos, así como la consideración de los rasgos fundamentales de las variaciones en tal estructuración, dará lugar a una clasificación de tipos de proyectos vitales.

A continuación, se presentan los aspectos a considerar y los pasos a seguir, en la estructuración de un proyecto de vida

COMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA

La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona.

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

1. Mis fortalezas.
2. Mis debilidades.

2. Autobiografía

1. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
2. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
3. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
4. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
5. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

3. Rasgos de mi personalidad

Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

1. Aspecto físico
2. Relaciones sociales
3. Vida espiritual
4. Vida emocional
5. Aspectos intelectuales
6. Aspectos vocacionales

4. Quién soy

1. ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)?
2. ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)?
 - a. Es posible el cambio
 - b. Es factible el desarrollo
 - c. No es posible cambiar (justificar porque no)
3. Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
4. ¿Cuál será el plan de acción a seguir?

5. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

1. ¿Cuáles son mis sueños?
2. ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
3. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños? ¿Cómo puede potenciar o enriquecer mis condiciones facilitadoras? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?
4. ¿Cómo sé que lograré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas a seguir?

6. Mi programa de vida

1. El propósito de mi vida. es...
2. Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?

PASOS HACIA EL PROYECTO DE VIDA

RECONOCER EL TERRENO

OBJETIVO:

El objetivo es conocer las bases con que cuenta una persona para construir su proyecto de vida. Debe propiciar una sana aceptación de sí mismo y de las circunstancias que lo rodean, sin que ello quiera decir que deba contemporizar con todo lo que pueda ser superado.

PUNTO DE PARTIDA:

El punto de partida no será, como algunos podrían pensar la contemplación de realidades ajenas a nuestra propia vida. Al iniciar la temática partiremos del momento de la vida en el que ustedes se encuentran. Este momento tiene dos características fundamentales.

En primer lugar la edad. La adolescencia o primera juventud es trascendental en la vida de las personas. Es ahora cuando el crecimiento se manifiesta más palpablemente. Este es el momento crucial en que, por así decirlo, se están haciendo adultos. Están experimentando cambios en el cuerpo, en la mente, en el corazón, en la conciencia, en todo el ser, que indica a las claras que el niño de ayer va dando paso al adulto de mañana. Se encuentran en una edad de transición, en la etapa que va dejando atrás a la niñez y que va acercando a la madurez.

Al nacer recibieron el ser de sus padres. Pero ahora sienten una nueva vida en ustedes. Hoy el ímpetu de la inteligencia, de la libertad, de los instintos, de los sentimientos, del amor reclama la propiedad y la responsabilidad de vida en sus comienzos a sus progenitores. Se encuentran en la búsqueda de una personalidad atractiva y definida. Pero esta edad, bella y trascendental, es a su vez difícil, pues los cambios son frecuentemente tan rápidos y profundos que llegan no pocas veces a crear situaciones conflictivas e imaginables.

La segunda característica de este momento de la vida es estar estudiando, esto añade a la característica anterior la edad, una nota importante: en este tiempo tienen ustedes que tomar decisiones, muchas de las cuales pueden marcar o determinar definitivamente sus vidas.

En conclusión, en el momento actual sienten que deben tomar la vida en sus propias manos, proyectarla hacia delante y tomar serias decisiones y a cada uno pueden surgirle las preguntas: ¿Qué hago yo con mi vida?, ¿Qué hago yo después de salir de estudiar?.

Estas preguntas pueden crearles inseguridad, precisamente porque las respuestas pueden ser múltiples. Es como si se fueran acercando a una glorieta de donde parten muchos caminos : el del trabajo o el de la inactividad. Y dentro de la escuela, del trabajo o del estado de vida las posibilidades para cada uno son muchas : **¿A que actividad me dedico?, ¿Qué estado de vida escojo?**.

Pero hay una pregunta fundamental para este momento en el que tienen que tomar tantas decisiones: ¿Sobre que valores, actitudes o comportamientos voy a apoyar mi vida?, ¿Sobre el egoísmo?, ¿el individualismo?, ¿el placer?, ¿el dinero?, ¿la explotación de los otros?, ¿el libertinaje? o ¿sobre el servicio?, ¿el amor?, ¿la justicia?., ¿la sencillez?. La respuesta no es sencilla. Decidir no es fácil.

Según el tipo de respuestas que escojan, va a ser el sentido de sus vidas. Existen numerosas personas que habiendo podido conducir su vida por una autopista, la echaron por una carretera de piedras. Es lamentable caminar sufriendo golpes cuando de la mano de uno estuvo el evitarlos. Y lo malo es que a cierta edad es muy difícil echar para atrás. A veces hasta la reversa se estropea.

Un proyecto de vida es tan fundamental como para un ingeniero los planos sobre los que va a construir un edificio o un puente. Una obra de este tipo sin un proyecto está amenazada de ruina. Por esos para un ingeniero el momento más importante es aquel en que se retira para idear el proyecto que hará realidad su obra. Lo demás, contratar trabajadores, conseguir materiales o colocar ladrillos, es relativamente fácil. Es en la existencia humana, como la ingeniería, es fundamental un proyecto de vida. Si ustedes tienen la curiosidad de preguntar a la gente de la calle porque vive o si está contenta con lo que está haciendo, un alto porcentaje después de recuperarse de la sorpresa de haberse planteado por primera vez estas preguntas, responderá negativamente. Así está de mal el mundo, en la familia, en el trabajo, en la vida social y política. ¿Quién de ustedes desearía vivir en un edificio donde el 70% de los ladrillos, vigas, pilares, etc. estuvieran mal colocados? Estaría loco. Por eso nuestra sociedad está de psiquiatra. Existe mucha gente decepcionada, angustiada, triste, desesperanzada. Carece de un sentido de la existencia. Y cuando esto ocurre, es como naufragar en el océano a la deriva.

Llamamos proyecto al conjunto de valores, actitudes, y comportamientos que debe poner el hombre para que su vida tenga una orientación y un sentido autentico.

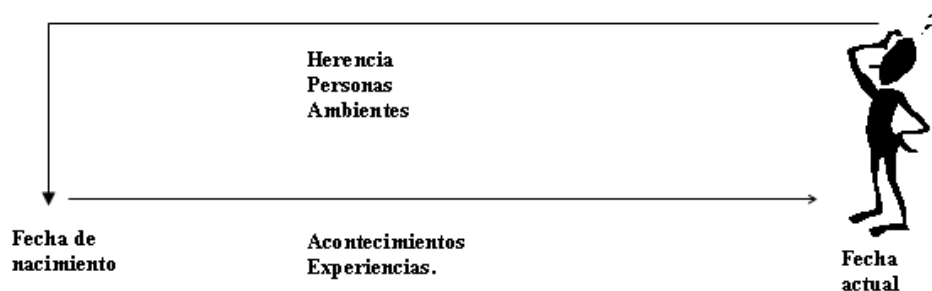
RECONOCER EL TERRENO:

Antes de diseñar el proyecto, es necesario dar un paso previo: reconocer el terreno. No es lo mismo edificar una casa sobre arena o tierra movediza que sobre piedra, o sobre un terreno plano que sobre un terreno quebrado.

Lo primero que tenemos que hacer es reconocer nuestro propio terreno. Esto es, preguntarnos : ¿quién soy yo?, ¿cómo estoy yo?. Las respuestas a estas preguntas les deben iluminar y ofrecer las bases para su propio proyecto de vida.

Primer paso: como en la figura se señalan dos fechas separadas la de tu nacimiento y la del día de hoy. Piensa en el momento presente: hoy tú tienes una personalidad determinada que no ha sido conformada por fuerza del destino o del azar. Tú eres fruto de una serie de factores que a lo largo de los años ha ido modelando tu personalidad. Vas a mirar retrospectivamente tu vida y tomarás conciencia de esos dos factores

aun de los más remotos y vas a tomar nota de cómo han influido o están influyendo en la formación de tu personalidad.



Primer factor: Herencia genética : Tu sexo, tu color, tu salud, tu estatura, tu peso, tu apariencia, externa, tu inteligencia. ¿Aceptas todo esto? ¿Te han creado baja autoestima?.

Segundo factor: Personas: Tus padres y demás familiares, profesores, amigos (as), novios (as), ídolos del cine, de la televisión, del deporte. Su ejemplo, su forma de actuar o de pensar ¿cómo están influyendo o como han influido en ti?

Tercer factor: Ambientes: Tu ambiente familiar, social, escolar o geográfico. ¿Cómo influyen o han influido en ti el dinero o la pobreza, la competencia o el individualismo, las apariencias sociales, los patrones sociales y culturales impuestos por tus mayores o por los medios de comunicación y la propaganda, un hogar mal o bien constituido.

Cuarto factor: Acontecimientos : hechos trascendentales que hayan influido o que estén influyendo en tu vida como la muerte de un ser querido, el nacimiento de un hermano, una quiebra económica, un accidente, un fracaso escolar, una separación familiar, un cambio de ciudad, barrio o de colegio.

Quinto factor: Experiencias: en el campo familiar, escolar, social, afectivo, sexual, éxitos, fracasos, desilusiones, etc.

Segundo paso: imagínate que recibes una carta de un joven de un país lejano que te ofrece su amistad, en su carta de hace una pregunta: ¿Cómo eres tú? Tú debes responderle de una manera sincera y precisa.

Tercer paso: vas a tratar de describir tu problemática personal. En el grafico tienes las áreas básicas de tu vida. Sobre una valoración de 10 vas a sombrear cada columna. Por ejemplo, en familia estimas que debes colocarte en la posición positiva de 8; esto significa que tienes una posición negativa de 2 en este caso traza una línea horizontal en el 8 de la parte superior y otra en el 2 de la parte inferior. Procura analizar el cuadro, relaciona un área con otra y pregúntate sobre las posibles causas de tu problemática.

POSICIOGRAMA

¿Cómo estás...?

	Contigo Mismo	Con tu familia	Con los demás	En tus estudios
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
-1				
-2				
-3				
-4				
-5				
-6				
-7				
-8				
-9				
-10				

TIPOLOGÍA

OBJETIVO :

Brindar nuevos elementos de conocimiento personal, provocando el cuestionamiento de los valores, actitudes y comportamientos personales; y advertir que la vida de cada uno fácilmente puede correr según uno de esos proyectos.

Se presentarán diez proyectos en caricatura, no es una fotografía, es una copia fiel de la realidad, le pondremos el nombre del animal con el que guarda más relación.

PRIMER PROYECTO: EL HOMBRE PAVO

En su proyecto de vida todo lo quiere hacer girar sobre sí mismo. Busca convertirse en el eje de todos, todos tienen que alabarlo, estimarlo y servirle, pues se considera el ser más importante del universo. Egoísta y despreocupado de los demás. Las cosas y las personas tienen valor en la medida en que le son útiles para sobresalir.

Como el pavo real, de cabeza pequeña y plumaje exuberante, es el prototipo de la vanidad. Su anhelo es lucir, vive pendiente de su figura esclavo de la moda y de las apariencias, narcisista. Guarda la secreta preocupación de llamar la atención de los demás. Es incapaz de entregar el corazón y de experimentar el auténtico amor. Sus raíces son la soledad y la tristeza de no poder amar.

SEGUNDO PROYECTO: EL HOMBRE TIGRE

Su proyecto de vida se funda en dominar. Es el hombre agrio, hiriente, violento, que va sembrando el dolor y la desolación a su alrededor. La crítica, el chisme, la venganza, si es necesaria, son las armas que emplea para destruir a su enemigo.

No soporta una contradicción o una frustración, responde con ira. Coloca la personalidad en la fuerza física o en la contundencia de los argumentos. En él impera la ley de la selva. Intransigente, dominante, autoritario, celoso, acaparador y posesivo en el campo del amor. Hunde a los otros para sobresalir él. Competidor, envidioso, se entristece con el bien ajeno, no presta favores.

TERCER PROYECTO: EL HOMBRE ESCARABAJO

Su proyecto de vida está impulsado por el gozar. Su ideal es el placer por el placer. Tremendamente primitivo y guiado por los instintos. Vive en función de las sensaciones y de la comodidad. Al sacrificio o a lo que lo mortifica responder con el pataleo del niño malcriado .

Su vida instintiva no tiene control ni disciplina de ninguna clase. Amigo de la vida muelle y del confort. Puede convertir el licor, el juego o cualquier otro vicio en los recursos ordinarios de su afán de buen vivir. Para el amor se identifica con la sensación placentera o con la excitación corporal del momento. Busca

saciarse enfermizamente en lecturas, conversaciones, chistes, revistas . ES el hombre del " morbo" y del doble sentido.

CUARTO PROYECTO: EL HOMBRE BORREGO

Su proyecto de vida consiste en no pensar ni decidir por si mismo, es el hombre masificado y despersonalizado, hecho según moldes sociales. Dependiente de las personas y del ambiente, cede sin resistencia a los estímulos de la propaganda y se amolda fielmente al pensar, desear y vivir del medio: "donde va Vicente, donde va la gente". Elige sin criterio personal. Al escoger trabajo, profesión, sigue el gusto de sus padres, de sus amigos o de la moda. No soporta estar solo un momento. Su ley es seguir a la mayoría y en rebaño va donde lo llevan.

QUINTO PROYECTO: EL HOMBRE MARIPOSA

Su proyecto de vida se define como un rotundo no al compromiso. Como la mariposa, va tras de lo que luce un momento. Vuela de flor en flor en busca de miel para cada situación pero la abandona rápidamente. Inconstante, superficial, no echa raíces, novelero, cambia de ideas, de trabajo, de carrera, de amigos, de valores, de novias como la veleta, con el viento. Entusiasta en los comienzos, enseguida cede al esfuerzo, a la rutina o al compromiso.

Es el hombre que no opina, que no sale en defensa de los derechos de nadie, que no separa a los que pelean, que nunca se siente aludido cuando piden colaboración. Para él todo eso es complicación. Es el "ciudadano Pilatos" que se lava las manos a la hora de los problemas. Es el testigo que en momento de declarar la verdad calla cobardemente o el juez que pretende hacer justicia con componendas inútiles.

SEXTO PROYECTO: EL HOMBRE CARACOL

Su proyecto de vida es vivir encerrado sobre sí mismo. Desea que no lo molesten y con su concha se protege de todo lo externo a él. Marcadamente asocial, la vida de los demás le importa poco. Se puede estar hundiendo el mundo y él como si nada. Su paz, su comodidad y sus intereses personales están por encima de todo.

Es el que dice frecuentemente: "allá cada cual con su problema; a mí que me dejen en paz", o el que coloca en la puerta de su habitación el rotulo de ocupado. Su aislamiento lo disimula con la lectura o con alguna otra actividad solitaria. Cobarde para enfrentar los problemas, se envuelve en sus caparazón en espera de que éstos se alejen. Dado a todo tipo de evasiones.

SÉPTIMO PROYECTO: EL HOMBRE ZÁNGANO

Su proyecto de vida consiste en vivir sin trabajar. Lo domina la ley del menor esfuerzo. Ve la forma de aprovecharse de los demás para vivir de gorra. A la puerta del colegio o de la universidad y con una disculpa en los labios al compañero incauto espera para copiar sus tareas.

El hombre parásito que no produce nada y que vive a costa del esfuerzo y del trabajo de los demás. En el estudio repite mecánicamente, como una grabadora, lo que dicen los libros o el profesor. El que anhela vivir de las rentas. El hijo de "papi". El que se sorprende frecuentemente con este pensamiento: " mis padres trabajaron tanto, que yo nací cansado". El perezoso, desprogramado y perdedor del tiempo.

OCTAVO PROYECTO: EL HOMBRE PULPO

Su proyecto de vida se mueve por la búsqueda del poder. Como el pulpo, con sus tentáculos va atrapando lugares estratégicos y personas claves. Para ganar poder utiliza o manipula a las personas. Traiciona a los de abajo o a sus compañeros con tal de ganarse el aprecio de sus superiores. Interesado, se arrima a la mejor sombra, pero no repara en abandonarla cuando encuentra otra superior. Su amistad no es más que un disfraz para alcanzar los secretos e intereses personales. Recurre a la hipocresía, al soborno y al chantaje.

No se sitúa en el grupo que más le convence, sino en el que más le conviene. Cambia de camisa o de color como el camaleón. Es oportunista, "cepillero", calculador, "lagarto" sagaz y amigo de las influencias y de las "corbatas". Celoso de mantener privilegio y defensor acérrimo de las leyes, a las que interpreta y acomoda a su antojo, aun cuando éstas atenten contra los derechos fundamentales de la mayoría.

NOVENO PROYECTO: EL HOMBRE ERIZO

Su proyecto de vida se apoya sobre un principio mil veces repetido: la vida no tiene sentido. La existencia la arrastra con pesadez, pues de antemano sabe que no vale la pena vivirla. Negativo y pesimista

ve siempre el lado malo de la realidad, quejumbroso, vive comparándose con los demás para concluir que su vida es la más desgraciada.

el erizo, para todo saca sus espinas como el mejor mecanismo de defender su encastillamiento. Ve enemigos por todas partes. En cada palabra o gesto descubre un doble sentido que inmediatamente se apropia. Resentido, desconfiado, se aleja sistemáticamente de sus semejantes, con morbosa satisfacción colecciona sagradamente los agravios recibidos y con rencor trama la venganza o el desquite. Su conciencia se ve envuelta en prejuicios, discriminaciones y barreras que lo separan de los demás. Es dado a la agresividad y a las explosiones violentas.

DÉCIMO PROYECTO: EL HOMBRE RICO McPATO

Su proyecto de vida gira en torno al dinero, como hoy existe verdadera obsesión por el dinero, el hombre Rico MacPato presenta una gran variedad de caras. Una de ellas es la de hombre que solo piensa en enriquecerse y en atesorar. El dinero es su ideal supremo. No concibe la actividad o relación humana que no haya de ser lucrativa. Paga salarios de hambre y al trabajador lo trata peor que a un animal o a una maquina.

Su corazón está metalizado y solamente vive y piensa en función del dinero. Amigo de los lujos y de los derroches innecesarios, despilfarra en viajes, en un estilo de vida suntuoso, que refuerza su imagen de poderoso y de rico. Tiene una visión individualista del sistema social. Para él la propiedad privada es un derecho divino, absoluto o inalienable. Mira con desconfianza y desprecio a los empobrecidos, que en cualquier momento, podrían constituirse en los más peligrosos enemigos de su fortuna. Con visión ingenua califica la riqueza como el trofeo de una inteligencia audaz o de una personalidad trabajadora, y a la pobreza como hija del vicio , la pereza o a la mala administración.

Se hace una reflexión personal, a la cual los participantes se deben preguntar a si mismos si se ven retratados en rasgos de los distintos animales. Numera de uno a diez los diferentes animales, según el orden del parecido contigo, en que momentos de tu vida se manifiestas rasgos o comportamientos de tus tres primeros animales, ¿por qué?. Si tu vida continua así como va ¿con que tipo de animal te identificarás dentro de diez años, porque?.

Fecha de entrega: 18-06-2021

REFERENCIAS

- D'Angelo Hernández (2.000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Revista Cubana de Psicología. Vo. 17 N°. 3.
- William B. Wrther, Jr. y Heith Davis Ed. Mc Graw Hill, Administración de personal y recursos humanos. (2.000).
- George L. Morrissey. Prentice Hall Planeando con Morrissey (1996).
- Luque, F (1.988). Un proyecto de vida. Bogotá : Indo – American Press Service.