

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

Módulo
PROYECTO DE VIDA I



Objetivos

- * Capacitar a los y las jóvenes para el ejercicio de la construcción de sus proyectos de vida.
- * Favorecer la reflexión personal de las y los jóvenes en los componentes que debe tener un proyecto de vida cristiano con espiritualidad salesiana.

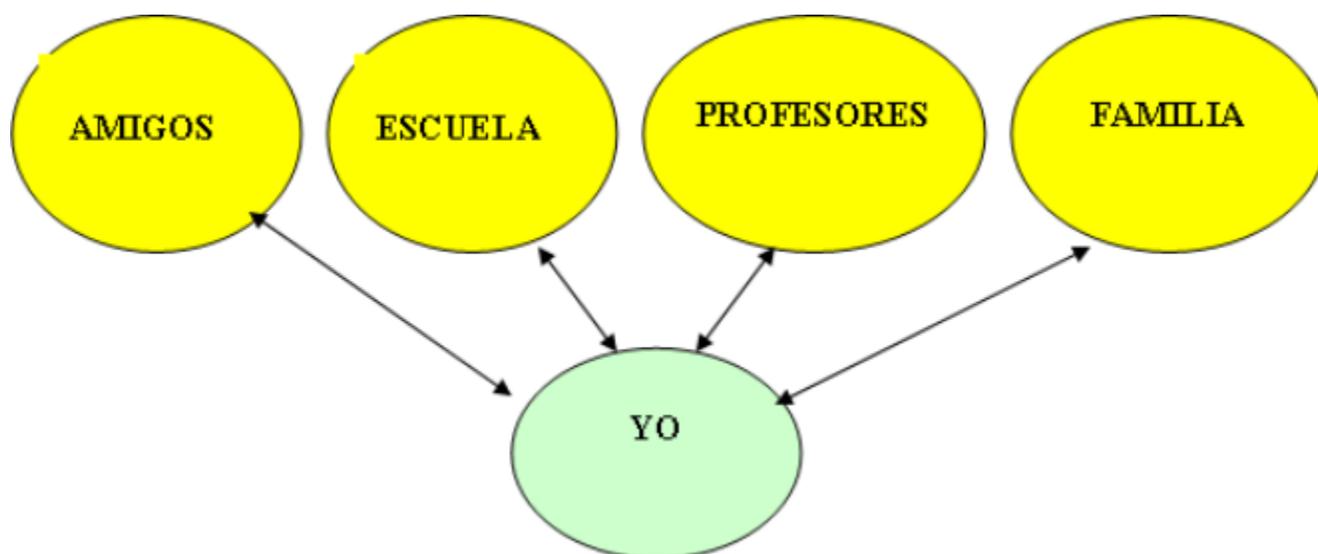
Contenidos.

- ü Qué es un Proyecto de Vida
- ü El diseño de un Proyecto de Vida
- ü Pasos fundamentales para elaborar un proyecto de Vida Personal
- ü ¿Qué nos dice Jesús?
- ü Visión Salesiana del Proyecto de Vida

QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA

El proyecto es como un camino para alcanzar la meta: es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida...

Un aspecto clave en el desarrollo de las personas, especialmente en la adolescencia y la juventud es la determinación de lo que se quiere hacer con nuestras vidas. Esta decisión se juega en un entramado de relaciones sociales, donde JUEGAN UN PAPEL VITAL:



Definir qué se quiere ser, a qué se quiere dedicar. Cómo y cuándo hacerlo, son decisiones que harán a cada uno/a convertirse en mayor o menor grado en protagonistas de su vida.

EL DISEÑO DE UN PROYECTO DE VIDA.

Es la conjugación entre: que es lo que espero de mi propia existencia (respecto a qué caminos seguir para dar curso a tus sueños, esperanzas, como buscas establecer tus relaciones con amigos, con tu pareja (pololo/a), con tu familia, con tus estudios o trabajo, como asumes los riesgos desde la convivencia cotidiana, qué relaciones estableces con el consumo, con el tabaco, con la música, con el alcohol, con el deporte, etc.); y, la forma en que puedes acercarte lo más posible a ese futuro deseado.

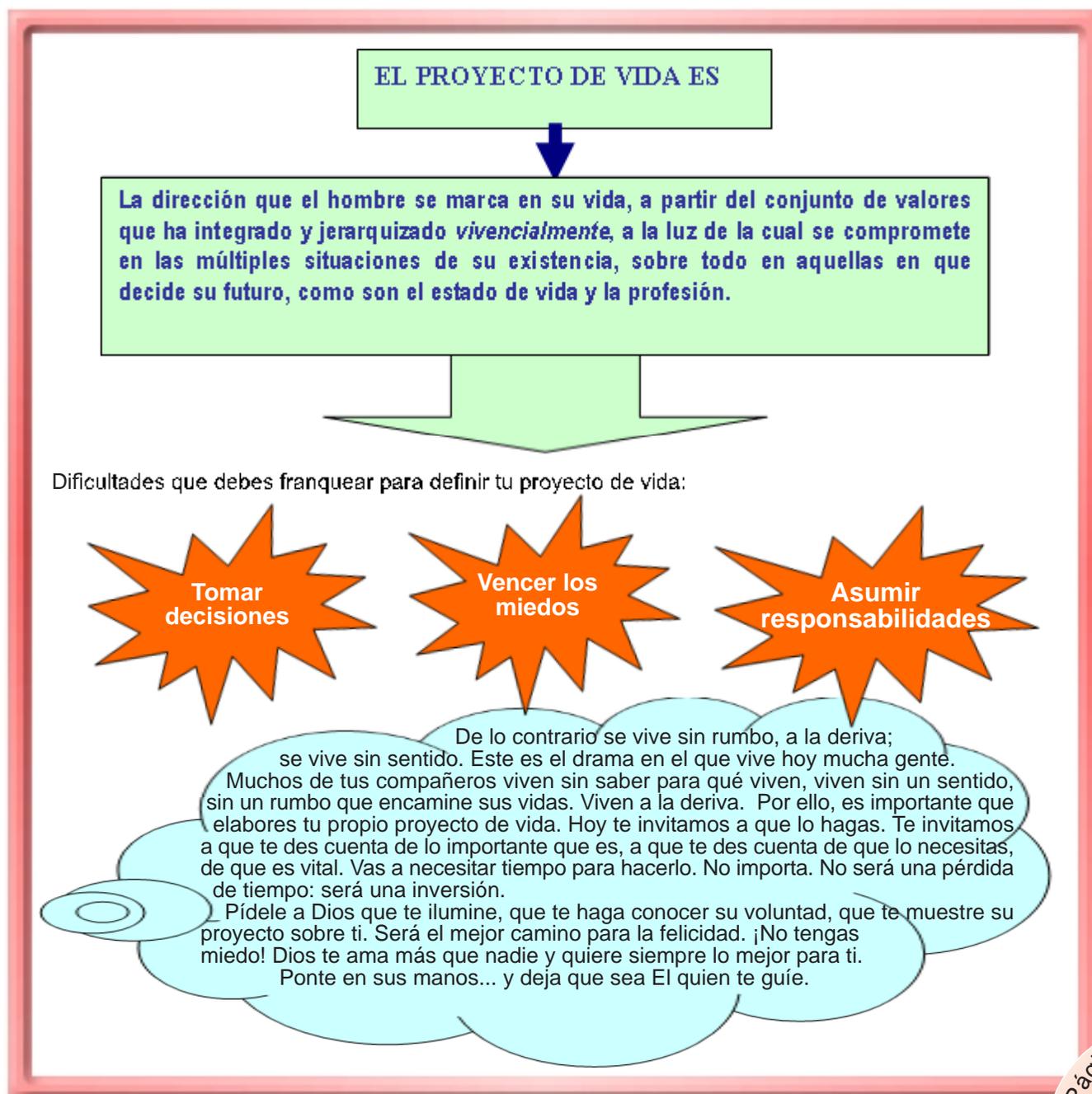
Para orientar la definición de tu proyecto de vida te proponemos que tomes en cuenta los siguientes pasos:

1. conocimiento de ti mismo/a: reconocer lo que se puede hacer mejor y lo que más gusta hacer.
2. Evaluar las posibilidades reales que ofrece el medio para ello.
3. Establecerse metas concretas, atendiendo hasta donde queremos y podemos llegar en este momento.
4. identificar las acciones que se deben realizar para lograr las metas definidas.
5. evaluar el resultado de las metas
6. definir nuevas metas personales

Diseñar y preocuparse del propio Proyecto de Vida implica permanentemente enfrentar la toma de decisiones. Es muy posible que sientas inseguridad para tomar decisiones adecuadas, esto por temor a no equivocarte.

Para contrarrestar este temor, te sugerimos:

1. Obtener el máximo de información con anterioridad. No tomes decisiones si no tienes los antecedentes necesarios.
2. Buscar y analizar distintas alternativas
3. Analizar las ventajas y desventajas de cada una de las alternativas, tanto en el corto, como en el mediano y largo plazo.
4. tener presente nuestros propios valores, creencias y necesidades.



Describo como es el ambiente en el que vivo y como me ayudan o perjudican en la construcción de mi Proyecto de Vida:

Me ayuda...

Me perjudica...

Mi familia...

Mi barrio...

Mis amigos...

Mi parroquia...

Mi colegio...

Escribe el nombre de las personas que más influyen en ti, para bien o mal.

Personas influyentes positivamente en mí:

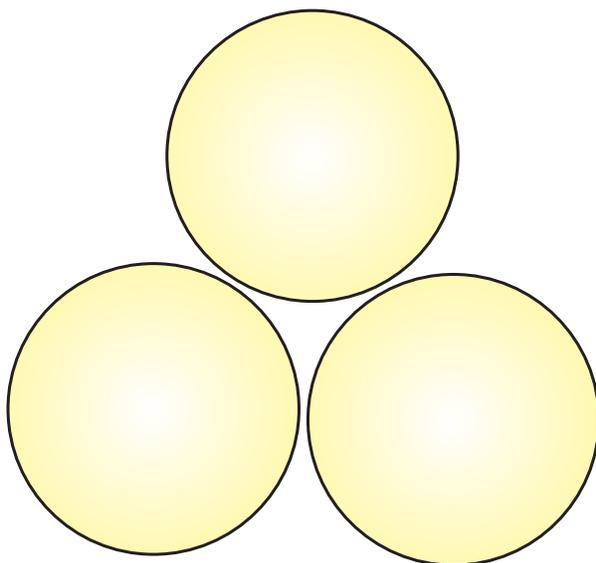
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Personas influyentes negativamente en mí:

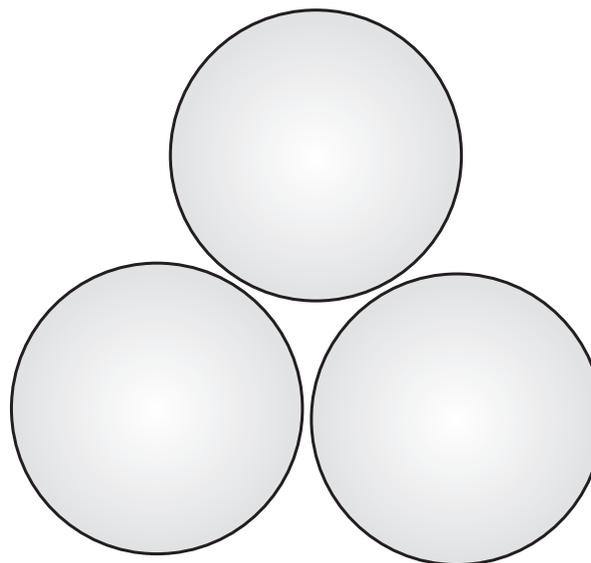
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Cuando pienso en el futuro: los sentimientos que me afloran son de:

Esperanzas e ilusiones



Temores y desconfianzas



¿QUÉ NOS DICE JESÚS?

“Por lo demás, sabemos que en todas las cosas interviene Dios, para bien de los que le aman... Si Dios está por nosotros ¿quién contra nosotros? El que no perdonó ni a su propio hijo, antes bien le entregó por todos nosotros, ¿Cómo no nos dará con él graciosamente todas las cosas?”
 (Romanos 8, 28-32).

Todo proyecto de vida tiene una dimensión personal y una dimensión social. Respecto a la dimensión personal es importante revisar la autoestima y autoimagen personal que son parte fundamental en la satisfacción y realización ya sea profesional, laboral e incluso espiritual de su proyecto. En cuanto a la dimensión social-comunitaria tiene que ver con el servicio a los demás, la autorrealización personal cobra sentido cuando se es capaz de poner las capacidades para servir y hacer feliz al prójimo.

En la escala a continuación, me evalúo en una escala de 1 a 7.

Factores de una sana autoestima	1 - 7
Confianza y seguridad en si mismo	
Aceptación de las capacidades y limitaciones	
Capacidad para disfrutar sus logros y sobreponerse ante el fracaso	
Capacidad para tomar decisiones en forma autónoma	
Capacidad para expresar sus sentimientos	
Capacidad para socializar y establecer relaciones armónicas con los demás	
Capacidad para mirar con optimismo la vida	
Otros que quisieras agregar	



Responde las preguntas de forma intuitiva, es importante que la respuesta sea lo más sincera posible.

Test de autoestima

Este test sólo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...
 - Pese a todo lo hago, no sé decir que no.
 - Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor.
 - Le digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide.

2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante ¿qué haces?
 - Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
 - Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche.
 - No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupado.

3. ¿Cuando estás en grupo te cuesta tomar decisiones?
 - Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
 - Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.
 - Sí, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo.

4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta...
 - Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.
 - Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.
 - No creo que necesite cambiar nada de mí.

5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?
 - Sí, unos cuantos.
 - Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito.
 - No.

6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?
 - Normalmente la razón la tengo yo.
 - No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
 - Todas las personas aportan puntos de vista válidos.





7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo tuyo diciendo que está mal hecho...

- Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.
- Que eleve la voz no se justifica en ningún caso. No tiene ningún derecho a tratarme así, por lo que no puedo escuchar lo que me dice hasta que no baje su tono de voz.
- Me molesta que me regañe y lo paso mal.

8. Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...

- Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.
- No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.
- Lo que los demás piensen de mí no influirá en mi forma de ser.

9. ¿Preguntas, indagas, averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?

- Sí, aunque me llevo algunos disgustos.
- Sí y disfruto conociéndome a mi mismo a través de los otros.
- No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar.

10. ¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?

- Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles.
- Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.
- Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí.

11. ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?

- No estoy convencido, pero hago lo que puedo porque tenga un valor.
- No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno.
- Estoy convencido de que tiene mucho valor.

12. Me considero una persona tímida...

- Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a.
- No me cuesta hacer amigos ni relacionarme en cualquier situación.
- Creo que soy una persona especialmente tímida.



13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?

- Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes.
- Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.
- Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.

14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?

- Sí, me he sentido herido muchas veces.
- No hay nada que puedan decir que pueda herirme.
- Sí, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.

15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?

- Nada.
- No lo sé, son muchas cosas.
- Alguna cosa.

16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?

- Mía, normalmente.
- Del otro, normalmente.
- Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro.

17. Si realizas un gran trabajo, ¿no es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?

- Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.
- El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea.
- El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo.

18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?

- No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.
- Sí, a veces siento que nadie me quiere.
- No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.
- Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generan odios y enemigos.
- Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecian.

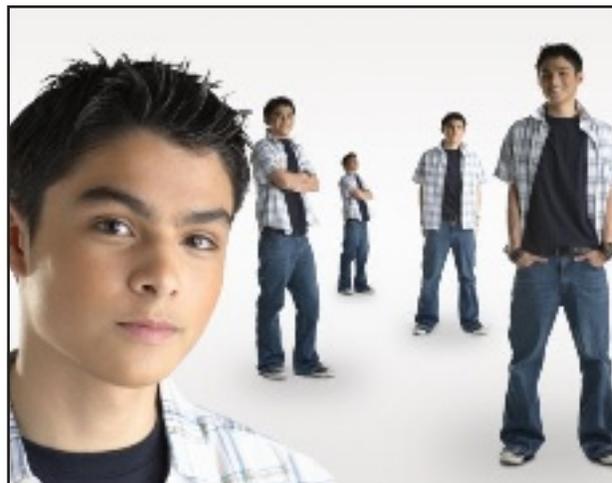
19. Si repetidamente en reuniones de trabajo o grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta...

- Pienso que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros, dejando en adelante de ofrecer más ideas.
- Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.
- Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy el líder o ir en solitario.

20. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?

- Hacia una mejora constante.
- Al desastre.
- A la normalidad.

¿Qué cosas nuevas descubriste en ti?



VISIÓN SALESIANA DEL PROYECTO DE VIDA

Nuestro proyecto de educación y evangelización tiene como centro a la persona y ayuda a ésta a realizar su propio proyecto de vida según la llamada de Dios. Queremos ayudar a los jóvenes a situarse como personas y como creyentes en la sociedad y en la Iglesia. Por esto, la opción vocacional es una dimensión siempre presente en todos los momentos, actividades y fases de nuestra acción educativa y pastoral.

1. Proceso de discernimiento

Realizar un Proyecto es hacer, esencialmente, un proceso de discernimiento: comunitario y personal, espiritual y pastoral. Se trata de conocer el proyecto que Dios tiene sobre la comunidad y sobre la persona.

El discernimiento es un don del Espíritu y una realización según el Espíritu. Sólo quien está atento, disponible, y dócil al viento y al fuego del Espíritu puede proyectar. El Proyecto Comunitario y Personal requiere un clima espiritual, para percibir el viento y acoger el fuego. El Espíritu viene "como viento y fuego".

El discernimiento requiere el ejercicio y exige aprendizaje, que se articula en **tres momentos o etapas:**



* Discernir las llamadas

El primer paso del discernimiento es estar atentos a las llamadas de Dios, o sea a las expectativas de los jóvenes, a las necesidades de los pobres, a las exigencias del contexto, al camino de la Iglesia y de la Congregación, y a los signos de los tiempos. En el Proyecto no es un proceso que tiene como referencia a uno mismo; el Proyecto nos pide acoger las llamadas, las provocaciones, las invocaciones de la realidad; nos exige atención a todo lo que sucede en torno a nosotros y en nosotros. No debemos pasar demasiado deprisa sobre este momento, que es fundamental en el proceso y que determina la bondad del producto, pues nos pone en guardia contra el

voluntarismo eficientista, contra el replegamiento narcisista y contra los engaños de la autorrealización. El Proyecto comienza partiendo de la escucha atenta de las llamadas: "*Habla, Señor, que tu siervo escucha*".

* Discernir las situaciones

El segundo paso del discernimiento consiste en determinar los recursos, posibilidades, y realizaciones, junto a las dificultades, resistencias y riesgos existentes en la situación. El Proyecto no es un proceso abstracto, sino que requiere comprender la situación que la comunidad y la persona viven "aquí y ahora". Es, del todo necesario, ser conscientes dónde nos encontramos frente a las llamadas, calcular con qué cosas podemos contar, y percibir cuál es nuestro punto de partida. Las situaciones requieren retos. El Proyecto continúa su desarrollo con una visión clara de las situaciones: "*Señor, haz que yo vea*".



* Discernir las opciones

El tercer paso del discernimiento *es determinar los objetivos*, los procesos, y las experiencias que hay que realizar. El Proyecto nos impulsa a tomar decisiones, que se puedan traducir en aspectos concretos de la vida. No todas las opciones son posibles u oportunas; se necesita prudencia, determinación y gradualidad; se trata de determinar las prioridades, pues elegir es discernir. El Proyecto finaliza, pues, con la elección prudente de las opciones: "Señor, ¿qué quieres que haga?".

El discernimiento nos conduce hasta las opciones, que requieren amplitud de miras y magnanimidad. La parábola del constructor es una invitación a ponderar bien las metas que Dios nos indica, los recursos que tenemos, y las consecuencias y los riesgos de nuestras decisiones.... "*Porque ¿quién de vosotros, que quiere edificar una torre, no se sienta primero a calcular los gastos, y ver si tiene para acabarla? No sea que, habiendo puesto los cimientos y no pudiendo terminar, todos los que lo vean se pongan a burlarse de él, diciendo: Éste comenzó a edificar y no pudo terminar*" (Lc. 14, 28-30).

2. Algunas anotaciones sobre el Proyecto de Vida Personal y Comunitario.

Ahora quisiera añadir algunas notas sobre el *Proyecto de Vida Personal* y sobre el *Proyecto de Vida Comunitaria*. La experiencia nos hace estar atentos a algunas dinámicas de programación. Los procesos de discernimiento de los dos tipos de Proyecto son semejantes, pero las dinámicas que se ponen en práctica son distintas.

* Proyecto de Vida Personal

El Proyecto Personal requiere, en primer lugar, la responsabilidad individual. Nadie podría realizar por mí aquello que yo tengo que hacer; en la formación está en juego mi relación personalísima con Dios y mi respuesta a la vocación. No es posible el camino formativo fuera de la fascinante y terrible responsabilidad cristiana, que es colectiva sólo en un segundo momento, porque ante todo es personal. Al mismo tiempo el Proyecto Personal quiere favorecer una metodología, como algo esencial de la vida espiritual. Se trata del orden espiritual que encabeza la identificación de los fines, la jerarquización de los objetivos, la proporcionalidad de los medios, la buena elección de las estrategias, la valoración de los recursos y el equilibrio de las fuerzas necesarias.

La finalidad principal, que se pretende realizar con el Proyecto Personal, puede favorecer, pues, una mentalidad poco evangélica. Es necesario estar atentos a estos riesgos, que sólo una visión del Proyecto como proceso del discernimiento logra ahuyentar. El proyecto no es una previsión de mis estudios y de mi carrera; no es, tampoco, una programación de cómo pretendo invertir mis recursos; ni siquiera es un cálculo detallado de mi futuro, ni un horizonte de crecimiento privado y autorreferencial. *El Proyecto Personal es la acogida del Proyecto que Dios tiene sobre mí, es la respuesta a la llamada a la santidad, es la entrega confiada al futuro que Dios ha pensado para mi vida.*

* Proyecto de Vida Comunitaria

La categoría "*Proyecto Comunitario*" está menos prejujada culturalmente y es más audaz, precisamente por las amenazas de fragmentación de la vida espiritual. Hacer el Proyecto Comunitario es más fácil que hacer el Proyecto Personal; el Proyecto Comunitario es un ejercicio que facilita el aprendizaje del discernimiento y que encamina al Proyecto Personal.

El Proyecto Comunitario ayuda a la renovación de la vida comunitaria y corrige su desviación funcional. Se discierne conjuntamente en vista de la santidad; la persona concreta encuentra en ello ayudas que, por sí solo, no habría elegido, sino que se le ofrecen como signo del cuidado que Dios se toma de su camino.



Ayuda a la fe pensar que Dios me espera en cada comunidad no solamente con cosas que hacer, sino con un proyecto de santidad que organiza evangélicamente precisamente aquellas cosas.

El Proyecto Comunitario opta por una psicología real; el "aquí y ahora" es manifestación de nuestras posibilidades y de nuestros límites. El crecimiento propuesto por el Proyecto Comunitario es realizable; el Proyecto Comunitario alcanza su medida real en las situaciones concretas, en las necesidades del ambiente, en las peculiaridades de los destinatarios, en los deseos y en las expectativas de los hermanos, y en los aspectos típicos de las dinámicas de la comunidad. El Proyecto Comunitario está muy cercano a nuestro estilo carismático. *El camino de santidad es comunitario*; es cuestión de apego del corazón hacia todo aquello que es conforme a la vocación elegida. Los apegos se robustecen por contagio, y se verifican con la experiencia, pues yo descubro en lo que hago aquello a lo que estoy apegado. Los apegos son los lazos y los afectos: las cosas más queridas y más consolidadas. El Proyecto Comunitario ayuda a afectar al corazón y a hacerlo más sólido.

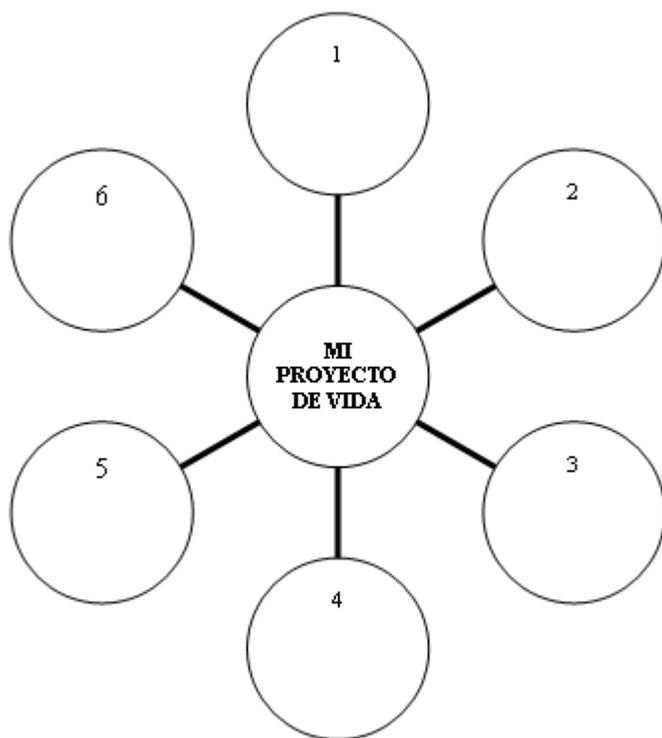


EVALÚO LO QUE HE APRENDIDO.

En el siguiente diagrama escribo lo que es y lo que no es un proyecto de vida:

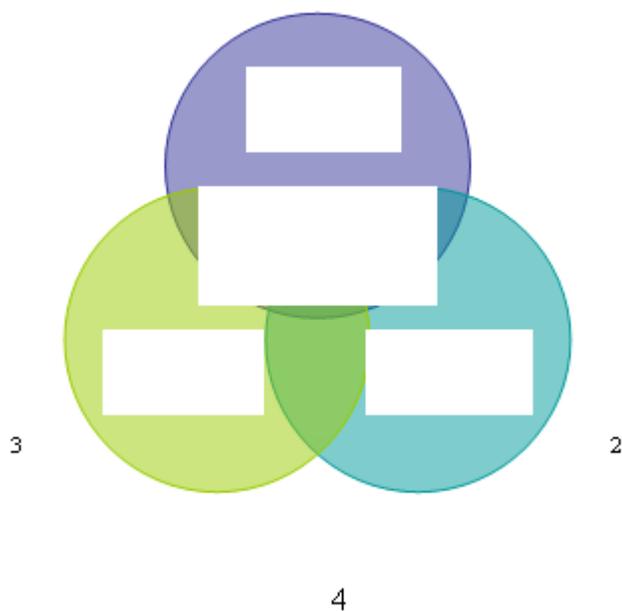


Los principales pasos que tengo que tener en cuenta para formular mi propio proyecto de vida son:



Desde la mirada salesiana el proyecto de vida ha de contemplar:

1



Escribo una breve reflexión personal con al menos TRES cosas nuevas que he aprendido en este módulo:

