

An abstract painting featuring a central, bright yellow and white curved shape, possibly representing a sun or a moon, set against a background of deep blue, red, and green. The composition is divided into various rectangular and curved sections, creating a sense of depth and movement. The colors are rich and saturated, with a dark, almost black, background that makes the other colors stand out.

Proyecto de Vida

Jenny Thiemer Arce

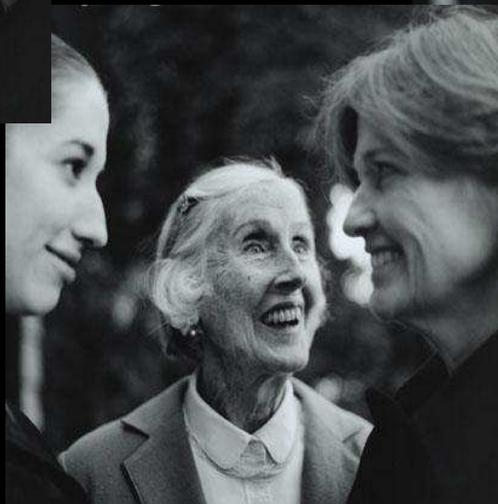
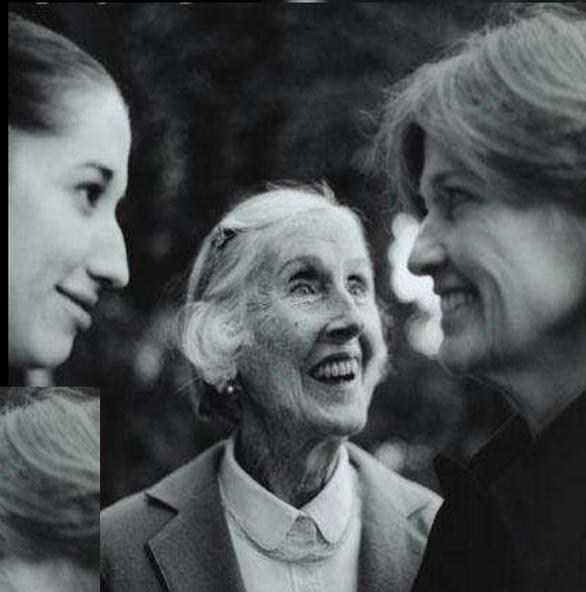
Fundación Casa de la Familia

Proyecto de vida

- ✓ El proyecto de vida es el conjunto de posibilidades que nos da la pauta para abrir nuevos caminos de acción y que permite re-inventar lo que somos y el entorno en el que vivimos.
- ✓ Surge de sueños e ideales que se empiezan a dibujar desde que somos muy pequeños y que, a medida que crecemos se van haciendo más reales y concretizan en actividades específicas.
- ✓ Es una construcción personal que va de la mano con el crecimiento de la personalidad como un todo. Se construye a lo largo de toda la vida se va recreando y modificando permanentemente.
- ✓ Tiene la función de organizar de manera paulatina el mundo interior y exterior de la persona.

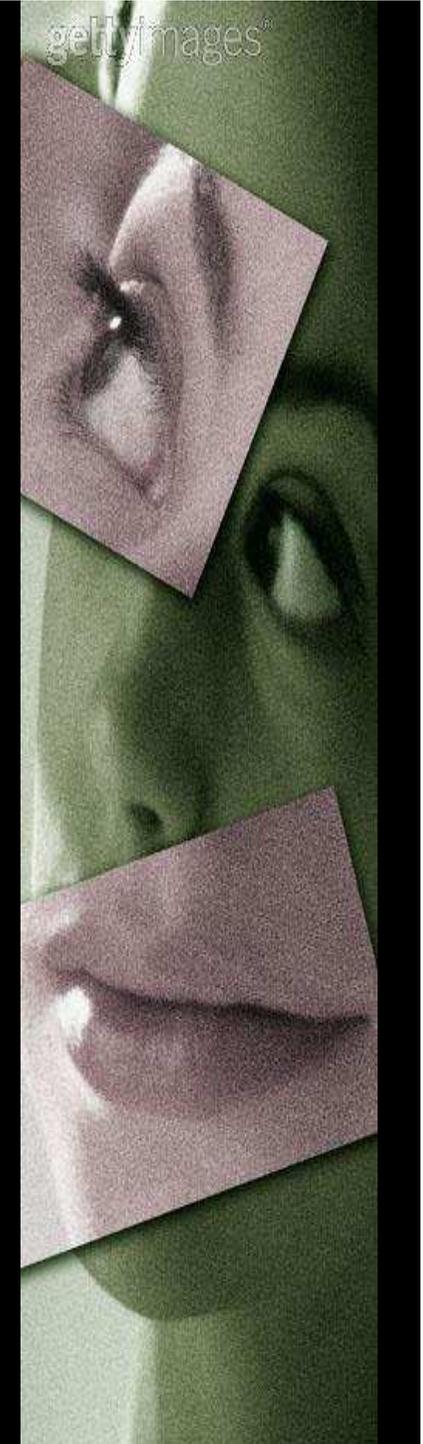


- El proyecto es un puente y se construye en la integración de la historia pasada que nos ha tocado vivir, el momento presente y los sueños para el futuro.





- ✓ La base del proyecto de vida se encuentra en la IDENTIDAD, que es también la principal tarea de la adolescencia.
- ✓ La identidad es un conjunto infinito de concepciones o imágenes de uno mismo unidas por la historia de vida de la que venimos.
- ✓ En términos psicológicos es una vivencia subjetiva de mismicidad y continuidad en el tiempo y espacio, que se traduce en un sentimiento de bienestar psicológico y social, gracias a la definición de uno mismo como persona inserta en el mundo y con roles definidos a desempeñar en la sociedad.
- ✓ Al igual que el proyecto de vida la identidad nunca termina de crearse y esta en constante cambio, se va actualizando y reinventando en cada momento de la vida.



¿En que está un Adolescente?

Desde la Biología: Maduración sexual y neurológica, aceptación de la nueva apariencia corporal.

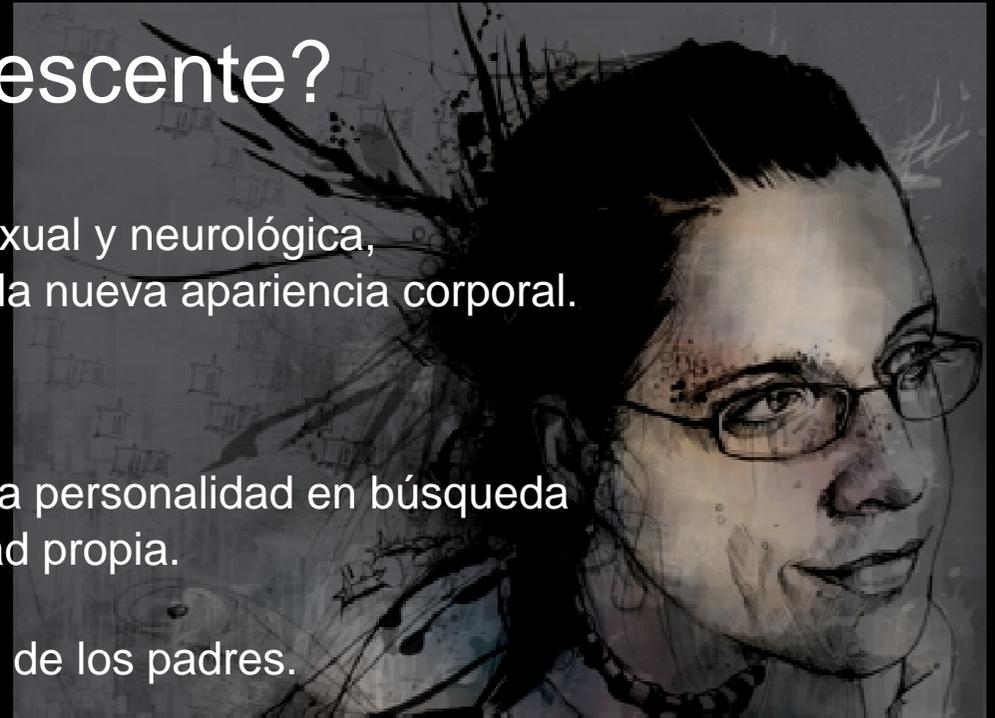
Desde la Psicología: Se desintegra la personalidad en búsqueda de una identidad propia.

Se produce el proceso de diferenciación de los padres.

Se cruza por un confuso torbellino emocional en el que todo es intenso y compromete personalmente, pues en todo se juega la definición de la identidad personal.

Desde lo Social: Comienzan a insertarse en la sociedad como adultos, lo que se transforma en una exigente tarea que, en un principio se realiza desde una posición crítica y escéptica, lo que les permitirá seleccionar los ideales y grupos de pertenencia.

Creación y consolidación de la identidad global



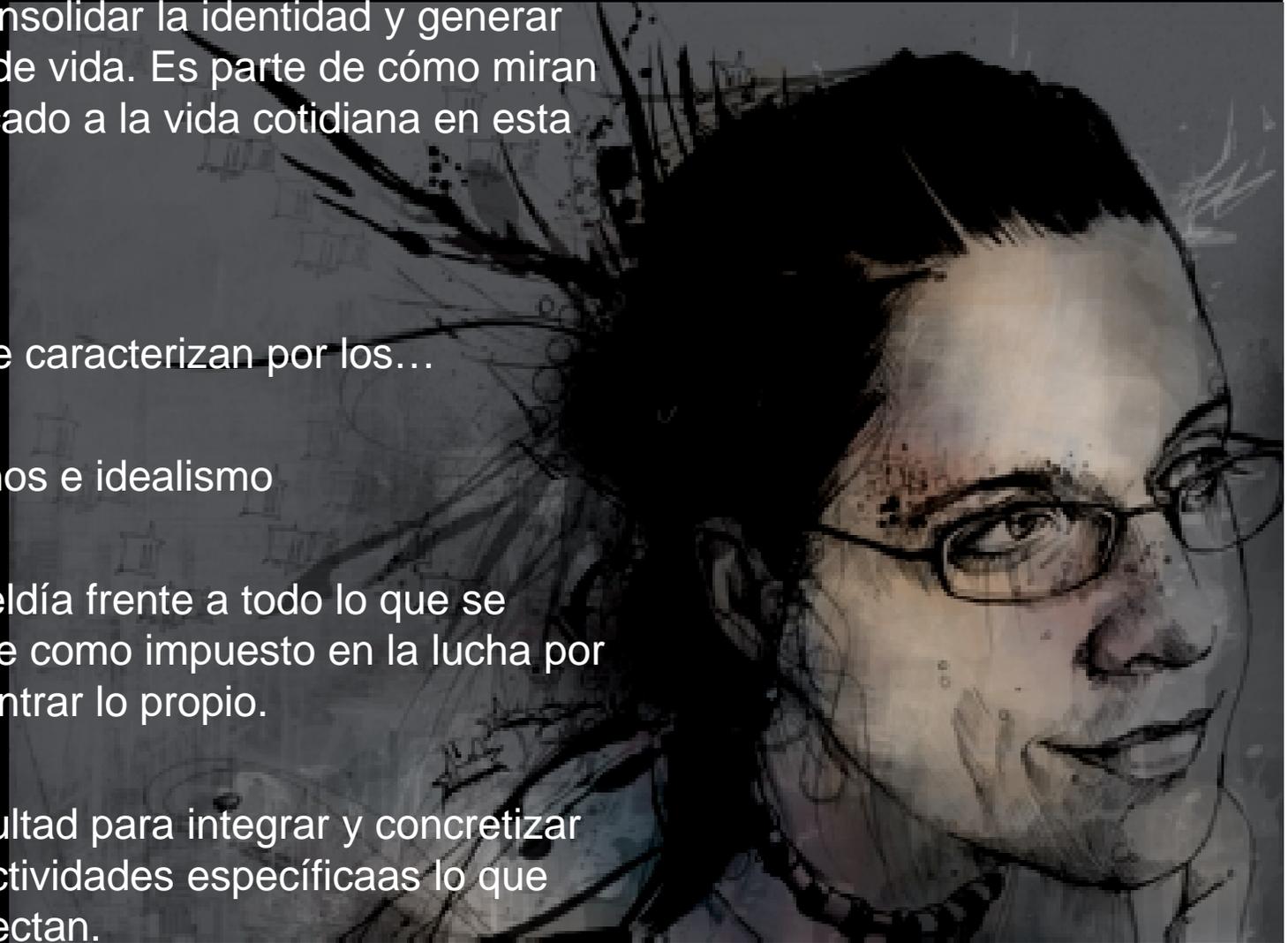
- ✓ Los adolescentes naturalmente están buscando consolidar la identidad y generar un proyecto de vida. Es parte de cómo miran y dan significado a la vida cotidiana en esta etapa.

- ✓ Es así que se caracterizan por los...

- ✓ Sueños e idealismo

- ✓ Rebeldía frente a todo lo que se siente como impuesto en la lucha por encontrar lo propio.

- ✓ Dificultad para integrar y concretizar en actividades específicas lo que proyectan.



Proyecto de vida

Elementos Fundamentales:

- ✓ La visión personal: ¿Quién soy?

Es una imagen de la persona que considera un diagnóstico presente de quien se es y la realidad en la que se vive, a la vez que, es una apuesta de lo que se quiere ser en el futuro.

- ✓ La misión personal: ¿Para donde voy?

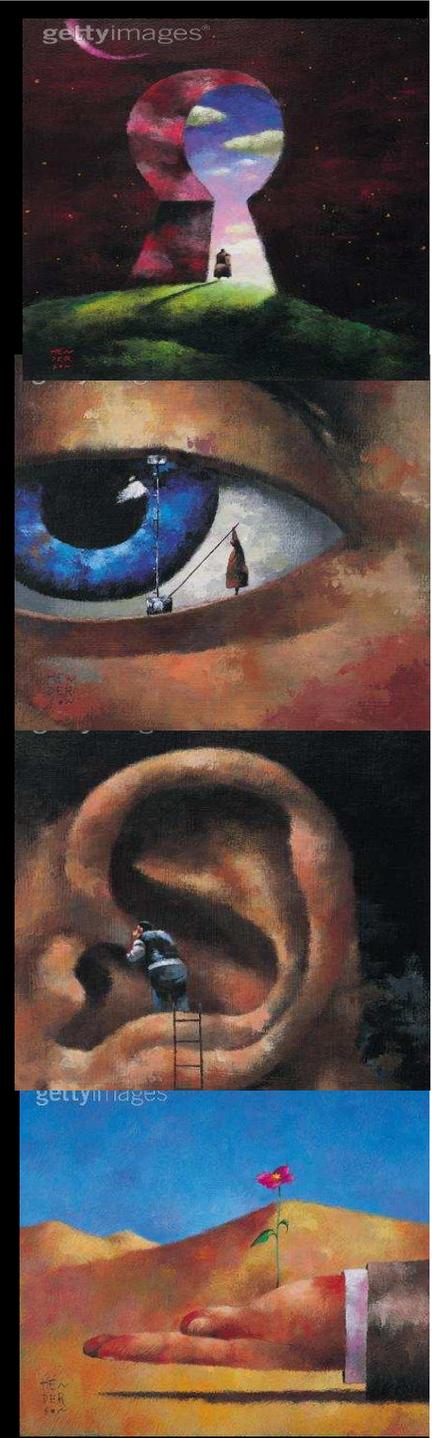
Es una imagen de lo que se busca que responde a:

- ¿Qué quieres hacer? ¿Qué experiencias quieres tener?
- ✓ ¿Qué tipo de vida quieres tener?
- Las metas: ¿Qué debo hacer?

- ¿Qué quieres ser? ¿Qué características quieres que te distinguan como persona?

Es el aterrizaje de los sueños y sentidos que son parte de la misión personal.

Es un mapa en el que se organizan las metas en el tiempo y las formas en que se puede llegar a ellas.



Para crearlo hay que seguir un camino que tiene varios pasos.

1. Reconocerse:

- ✓ ¿Quién Soy?
- ✓ ¿Cómo soy? Física, Emocional, Intelectual, Espiritualmente
- ✓ ¿Cómo me relaciono?
- ✓ ¿Qué cosas son fundamentales para mí?

2. Identificar:

Lo más propio, lo más permanente, lo que me ha acompañado durante más tiempo, lo **esencial que define mi personalidad** y el tono que quiero darle a mi vida, lo que me distingue.



3. Pensar en mi biografía:

Mi historia pasada:

- ¿Qué experiencias han marcado mi forma de ser?
- ¿Quiénes han sido las personas más influyentes en mi vida?
¿Cómo han influido?
- ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

Mi presente:

- ¿Quién soy ahora?
- Si miro mi vida como una línea de tiempo ¿Dónde estoy ahora?
- ¿Qué estoy haciendo? ¿Estoy haciendo todo lo que quiero?

Mi Futuro:

- ¿Qué espero de mi vida en cinco, diez o veinte años más?
- ¿Con que sueño? ¿Dónde quiero llegar? ¿Qué huella quiero dejar?

Visión Personal





4. Identificar una Misión Personal:

¿Qué me Mueve?

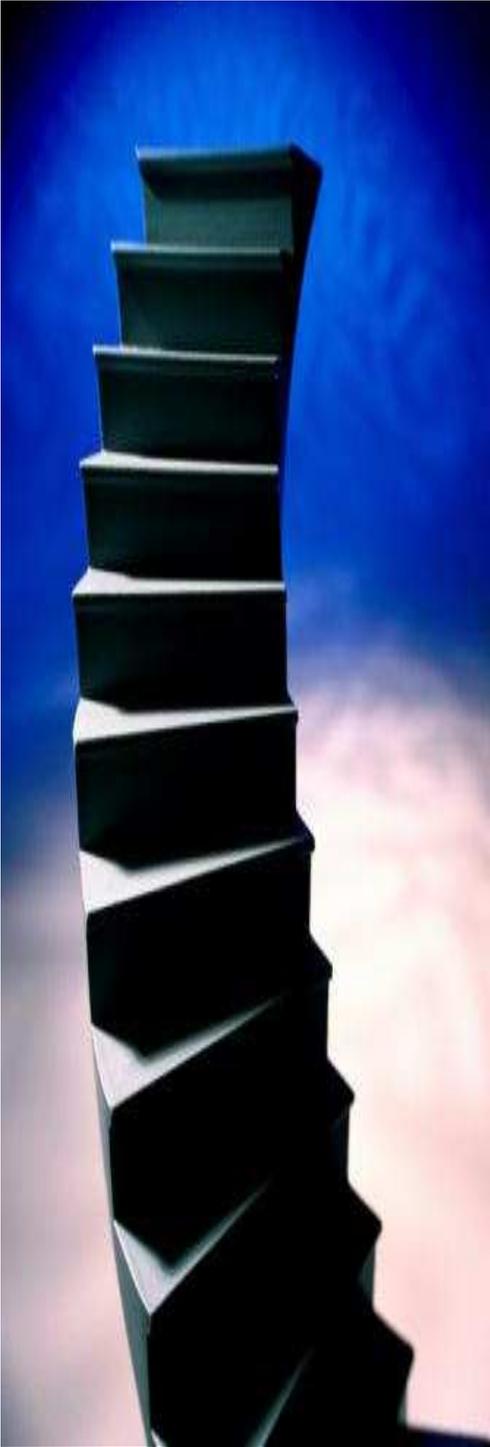
¿Con que sueño? ¿Qué deseo lograr?

¿Porqué?

Motivación que impulsa

¿Para qué?

Finalidad, funcionalidad y sentido.



5. Plantearse metas y propósitos concretos:

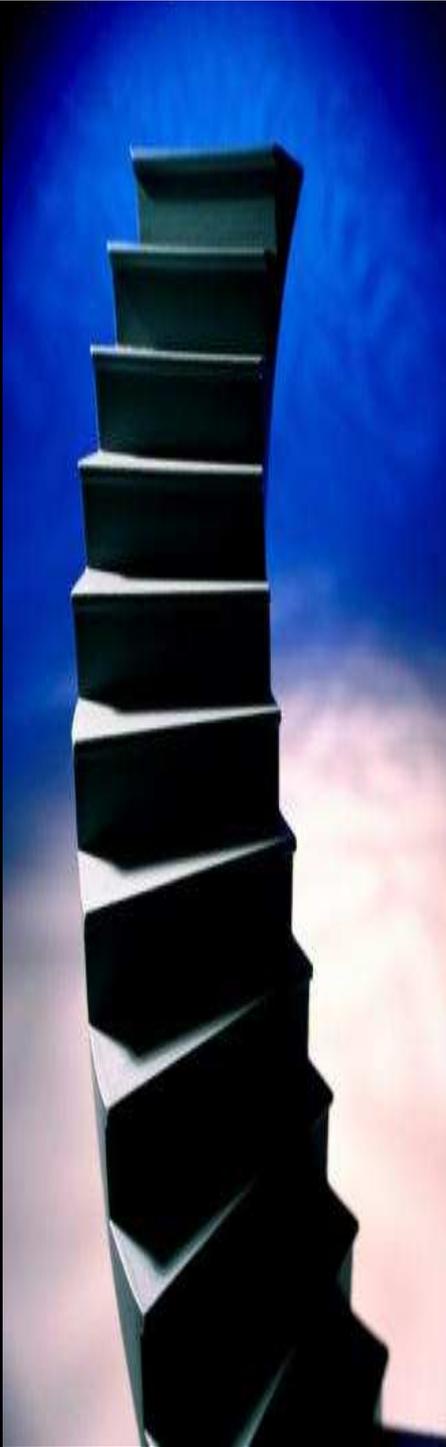
Meta - Actividad

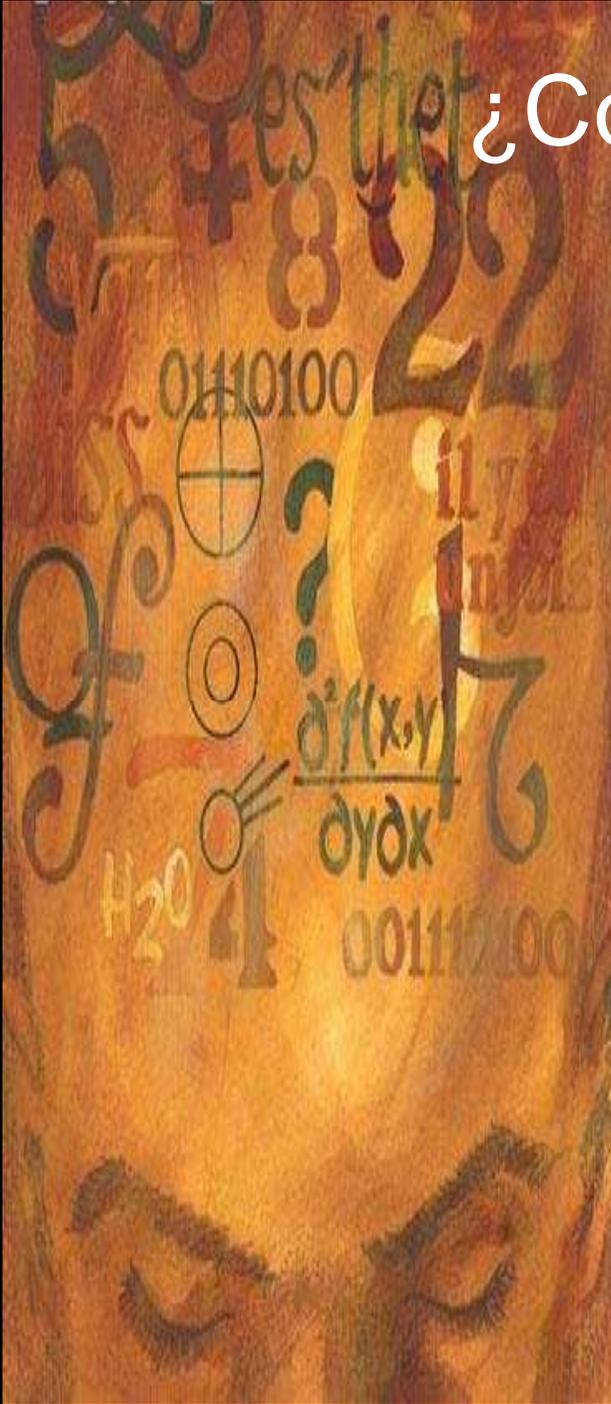
Hacer un mapa de metas en el que se pueda ver el camino a recorrer para alcanzarlas una a una.

No perder de vista el sentido común a toda meta definido en la misión personal.

6. Volver a empezar:

El proyecto de Vida nunca termina de construirse y vuelve a rearmarse en cada momento de cambio.



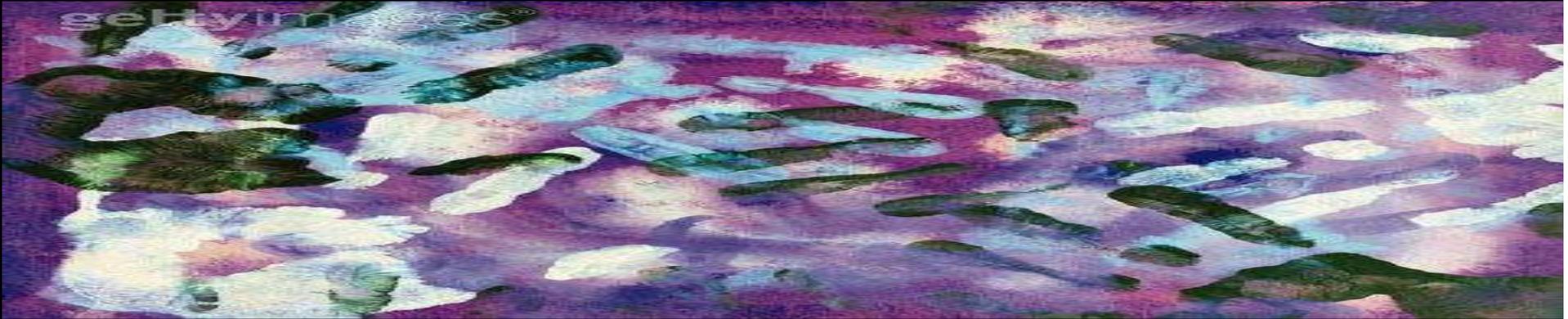


¿Cómo orientar y acompañar?

1. Trabajo Personal

- ✓ Es importante hacer conciente lo que nosotros queremos para nuestro hijo/a, como queremos que sea y en que queremos que se desarrolle.
- ✓ Diferenciar que pertenece a nuestra propia historia de desarrollo.
- ✓ Hacer conciente el mensaje que hemos transmitido de esas expectativas.
- ✓ Cuando se intenta orientar a otro uno de los factores más decisivos es la toma de responsabilidad de los lentes con los que uno mira la vida del otro, esto facilita la comprensión y empatía con el otro y el diálogo.
- ✓ Permite conversar la influencia mas que intentar evitar un mensaje que inevitablemente ya han transmitido.

3. Confianza



Confiar en la historia compartida, la manera en que se ha educado a los hijos y en su proceso de crecimiento, ellos tienen en sí mismos la capacidad de decidir sobre su propia vida.

La confianza que se deposita en ellos los hace sentir menos temerosos y más capaces de tomar decisiones. La confianza que sienten desde los padres les permite sentirse más confiados en sí mismos.

Aunque estén en una etapa en la que pareciera que todo debe ser diferente o contrario a los padres, el paso siguiente en la consolidación de su identidad y proyecto vital, los llevará a reconciliarse con todas las características que comparten con ellos. ¡Paciencia!



4. Orientación

✓ Una importante tarea de los padres es ayudar a facilitar el proceso de desarrollo de las potencialidades de los jóvenes. Para eso hay que dejarlos soñar, lo que es natural a esa edad y ayudarlos con los que les cuesta más que es aterrizar sus sueños a una realidad concreta. Respetando siempre su propia individualidad.

- ✓ Ayudarlos a obtener la información necesaria para tomar decisiones, sin hacer juicios.
- ✓ Ayudarlos a sentirse capaces de hacerse cargo de su propia vida y a dar el paso hacia la independencia y el manejo de su propia libertad.
- ✓ Ayudarlos a pensar a largo plazo.
- ✓ Ayudarlos a visualizarse en lo que están soñando o proyectando para el futuro.
- ✓ Ayudarlos a integrar intereses, características de personalidad, razón y emoción.
- ✓ Poner los límites necesarios para configurar un rallado de cancha, que más que decirles qué hacer, de referentes que ayuden a que tomen sus propias decisiones.

No olvidemos que...

- ✓ La actitud de padres y educadores debe ser equilibrada, con afecto y brindando orientación hacia una autonomía pensada y reflexiva. Nunca debe constituirse en un duelo de agresiones, ni en una represión sistemática que acrecienta el carácter agresivo y el sentimiento de inferioridad característicos de esta edad. De esta manera se logrará mayor tranquilidad para el adolescente y su familia.
- ✓ No debe olvidarse que se está colaborando con un proceso importante, el adolescente está en búsqueda de un camino adecuado para su expresión vital y la aceptación de una posibilidad de realización, que le permita ser un adulto satisfecho.

