

SESIÓN 10

PRÁCTICA: UN PROYECTO DE VIDA

I. CONTENIDOS:

1. Proyecto de vida.
2. Naturaleza y resistencia al cambio.
3. Pasos en el desarrollo del proyecto de vida.

II. OBJETIVOS:

Al término de la Sesión, el alumno será capaz de:

- Valorará la importancia del proyecto de vida.
- Conocerá los elementos que indican la resistencia al cambio.
- Identificará los cambios que apoyan el crecimiento de su vida personal, la integración de las relaciones en el núcleo familiar y el enriquecimiento del significado del trabajo.

III. PROBLEMATIZACIÓN:

Comenta las preguntas con tu Asesor y selecciona las ideas más significativas.

- ¿Por qué es necesaria la planeación de vida?
- ¿Por qué nos resistimos a los cambios vitales?
- ¿Cómo será tu vida dentro de cinco años? ¿Qué logros visualizas?
- ¿Qué hacen las personas para desalentar una propuesta de cambio?

IV. TEXTO INFORMATIVO-FORMATIVO:

1.1. Proyecto de vida

El término “proyecto” deriva del latín “*proiectus*” y se refiere al conjunto planeado de actividades que se dirigen hacia una meta específica, puede haber varias metas en la vida de un ser humano, un proyecto de vida en este sentido, se refiere a las actividades que podemos planear para dirigir nuestra vida hacia objetivos definidos y que nos darán más satisfacción.

Las personas establecen metas en sus vidas de acuerdo a sus valores personales; los “valores” son entendidos como “algo a lo que se le da más importancia”, esto es, que es más valioso para nosotros. Cada uno de nosotros establece una jerarquía sobre lo que nos interesa más y lo que no es tan importante en nuestra vida y de acuerdo a eso buscamos lo más valioso y lo trazamos en metas específicas a seguir.

Al elegir un proyecto de vida se tienen que elegir algunas direcciones que nos lleven hacia nuestros objetivos y eliminar algunas otras, por ejemplo, si lo que se quiere es ahorrar una cantidad de dinero para comprar algún artículo se debe restringir talvez los gastos en otras cosas menos importantes; en la vida es igual, no se pueden seguir varios caminos contrarios a la vez, por ejemplo querer estudiar el bachillerato sin querer echarle ganas, o querer dedicar nuestra vida a alguna área profesional sin querer prepararnos.



Cuando se quiere trazar un trayecto a seguir es muy importante tener claras dos cosas:

1. Saber dónde estamos (nuestras capacidades, habilidades, cualidades y limitaciones)
El no saber en que situación nos encontramos provocará que no tengamos la seguridad personal para enfrentar un recorrido futuro; la sensatez de saber nuestras características personales nos dan la sensatez de elegir una opción adecuada a nuestras posibilidades.

2. Saber hacia donde queremos ir (lo que queremos lograr)

Cómo se dice comúnmente: “que si no sabes a donde quieres ir cualquier camino que sigas estará bien”. Cuando no sabemos a donde queremos ir en nuestra vida no tenemos idea de corregir un camino que no nos conviene.

No todas las personas tienen un plan o proyecto de vida, incluso muchos no saben que existen.

1.1.1 Elementos del proyecto de vida

Planteamiento de objetivos

Son los propósitos personales a realizarse en un periodo de tiempo más prolongado o a largo plazo. Estos deben ser comprobables, alcanzables, medibles, desafiantes, verificables, realistas, objetivos y evaluables. Estos objetivos se deben detallar en lo posible, además de categorizarlos. Por ejemplo:

- Subir mis calificaciones un punto más este cuatrimestre.
- Ahorrar \$300 cada mes durante un año.



Posibilidades reales

No utilizar objetivos irreales o mágicos. Por ejemplo:

- De alguna manera comprar un carro en un año.
- Guardar dinero, “lo que se pueda”.
- Pagarle la universidad a mi hijo en tal escuela aunque no tenga trabajo hoy.

Saber que los objetivos que se hacen se pueden alcanzar y estás acorde a nuestras circunstancias. Conocer nuestras cualidades y limitaciones, para realizar una elección de objetivos más reales.



Dividir objetivos en áreas

Se pueden plantear objetivos de distintas áreas y no solo un objetivo general. Por ejemplo:

- En vez de decir “voy a ser mejor este año que inicia”, hacer objetivos como los siguientes: “dejaré de fumar”, “gastaré menos en juegos de apuestas”, “leeré un libro cada dos meses”.



Descubrir nuestra misión

Ayuda mucho al hacer un proyecto de vida saber en que nos gustaría emplear nuestra vida, que es lo que queremos hacer en el tiempo que estemos en este planeta. Algo que nos puede servir es pensar que quisiéramos que sucediera en nosotros antes de morir.



Describir nuestra visión

Determina tu visión a futuro; qué quiero lograr a corto, mediano y largo plazo, en las diferentes áreas de la vida:

Asignar alternativas a las metas

Debemos tener varias opciones distintas de lo que haremos para lograr lo que queremos, porque no siempre suceden las cosas como planeamos en una sola idea. Debemos pensar en segundas opciones para cuando las primeras no salgan como planeábamos. Muchas personas se quedan atrapadas en algún proyecto cuando no salen las cosas como esperaban. Una conducta de salud mental es esperar siempre lo inesperado, de esa manera estaremos preparados a los cambios inesperados que frecuentemente suelen darse.





Valores: Consisten en la opción personal de aquellas cualidades, atributos, o características de los objetos que los hacen deseables, por su belleza, su utilidad, su importancia, su interés. Tales como la honestidad, la tolerancia el respeto, el amor, la caridad, la solidaridad, la lealtad. Al ser preferibles los valores:

- Se jerarquizan; es decir se acomodan por orden de importancia, primero el más significativo; después se van escribiendo los de menor grado, según tu parecer.
- Se caracterizan en:
 - *Valores espirituales*
 - *Valores vitales*
 - *Valores sociales*
 - *Valores intelectuales*
 - *Valores laborales*
- Se viven a manera de convicción personal, esperando recibir beneficios y otorgar beneficios.

Análisis FODA: Consiste en la identificación de mi potencial, mis necesidades, mis carencias, mis posibilidades de éxito, en hacerme consciente de que tengo y que me falta. Este análisis se conoce como FODA porque evalúa:

Factores Internos Controlables	Factores Externos No Controlables
Fortalezas (+)	Oportunidades (+)
Debilidades (-)	Amenazas (-)

- Las Fortalezas: Son los factores internos positivos que deben utilizarse.
- Las Oportunidades: Son las realidades externas que se deben de aprovechar.
- Las Debilidades: Son las dificultades internas que se deben de eliminar.
- Las Amenazas: Son las circunstancias negativas, externas, que se deben sortear.

En la puesta en práctica de este análisis se conjugan cuatro grupos de variables, con las que puedes ir aumentando la posibilidad de desarrollo, de realización y de éxito de tu Plan de Vida.

- La estrategia DA (Debilidades vs Amenazas), la cual pretende disminuir las debilidades como las amenazas.
- La estrategia DO (Debilidades vs Oportunidades) se pretende disminuir las debilidades y aumentar las oportunidades.
- La estrategia FA (Fortalezas vs Amenazas) se apoya en aumentar las fortalezas de la empresa que bien pueden contrarrestar o disminuir las amenazas del ambiente externo. La estrategia
- La estrategia FO (Fortalezas vs Oportunidades) pretende acrecentar las fortalezas y oportunidades personales.

Estrategias: Son los pensamientos, los procesos, sentimientos constructivos, las tareas, las acciones que facilitan la solución de los problemas que se pueden presentar o que van sucediendo en el transcurso de la realización del Plan de Vida. Por ejemplo para solucionar un problema:

Primero: Lo reconozco.

Segundo: Lo analizo.

Tercero: Planteo las posibles soluciones.

Cuarto: Realizo las acciones.

Quinto: Evalúo los resultados.

Sexto: Doy por solucionado el problema o replanteo nuevas soluciones.

2.1. Naturaleza y resistencia al cambio

El cambio se refiere a modificaciones que se hacen de una situación a otra. Hay cambios automáticos que se dan en las personas debido a transformaciones que se dan en el ambiente, por ejemplo adaptarse al clima cambiante día a día; y hay cambios que se realizan que implica la voluntad de la persona para que se realicen, por ejemplo el encontrar un trabajo o cambiar de residencia. Muchos cambios que tenemos en nuestras vidas son perceptibles y otros no lo son tanto. Los cambios que no percibimos por lo regular son aceptados de una mejor manera y los tomamos como si fueran naturales.

Los cambios más súbitos son más perceptibles y provocan emociones más difíciles de sobrellevar porque exigen que haya cambios más drásticos en la vida de las personas. En nuestro mundo actual se presentan cambios fuertes en la vida de muchos, por ejemplo, cambios de empleo frecuentemente, cambios de residencia, necesidad de aprender continuamente varias cosas en términos laborales.

Entre más rápidos y grandes son los cambios, las personas tienen menos tiempo para adaptarse a las nuevas situaciones. Las personas buscan muchas veces la seguridad de las costumbres, por ejemplo hacer las mismas cosas todos los días, caminar por donde mismo, desayunar en el mismo restaurante, entregar los mismos reportes, entre muchas. Y cuando se les presentan cambios en su rutina diario, viene lo que llamamos resistencia.



2.1.1. Resistencia

Se refiere a las actitudes y conductas que hace una persona que no le permiten adaptarse a los nuevos cambios o ideas. Existen varias manifestaciones del rechazo de las personas ante algo nuevo (como una idea) por ejemplo:

- Al escuchar una nueva propuesta se guarda silencio como una forma de desaprobarla.
- Ridiculizar la idea realzando las consecuencias negativas
- Modificar la idea con aportaciones nuevas desacreditando la idea inicial
- Mencionar que cuesta mucho o no es tan fácil hacer ese cambio



Las causas más frecuentes para que se dé la resistencia al cambio son las siguientes:

Falta de comprensión de lo que implicará el cambio: Muchas veces decimos no al cambio porque no sabemos lo que implica la modificación que se debe hacer.

Por el impacto emocional inicial: la ansiedad que surge ante nuevas situaciones favorecen que exista más resistencia.

Existe una reacción defensiva: se presenta muchas veces la sensación de querer huir de la situación al creer que no podremos lograr el cambio

Falta de comprensión: de lo que implicará el cambio:

- *Desconfianza*: la falta de confianza depende de las experiencias previas de cada persona, algunos de acuerdo a esa experiencia se sienten confiados de que saldrán adelante y a otros les cuesta más dificultad.
- *Temor al fracaso*: al pensar que se puede ser criticado o censurado hace que muchos no cambien en algún aspecto.

La aceptación muchas veces viene después de comprender que el cambio es posible y que se debe realizar de cualquier manera. Cuando se toma una decisión de cambio en un grupo es más fácil que los individuos accedan que cuando se trata de un solo individuo, esto hace notorio la influencia que tiene el aspecto social sobre las determinaciones de cada persona.

3.1. Pasos en el desarrollo del proyecto de vida.

Al momento de plantearse uno mismo la posibilidad de desarrollar un proyecto de vida la primera pregunta que se debe hacer es: ¿Qué características personales quiero tener en el futuro?

En esta respuesta es donde nace este proyecto; no debemos confundir lo que es un proyecto de vida con lo que es un pensamiento mágico donde esperamos llegar a la perfección o esperar formas mágicas de obtener algunas cosas; este último pensamiento positivista traerá probablemente más frustraciones a la persona que las que tenía al principio. Una persona que piensa de forma positivista al extremo es quien cree que puede lograrlo todo solo creyendo en ello, son personas que piensan que pueden llegar a ser cualquier cosa o tener cualquier cosa con el solo hecho de pensarlo y desearlo. Esta no es la finalidad de tener un proyecto de vida, sino que lo correcto es ver las circunstancias reales del momento con sus oportunidades y limitaciones.



Una vez que imaginas las áreas en que quieres mejorar (personal, familiar, social, intelectual, profesional, económica, espiritual) debes detallar las acciones necesarias para llegar a esos logros, esto es, que pasos debes dar para llegar a cada una de tus metas.

Por ejemplo: para lograr un título profesional, algunas submetas son buscar información sobre universidades, elegir alguna carrera, estudiar y hacer tareas durante algunos años, pagar las mensualidades. Otro ejemplo es: si quieres tener más seguridad en ti mismo es necesario, tal vez comprar algún libro para ese comportamiento, acudir a cursos y talleres del tema, asistir a un proceso de psicoterapia.

Cualquier proyecto que inicies debe ir acompañado de recompensas constantes, debes aprender a felicitarte al ir logrando cada una de las metas, si no lo haces corres el riesgo de abandonar tu proyecto por falta de motivación.

Un elemento importante al momento de querer realizar un proyecto de vida es el preguntarnos qué es lo que buscamos con ese proyecto, si lo que buscamos es la felicidad en esas actividades lo más probable es que nos sintamos frustrados al realizar esas acciones. Lo que si nos puede dar ese proyecto es más motivación y satisfacción al vivir. Una persona no debe descuidar el aspecto de trascendencia en su vida, ya que si encuentra un sentido de su existencia y encuentra razones para vivir, la consecuencia será el sentir más felicidad.

La felicidad y la trascendencia personal no son algo alcanzable directamente, sino que se obtiene como consecuencia al hacer otras cosas como ayudar a los demás y mejorar el mundo en que vivimos, crear cosas que nos permitan vivir de una forma mejor, enfocar nuestras capacidades a algo que nos gusta y aportar lo mejor de nosotros cada día; muchas veces la felicidad es la consecuencia de comprender nuestra misión en nuestra vida, comprender que tenemos más de lo que creíamos tener y de buscar ser más felices con lo que la vida nos da. El siguiente gráfico te puede auxiliar en la realización de un Plan de Vida.

Estructura del Plan de Vida



Misión		Visión
Valores		Metas
Objetivos a corto plazo	Objetivos a largo plazo	Recursos con los que cuentas para realizar tu Proyecto de Vida
Listado de estrategias para lograr el Proyecto de Vida		

Análisis FODA

Fuerzas	Debilidades
Oportunidades	Amenazas

Universidad América Latina

Av. Cuauhtémoc 188-E
Fracc. Magallanes C.P. 39670
Acapulco, Guerrero, México
www.ual.edu.mx



2011

Para cualquier comentario o sugerencia relativa a los **Servicios, Personal Docente, Administrativo ó Guías de Estudio**, favor de comunicarse a los teléfonos:

Dirección General:

01 (33) 47-77-71-00 ext. 1000 con Claudia Ley de 10:00 a 16:00 Hrs.

Coordinación de Asesores:

01 (33) 47-47-71-00 ext. 1013 con el Lic. Miguel Machuca García de 08:00 a 17:00 Hrs.