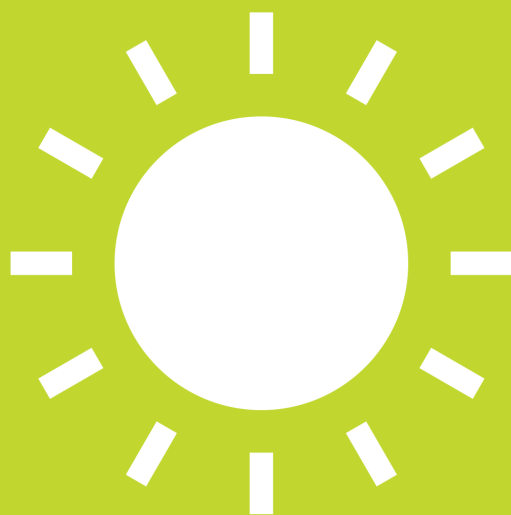


Bloque 4 **CONSTRUYENDO** **MI YO INTEGRAL**

Semana 7



Mi proyecto de vida (II)

Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía.

Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia.

Anónimo



La competencia que trabajaremos esta semana es:

- Promueve el logro de metas de la participación ciudadana, en los ámbitos familiar y público.

Los logros son:

- Valorar la perseverancia, el esfuerzo y la resiliencia para el seguimiento del proyecto de vida.
- Dar seguimiento y evaluar la marcha del proyecto de vida.
- Identificar la participación en la familia y la sociedad como elemento fundamental del proyecto de vida.



El valor de mis vivencias

No te rindas

No te rindas, aún estás a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,
liberar el lastre, retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,

aunque el sol se esconda y se
calle el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños,
porque la vida es tuya y tuyo
también el deseo,
porque lo has querido y porque
te quiero.

Mario Benedetti



¡A trabajar!

A. Después de leer el poema, escriba el verso o versos que más le han tocado el corazón.

B. ¿Por qué esos versos han sido significativos para usted?

C. ¿En qué situación de su vida le ha tocado recordar que no hay que rendirse?





Me conozco mejor, ime quiero más!

1. Cualidades para cumplir mi proyecto de vida

Cada día tomamos muchas **decisiones**. Algunas no tienen importancia, como qué ropa me voy a poner o elegir entre un café y un té. Sin embargo, otras decisiones pueden marcar el resto de nuestra vida y para tomarlas hay que tener claro hacia dónde queremos ir. Por ejemplo, pedir prestado una cantidad grande de dinero, optar por la carrera que voy a estudiar o elegir una pareja.

El proyecto de vida nos ayuda a tomar las decisiones importantes, orientándonos hacia nuestros sueños e impidiendo que una mala decisión nos trunque el futuro.

Por supuesto, vamos a encontrar **dificultades** para alcanzar las metas, incluso nos puede tocar comenzar de nuevo y reinventar el proyecto de vida después de un hecho traumático como un accidente, la separación de un ser querido, un desastre natural u otro evento importante. La clave está en **no rendirse**, como dice el poema de Benedetti, y mirar siempre hacia adelante.

El seguimiento del proyecto de vida implica que tenemos que fortalecernos en algunas cualidades importantes:



Perserverancia: significa ser firme y constante en algo, a pesar de las dificultades.

Esfuerzo: es dar lo mejor de uno mismo en todo lo que hace, sin conformarse con hacer las cosas a medias.

Resiliencia: es la capacidad de sobreponerse a dificultades fuertes.



Ejercicio 1

A. Piense en la dificultad más fuerte que ha enfrentado en su vida. ¿Qué cualidades de usted le ayudaron a superarla? ¿Qué aprendizaje tuvo gracias a ese hecho? Escriba sus reflexiones.

B. Del 1 al 10, valore cuánto ha desarrollado cada una de las cualidades hasta hoy.

Perseverancia

Esfuerzo

Resiliencia

C. Escriba la acción que va a realizar para fortalecerse en la cualidad en la que esté más débil.

Mi proyecto de vida (II)

2. Evaluación de mi proyecto de vida

El proyecto de vida debe revisarse cada cierto tiempo con dos propósitos:

- Verificar si continúan vigentes mis metas en cada área o debo cambiar alguna.
- Evaluar si estoy cumpliendo lo que me propuse.

Un buen momento para evaluar el proyecto de vida puede ser el final de cada año. En esos días de descanso, puedo revisar lo que he hecho durante el año, qué decisiones he tomado, cómo he sido como persona y contrastar si todo ello va por el camino trazado en mi proyecto de vida. Si no es así, debo preguntarme qué ha pasado: ¿he actuado correctamente y lo que ocurre es que alguna de mis metas debe ser cambiada? ¿o me he desviado del camino?

Veamos un ejemplo:

Parte de mi proyecto de vida es...

Social/comunitario

En el futuro, quiero ser una lideresa de mi comunidad.

Meta de corto plazo

Formarme en Derechos Humanos y participación ciudadana.

Lo que hice este año es...

Me invitaron a unos talleres sobre participación ciudadana pero no fui y preferí dedicar ese tiempo a otras cosas.

¿Tomé la decisión adecuada?



Ejercicio 2

A. En el ejemplo anterior, ¿cómo evaluaría la marcha del proyecto de vida de esa persona?

B. 1. Lea atentamente el siguiente caso:

El sueño de Carmen en el área sentimental era encontrar una pareja y formar una familia tras terminar su bachillerato. Sin embargo, ha conocido a algunas amigas que han optado por no comprometerse pronto sino primero estudiar en la universidad, trabajar y tener una vida independiente. Carmen ahora siente que esta última opción puede ser enriquecedora y beneficiosa para su vida, pero un joven formal y amigo de la familia ha venido a pedirla.

2. ¿Qué le sugeriría usted a Carmen respecto al área sentimental/familiar de su proyecto de vida?





Diseño mi proyecto de vida

Las áreas de salud, espiritual y laboral del proyecto de vida se desarrollan en un plano individual. Sin embargo, las áreas familiar y social nos **conectan** con las **demás personas** y con la construcción de la **sociedad**.

Si retoma sus sueños sobre Guatemala, es decir, su proyecto de nación, verá que hay mucho que puede aportar al país si promueve la **participación** activa en su familia y en la comunidad.

Revise sus sueños en las áreas familiar y social de su proyecto de vida teniendo en cuenta su compromiso con participar en la construcción de un mejor país. ¿Cambia de alguna forma su sueño y metas en estas áreas?

Escriba sus nuevas metas en las áreas familiar, social/comunitaria pensando en trabajar para un nuevo país:

Familiar

Social / comunitaria

Metas



Metas



Mi proyecto de vida (II)

En la realización de mi proyecto de vida, puedo anticipar estas dificultades:

Para superar esas u otras dificultades haré lo siguiente:

Sé que cuento con fortalezas personales para llevar adelante mi proyecto de vida, que son:

También cuento con personas aliadas:

Evaluaré mi proyecto de vida

cada meses.

Mi próxima evaluación será en



Autocontrol

A Demuestre lo aprendido

1. Una cada concepto con su definición:

- Esfuerzo
- Resiliencia
- Perseverancia
- Ser firme y constante en algo, a pesar de las dificultades.
- Dar lo mejor de uno mismo en todo lo que hace, sin conformarse con hacer las cosas a medias.
- Capacidad de sobreponerse a dificultades fuertes.

2. Escriba los dos propósitos que tiene la evaluación del proyecto de vida:

- a) _____
- b) _____

B Aplique lo aprendido

Nelson Mandela es una figura reconocida no solo por su gran carisma y liderazgo, sino también por su capacidad para afrontar grandes adversidades a lo largo de su vida, es decir, su resiliencia personal.

La más conocida de las adversidades que tuvo que afrontar fue la de pasar 27 años en prisión por oponerse al Apartheid¹ que imperaba en Sudáfrica, pero sin que ello causara aparente mella en su ánimo.

Mandela tuvo la suficiente fortaleza interior y entereza para no rendirse durante su larguísimo cautiverio y salir con fuerzas para promover el cambio que buscaba 27 años atrás. Consiguió acabar con la discriminación étnica y se convirtió en presidente de su país a los 76 años.



Adaptado de www.eldiario.es

1. ¿Cómo hubiera sido la historia de Mandela si no hubiera tenido una gran resiliencia?

2. ¿Qué otras cualidades y valores tenía Mandela según lo que transmite el texto?

3. ¿Con que cualidades y valores de Mandela se identifica usted? ¿por qué?

¹**Apartheid:** forma de organización social que establecía lugares separados, servicios y derechos diferenciados para las personas según el color de su piel. Estuvo vigente hasta 1992 en Sudáfrica y otros países.

C Desarrolle nuevas habilidades

1. Para practicar la participación de forma constructiva es necesario reforzar las cualidades propias y las de los demás y no centrarse en los defectos. En equipo podemos lograr grandes cosas, como ocurre en la siguiente historia:

Cuentan que en la carpintería hubo una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo. Ante el ataque, el tornillo exigió la expulsión de la lija, que era muy áspera en su trato con los demás. Y así, la asamblea fue expulsando a todas las herramientas.

Entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo, trabajando con las mejores cualidades de cada herramienta. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo juego de ajedrez. Cuando la carpintería se quedó sola, la asamblea de herramientas reanudó su deliberación. Encontraron entonces que todas las herramientas tenían cualidades: el martillo era fuerte, el tornillo unía, la lija era especial para afinar y el metro era preciso y exacto. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar en equipo.

Ocurre lo mismo con los seres humanos. Es fácil encontrar defectos, pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores capaces de inspirar todos los éxitos humanos.

Anónimo



- a) ¿Cómo utilizó el carpintero cada herramienta?

- b) ¿Cómo era la capacidad de trabajar en equipo de las herramientas cuando se fijaban en los defectos de las demás? ¿Y cuando se centraron en sus cualidades?

2. Redacte un párrafo explicando qué importancia tiene valorar nuestras capacidades y las de los demás para participar activamente en la construcción de un mejor país.



D Reflexiono sobre mi aprendizaje

1. Marque con un  la casilla que mejor indique su aprendizaje.

Después de estudiar	Aspectos a evaluar			
	Valoro la perseverancia, el esfuerzo y la resiliencia para el seguimiento del proyecto de vida.			
	Doy seguimiento y evalúo la marcha del proyecto de vida.			
	Identifico la participación en la familia y la sociedad como elemento fundamental del proyecto de vida.			

2. Complete la tabla detallando al menos dos elementos en cada columna.

Qué sabía	Qué aprendí	Qué dudas me quedan

3. ¿A qué me comprometo para aplicar en mi vida lo aprendido esta semana? Escriba una acción concreta: