

Tema complementario 1 : El Proyecto Personal

introducción al tema :

Son muchos los jóvenes que andan por la vida desorientados y viviendo como “veletas”. Según los aires de las modas, la TV o los famosos van cambiando de modos de pensar, de actuar o de sentir. En definitiva, muchos jóvenes, hoy, no son dueños de su propia vida porque no logran controlar el campo de sus deseos más instintivos. Simplemente se dejan llevar.

Lo más cruel de esta actitud tan corriente hoy es que tales jóvenes son “carne de cañón” para los fuertes de este mundo. No se advierte el peligro de fondo de tales actitudes. Pero el peligro está ahí : Dejar de controlar nuestra propia vida, deshumanizarnos, robotizarnos. Los antiguos ideales “atrévete a pensar” o “imaginación al poder” siguen siendo hoy válidos, aunque deben adaptarse a los nuevos tiempos. Pero la necesidad de enseñar a nuestros jóvenes a tomar la propia vida en sus manos, conocer los mecanismos por los que se comportan de tal o cual manera, aprender a controlarlos y poder así dirigir su vida hacia la meta que ellos deseen y no la que otros les impongan es algo de máxima urgencia en la sociedad de hoy.

No pretendemos que todos los chavales opten por una actitud religiosa ante la vida. (que sería algo fantástico siempre que no fuera impuesto) Lo importante es que sea cuál sea la opción que tomen, sea algo decidido por sí mismos, desde su interioridad confrontada con las palabras de otra persona que objetive sus decisiones y las ayude a madurar.

Es un trabajo difícil. De toda la vida. Pero ahora es el momento de iniciarlo. Es posible que aún a estos chavales un Proyecto Personal les venga grande. No importan. Vamos a ir trabajándolo muy poco a poco, vamos a ir dando pistas y sugerencias. El caso es no dejar pasar la oportunidad de ofrecer a nuestros jóvenes una ocasión como esta para poderse realizar como auténticas personas antes de que sea ya, demasiado tarde.

objetivos :

Intentaremos responder al Objetivo 2 que nos marca el Proyecto de Centros Juveniles de nuestra Provincia tal objetivo es : *Conocerse a sí mismo para ir haciendo el proyecto perso-nal más adecuadamente.*

Tema: **El Proyecto Personal.**

Orientaciones:

1. - Es preciso que el adolescente vaya entrando en sí mismo para encontrarse.
2. - Ver su cualidades.., sus deficiencias.., sus tendencias.., sus aspiraciones.., sus necesidades...
3. - Según eso que reformule su proyecto personal de vida, reto-mando en él las respuestas a los puntos sobre los que ha versado su conocimiento.
4. - Procurar que este proyecto no sea una simple utopía. Palpar el realismo de la vida ordinaria: estudios, familia, grupo, amigos/as, derechos, deberes, compromisos...

materiales :

1. Documentos 1, 2, 3, 4 y 5

desarrollo del tema

A) introducción a lo que es el proyecto personal

Ahora ofrecemos una pequeña reflexión sobre lo que éste es y significa. En principio, es una ayuda para el monitor, no para contar directamente a los chavales aunque algo de esto sí se les deba decir para que se orienten y no se pierdan. El monitor debe tener como telón de fondo esta reflexión y contar con ella cuando hable del Proyecto Personal a los chavales:

Toda la vida humana es movimiento, es camino. Toda la vida humana es una continua sucesión de actividades. Desde que nos levantamos por la mañana hasta que nos acostamos por la noche estamos “haciendo cosas”. Hacemos muchas cosas, nos movemos, buscamos, esperamos...

En todo este cúmulo de actividades diarias los hombres vamos persiguiendo fines o metas. Muchas veces estos fines son inmediatos, pequeños e inconscientes. ¿Por qué? Porque nuestra vida diaria transcurre sin que nos preguntemos nunca por qué o para qué hacemos las cosas. En nuestra vida parece que no hay tiempo para la reflexión serena y pausada sobre lo que somos y queremos ser. De esta forma, simplemente hacemos las cosas porque siempre las hemos hecho o porque nos hemos acostumbrado a hacerlas. En definitiva, la vida de muchos hombres hoy es puro automatismo. Se han convertido en máquinas que ya no controlan su propia vida. Hacen cosas, sí, pero no saben ni por qué las hacen ni para qué las hacen. La vida vivida así no tiene ningún sentido. Y lo que es peor, otros son los que van decidiendo por ti según sus intereses. Controlan tu vida.

Pero a la vida se le puede dar un sentido. El hombre no es ninguna máquina, ni tampoco un animal. Es mucho más que eso, el hombre es persona. Y como persona PUEDE y DEBE ser dueño de su propia vida. Pero ¿cómo? Pues, decidiendo por sí mismo qué es lo que quiere ser y hacia donde quiere encaminar su vida, es decir, el hombre se hace dueño de su vida cuando se plantea sus propias METAS Y FINES y pone los medios apropiados para lograr los mismos. Si el hombre quiere ser un hombre logrado necesita un PROYECTO DE VIDA.

Pongo una comparación para que se entienda mejor. Supón que la vida es como un camino o mejor, una encrucijada de caminos. Tú eres un caminante más, un peregrino más que camina en esos caminos. Todo caminante persigue una meta porque todo el que camina va hacia algún sitio. Pero hay caminantes que caminan perdidos. Que no saben cuál es el camino que deben seguir porque tampoco saben dónde se encuentra la meta a la que quieren llegar. Más que caminar, vagan. Y llegará un momento en que, desorientados del todo, mueran por falta de alimento o por un desgraciado accidente. Por eso, cuando se está perdido, lo mejor es pararse, comprar un buen mapa que contenga nuestra meta y seguirlo con fidelidad. Pues bien, el mapa que puede ser capaz de guiarnos hacia nuestra meta es lo que llamamos nosotros PROYECTO PERSONAL. En este Proyecto aparece clara la meta a la que queremos llegar, pero aparecen también los medios que vamos a utilizar para alcanzarla (serían, siguiendo el ejemplo que hemos puesto, los objetos que llevas en la mochila y que te permiten continuar tu camino : comida, ropa...)

No todas las metas son iguales. No requieren el mismo esfuerzo ni reportan la misma satisfacción. Basta pensar en dos caminantes o dos alpinistas que desean llegar a ser grandes escaladores. Uno se conforma con llegar hasta la cima de la Mujer Muerta. Otro aspira ascender hasta la cumbre del Himalaya. Por supuesto, el trabajo y el riesgo que ha de emplear el primer alpinista es escaso. Su meta es, pequeña, al alcance de todo el mundo. Si se conforma solo con eso, quizá nunca llegue a ser un buen alpinista. En cambio el segundo alpinista arriesga mucho en su empresa, pero sabe que la meta que busca merece la pena el esfuerzo. Y se pone en marcha.

También en nuestra vida de caminantes aparecen a nuestro alrededor metas pequeñas y fáciles que reclaman nuestra atención constantemente. A esas metas podemos acceder sin mucho esfuerzo, exigen poco pero, desgraciadamente, dan poca satisfacción y nos suelen dejar vacíos por dentro. Hay metas, en cambio, menos accesibles que requieren, quizá, un camino más largo y costoso pero que nos reportan una verdadera alegría y felicidad.

Es necesario escoger bien la meta a la que queremos llegar. Y esto, por una verdad que ya hemos señalado : Si tú no escoges, otro lo hará por ti. Somos caminantes por naturaleza. Lo quieras o no, tú estás caminando por esta vida. Ahora bien, no es lo mismo caminar sin rumbo, que hacerlo sabiendo hacia dónde te diriges. Si no te has parado a decidir tu rumbo, tu norte, llegará un momento en que otros elegirán por ti, te dejarás arrastrar por otros caminantes y acabarás

llegando a la meta que otros planearon para ti.

En el interior nuestro hay algo que se rebela a ser conducidos por otros. Queremos cada uno ser dueños de nuestra vida y no que otros te la dirijan según sus intereses. Tú, ahora, tienes la oportunidad de encaminar tu vida hacia una meta alta y consistente. Tienes en tu mano realizarte como hombre. No importa que, de hecho, ya te hayas dirigido inconsciente o conscientemente hacia otras metas parciales. Ahora tienes la oportunidad de cambiar tu rumbo, coger un buen mapa y construir tu vida desde sólidos cimientos. Así es como serás verdaderamente libre, cuando tu libertad consiga no solo un “de” sino, sobre todo, un “para”, es decir, una finalidad.

Por eso, puesto que elegir bien la meta es algo fundamental y vital, no puede hacerse a la ligera. Requiere tiempo y reflexión. Requiere también diálogo con otra persona que te oriente. Pero, al final, la decisión debe ser tomada por ti. Solo por ti.

Algunas pautas pueden ayudar:

1. El proyecto debe tener claro la meta que se quiere conseguir. Toda meta verdadera, segura, firme..., debe cumplir estos requisitos :
 - Me ha de hacer feliz : Aunque no siempre y en cada momento lo sea, de fondo, tengo que sentirme feliz, contento, situado, en mi sitio.
 - Me ha de dar estabilidad emocional y sentimental : Evita que sea como la veleta que hoy apunta hacia aquí y mañana en la dirección contraria.
 - Ha de hacer que los que están a mi alrededor sean también felices : Una verdadera meta es algo que atrae a otros y que los contagia con mi misma felicidad vital.
 - Me saca de mí mismo : Evita que me encierre en mi yo interior y me desentienda de los demás.
 - Me permitirá superar las dificultades del camino : Que siempre habrá. Pero el que haya elegido bien, nunca se verá derrotado.
 - Dará sentido a todas mis acciones, a toda mi vida, a mi camino diario.
2. El Proyecto no debe ser complicado
3. Debe ser concreto
4. No debe moralizar
5. No sobrecargar de exigencias
6. Ser práctico, comprensible
7. Debe nacer del realismo de la propia vida. Todas las decisiones que tomes procura que afecten a tu vida diaria : estudios, familia, amigos...
8. Debe respetar la libertad
9. Debe ser ligeramente difícil o exigente.

NO TODAS LAS METAS SON IGUALES NI VALEN LO MISMO :

es posible que el caminante sepa a dónde se dirige. Es decir, sabe la meta. Pero esa meta puede no ser la adecuada para él. Una meta no es digna del hombre y de que éste la escoja si acaba por deshumanizarle, si termina haciéndole menos hombre. Ejemplos :

- Si lo hace insensible al sufrimiento de los otros. (Insolidaridad)
- Si solo se preocupa por la riqueza y el poder
- Si le convierte en opresor de otros (Explotador)
- Si genera injusticias sociales de gran magnitud : pobreza, hambre...
- Si fomenta el egoísmo (lo encierra en sí mismo), la evasión y la violencia.
- Si produce *desarraigo* en la gente : Desentendimiento del pasado y escasa preocupación por el futuro. Se vive exageradamente el “presentismo”.
- Si vacía de sentido la vida humana.
- Si anula la dimensión espiritual del hombre.

- Si reduce la religión al ámbito puramente privado.
- Si no cuenta para nada con Dios. (Dios no interviene en la vida de los hombres.)
- Si destruye las normas morales más fundamentales
- Si aprueba todo tipo de comportamientos. Todo vale porque, en realidad, nada vale realmente.
- Si potencia el consumismo y el individualismo.
- Si impide el poder pensar por nosotros mismos
- Si favorece la manifestación inmadura e irracional de los instintos
- Si busca el placer por el placer.
- Si renuncia a compromisos serios que exijan esfuerzo y continuidad
- Si renuncia a un amor que sea “para siempre”.
- Si nos introduce en el subjetivismo y nos hace creer que no hay verdades absolutas por las que merezca la pena luchar.

REQUISITOS PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. MADUREZ HUMANA Y CRISTIANA : Sin ellas sería inviable la elaboración de este proyecto personal. Concretando rasgos de madurez destacamos, haber verificado que se posee en grado suficiente:

- Autonomía para tomar en sus manos la propia vida y abrazar sensatas decisiones, elegir y renunciar.
- Autenticidad para sumergirse de una forma serena dentro de sí e ir creciendo en autoconocimiento y aceptación. Lo cual supone:
 - Querer iniciar y/o mantener un cierto recorrido de autodescubrimiento personal.
 - Reconocerse, es decir, no defenderse ni ocultarse a sí mismo, sino poderse decir con, suficiente lucidez: «así soy yo».
 - Aceptarse, es decir, no moralizar con culpabilizaciones enfermizas ni con orgullos pretenciosos; quererse como se es...
 - Discernimiento: apertura al único capaz de iluminar los fondos del corazón y lograr el milagro de hacer salir del connatural narcisismo para confiarse a Dios Padre. Imposible hacerlo sin un camino previo de personalización en la fe, con el que se haya internalizado unos precisos valores evangélicos.

2. INFORMACIÓN Y MOTIVACIÓN : Se trata de tener una idea clara de lo que es un proyecto personal. Es decir, saber, cuál es su finalidad, su conveniencia, su implicación, etc. y, además una previa motivación para confeccionarlo. ponerlo en práctica y dejarse acompañar Sin esas garantías no conviene ofertarlo porque acarrearía complicaciones (frustraciones culpabilizantes, desmotivaciones ...) y vacunaría a los principiantes para retomar el instrumento en el futuro.

3. ELABORACIÓN PERSONALIZADA : Debe elaborarse en particular. La oportuna discreción de la propia intimidad siempre ha de quedar garantizada. Será oportuna, a veces incluso imprescindible, la ayuda de un acompañante experimentado que oriente y acompañe la confección y el seguimiento del proyecto. Se esmerará siempre en brindar cálidos márgenes de confianza, discreción y libertad.

4. BUSCAR TIEMPO Y LUGAR : Conviene elaborarlo o revisarlo en el lugar y en la circunstancia convenientes: comienzo del curso o de la actividad pastoral; momento de densidad particular (ejercicios espirituales; acontecimiento significativo, momento de ajuste personal o de grupo, etc); en lugar tranquilo, sereno, con unas ciertas comodidades y facilidades para el fin que se pretende (silencio, tranquilidad, tiempo); a ser posible fuera del espacio habitual de vida y de trabajo. Se dispondrá, como es obvio, del tiempo suficiente para poder elaborarlo.

5. ADAPTAR EL MÉTODO AL SUJETO : Tener muy presente la circunstancia del que lo realiza (edad, cultura, formación, situación actual, orientación vocacional ...) Es muy importante saber conocer de cerca su planteamiento personal de vida (sus opciones, capacidades, necesidades, intereses e inquietudes, posibilidades. . .) El proyecto es para la persona y no al revés.

6. DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS GENERALES : El paso siguiente consiste en ver con realismo, sin voluntarismos, ni proyecciones de la fantasía hacia dónde

conviene caminar, hacia dónde apunta en nosotros el Espíritu. Se trata de poner por escrito el ideal al que se aspira en el momento en el que estarnos viviendo. Ideal que debe ser razonable, deseado, personalizado, realizable a medio o largo plazo. Debe ser un ideal claro y no muy amplio. Conviene que logre dibujar con autenticidad el rostro actual de la propia vocación, con perfiles nítidos. No se trata de forzar procesos, sino de abrirse sencilla y pacientemente hacia lo que vaya pidiendo la vida misma y el espíritu renovador, en la medida en que se da a conocer y se hace sentir en la propia conciencia.

7. DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS : Los objetivos específicos explicitan y hacen viable la consecución de los objetivos generales apuntados. Deben dar respuesta directa al problema que se ha visto en el diagnóstico de la situación personal y, además, tener en cuenta los objetivos generales. Estos objetivos específicos deben ser realistas, prácticos, concretos, convergentes y evaluables. No se trata de anunciar aquí grandes ideales de la propia vida. Eso ya se ha hecho anteriormente en los objetivos generales. Ahora se trata más bien de responder al problema iluminado desde el análisis de situación con un objetivo muy concreto y bien definido. Los objetivos específicos se refieren a aspectos concretos de la vida que pueden ser evaluados: si se ha trabajado en ellos o no, si se ha progresado o no. Conviene no rizar el rizo sino concentrarse en la prioridad detectada y apoyarla desde las otras áreas.

8. DETERMINACIÓN DE LOS RECURSOS: Los recursos son aquellos medios muy concretos que se trazan para pasar de la situación en la que se encuentra el individuo a la situación a la que se aspira. Para poder señalar los recursos pertinentes se debe haber logrado con anterioridad un suficiente autoconocimiento y un pronunciamiento de las propias opciones que dinamizan la vida. Hay que evitar voluntarismos perfeccionistas o conformismos satisfechos. Se consiguen llegando a responder las preguntas concretas siguientes: ¿Qué voy a hacer? ¿Cómo lo voy a hacer? ¿Cuándo lo voy a hacer? ¿Dónde lo voy a hacer? ¿Con quién lo voy a hacer? Los recursos escogidos deben tener cuatro cualidades :

1. Que sean concretos. No se trata de deseos vagos, sino compromisos muy puntuales y concretos.
2. Que sean realistas. No se trata de subir el listón. Una medida sabia es la de saber ponerse las cosas ligeramente difíciles o ponerse «algo menos» de lo que uno calcula en el fervor de la confección de un proyecto.
3. Que sean evaluables. El mismo sujeto debe poder comprobar y medir con gran facilidad si está cumpliendo o no lo que se había propuesto. Si el recurso no es evaluable, no es buen recurso.
4. Que sean congruentes, es decir, que deben centrarse y orientarse hacia la prioridad sobre la que se quiere trabajar y avanzar.

b) pasos a seguir con los chavales

El trabajo que ofreceremos a los chavales es más sencillo y, sobre todo, progresivo. No podemos pretender que realicen su Proyecto de un día para otro. Necesitan tiempo. Para ir mostrándoles el camino propongo seguir los siguientes pasos :

1. Primer paso : Empezar trabajando con los chavales su autobiografía con el fin de que puedan llegar a conocerse mejor (Documento 1a) . Una vez concluida y comentada con el monitor, proponer el inicio de la realización del “Diario para conocer la vida” (Documento 1b) y más tarde, cuando se juzgue oportuno, el ejercicio de “El círculo de mi historia” (Documento 1c). (Puede ayudar también el trabajo realizado en sesiones anteriores (Ver reuniones 1-4 de este temario)) Todo el trabajo de este primer momento intenta sacar a la luz el “Yo real” del chaval **no el “Yo ideal”**. Por eso, se ha de exigir mucha sinceridad a los chavales. Todo el trabajo **debe ser confrontado** con el monitor o con otra persona de confianza (¿pastoralista claretiano?)
2. Segundo paso : Ver el tema “Valores y contravalores de la sociedad” (que se aborda en las Reuniones 10 y 11 de este temario) El objetivo : Hacer caer en la cuenta al chaval de cuáles son las metas que ofrece la sociedad. Esto es importante puesto que el chaval vive inmerso dentro de esta sociedad que reclama con muchos estímulos.
3. Tercer paso : Abordar la realidad que están viviendo los chavales desde sus propios deseos. No nos referimos a los ideales. Lo que intentamos ver aquí con los deseos son todas las motivaciones internas del chaval que lo llevan a comportarse de diferentes maneras según los ámbitos en los que se encuentre. Es vital que los chavales hagan un elenco de los deseos que ahora les mueven, tanto a corto plazo como a largo plazo. Principalmente en tres ámbitos : Placer, poder, tener. (Documento 2). Una vez que los chavales se hayan examinado a fondo sobre estos deseos reales que tienen, se les pedirá que realicen el retrato robot de la persona que saldría el día de mañana de continuar dando rienda suelta a todos esos deseos (Documento 3). Ante la misma la pregunta es evidente : ¿Quieres ser el día de mañana esa persona ?
4. Cuarto paso : Si la respuesta es sí, nada habrá que hacer con los chavales. Pero si la respuesta es no, la pregunta consiguiente sería : Entonces, ¿cómo te

gustaría ser ? ¿a qué tipo de hombre anhelas llegar ? Evidentemente, ahora ya no estamos jugando con el yo real. Hemos pasado al plano de los ideales, pero lo hemos hecho partiendo de la realidad concreta de cada chaval. Es el momento en el que los chavales han de proyectar el tipo de hombre/mujer que desearían ser. (Documento 4)

5. Quinto paso : Por último, quedaría la realización más concreta del Proyecto Personal que permita ir dando pasos para alcanzar ese ideal. Para lo cuál, sería necesario que los chavales concretasen los objetivos a alcanzar y los medios o recursos que emplearían (Documento 5).

Estos pasos responden, no a reuniones concretas, sino a procesos personales de cada chaval. Es cierto que es posible iniciar la elaboración del proyecto en unas convivencias, sobre todo, dar el primer paso y también el segundo y el tercero, pero no conviene correr mucho. Es mejor que todo vaya realizándose con más pausa. Así el análisis de los deseos será más profundo y las conclusiones que se saque más reales. Es importantísimo el acompañamiento personal. El trabajo en grupo y la comunicación está bien, pero el proyecto es personal, no podemos eludir el diálogo sincero y paciente monitor-chaval.

Tampoco podemos olvidar que todo Proyecto Personal se complementa y apoya en un Proyecto de Grupo. Este deberá ser realizado a lo largo del segundo semestre y, a ser posible, concluirlo antes de finalizar el año para que el grupo pueda revisarlo, corregirlo y trabajar con él al año siguiente.

Documento 1a

PROYECTO PERSONAL (1ª Parte)

Querido amigo, ahora tienes la oportunidad de empezar a preparar tu Proyecto Personal. Lo iremos construyendo juntos, poco a poco, para lograr algo que sirva para tu vida y no se quede en la mera teoría. Por eso, desde ahora, se te pide **LA MÁXIMA SINCERIDAD Y LA MÁXIMA TRANSPARENCIA**. Solo el que es auténtico consigo mismo y no intenta engañarse podrá conseguir un Proyecto de Vida que le oriente y le realice como persona. Para la realización de tu proyecto se te pide :

- Autonomía para tomar en tus manos la propia vida y abrazar sensatas decisiones, elegir y renunciar.
- Autenticidad para sumergirte de una forma serena dentro de ti e ir creciendo en autoconocimiento y aceptación. Lo cual supone:
 - Querer iniciar y/o mantener un cierto recorrido de autodescubrimiento personal.
 - Reconocerse, es decir, no defenderse ni ocultarse a sí mismo, sino poderse decir con, suficiente lucidez: «así soy yo».
 - Aceptarse, es decir, no moralizar con culpabilizaciones enfermizas ni con orgullos pretenciosos; quererse como se es...
 - Discernimiento: apertura al único capaz de iluminar los fondos del corazón y lograr el milagro de hacer salir del connatural narcisismo.

No todo el mundo puede hacer un Proyecto así. Si crees que aún no estás preparado o no crees que un Proyecto pueda servirte para mucho en tu vida, lo mejor es que no inicies el camino. Corta aquí y pasa a hacer otra cosa. Pero si decides seguir adelante, tendrás que poner toda la carne en el asador. ¿Estás dispuesto?

Si es así, ¡bienvenido!

Nuestro primer trabajo será sencillo. Ya te sonará porque lo propusimos al comienzo del curso como algo voluntario. Ahora se te presenta como una necesidad si quieres realizar el Proyecto Personal. Consiste sencillamente en: **Realizar tu propia historia personal, es decir, tu autobiografía**. La razón de este trabajo: No podemos hacer un proyecto sobre nuestra vida si desconocemos quienes

somos. Debemos recorrer nuestra vida. Saborear los momentos buenos y encontrarnos cara a cara con los más amargos para aprender a aceptarlos y evitar ocultarlos (esto genera hombres reprimidos). Sé que es un trabajo costoso, pero es imprescindible. No daremos más pasos hasta que no hayas realizado esta autobiografía y la hayas comentado con tu monitor. Para ayudarte a realizarla te propongo un guión que viene en la página siguiente.

Bueno, compañero de camino. Iniciamos una aventura llena de sorpresas. Pero estoy seguro de que seremos capaces de llegar hasta el final.

SUGERENCIAS PARA QUE ESCRIBAS TU AUTOBIOGRAFIA

Las líneas siguientes son 'sugerencias' o indicaciones para ayudarte a escribir ordenadamente "sobre tu vida", desde tus recuerdos y desde lo que sobre ti dicen los demás.

Lee y escribe cuanto se te ocurra. Pero hazlo libremente, añadiendo o quitando lo que te guste, conforme a tus recuerdos y tus informes. Y **sin sujetarte con agobio a estas pautas.**

(1) EN MI CASA (MIS PRIMEROS AÑOS).

1.1) Padres: (Cuenta cuanto recuerdes y que pueda tener algún significado para tu vida actual).

- Situación social: Lugar de nacimiento, oficio, clase social, dinero, cultura, intereses.
- Carácter: Temperamento, rasgos especiales, modo de ser, nerviosismo, salud mental.
- Ellos para ti: Cariño normal, excesivo, escaso, favoritismos, dominancia, indisciplina
- Tú para ellos: Cariñoso, frío, obediente, independiente, extremado, con preferencias.
- Disciplina en casa: Normal, floja (se hacía lo que se quería), dura, extrema, represiva.
- Otros aspectos: Amistades, ambiente cultural, paseos o veraneos, juegos, piedad, moral.

1.2) Hermanos: Su lugar entre ellos: ¿inferior-medio-superior?; preferencias, unión, desunión.

1.3) Familiares que influyeron en su educación: Abuelos, tíos, primos, allegados, etc.

1.4) Desarrollo: Primeros recuerdos o impresiones. Primeros problemas (limpieza, caminar)...

Posibles trastornos: Enfermedades, enuresis, pesadillas, nervios, tics...

Primer carácter: Humor animoso, decaído o triste, caprichoso; juegos, fantasías; celos.

(2) EN LA ESCUELA (IMPRESIONES IMPORTANTES).

2.1) Escuela: Ingreso, notas que obtenía, asignaturas gustosas y molestas, hábitos de estudio, alegría o tristeza en el esfuerzo escolar, qué me gustaba hacer.

2.2) Personas: Compañeros: Amistades (muchas, pocas, superficiales, profundas). ¿Era amado, ignorado, maltratado?. Profesores: ¿Cómo se entendía con ellos, huellas positivas y negativas que le dejaron? ¿Era con ellos tímido, agresivo, desconfiado, cariñoso?

2.3) Modo de ser: Cómo era Ud. entonces. Héroe que admiraba o imitaba, cualidades e intereses dominantes, juegos, inquietudes, problemas, gustos primeros.

2.4) Sexualidad: Si lo desea, anote de sus recuerdos algo sobre el tema. Primeras curiosidades, fantasías, posibles experiencias, complejos, miedos, otros detalles.

(3) LA ADOLESCENCIA (IDENTIDAD).

3.1) Crisis: Anote los recuerdos de sus cambios en la adolescencia. Si la crisis fue sencilla, regular o muy dura. Su nuevo despertar, sus problemas y cómo trató de resolverlos.

3.2) Desarrollo: Para que pueda describir detalles de este tiempo le señalo algunos temas:

- Independencia: Problemas especiales en su casa, con sus padres; en el colegio.
- Intereses nuevos: Por qué comenzó a interesarse en lo mental, lo social, lecturas, etc.
- Compañeros: Relaciones sociales nuevas, si era líder o sumiso, de grupo o solitario.
- Trabajo: Rendimiento en los estudios, cuánto estudiaba, intereses profesionales.
- Sexualidad: Características y problemas: noviazgos, conflictos.
- Religiosidad: Fe, oración, asistencia al culto, problemática respecto a lo religioso.

3.3) Identidad: ¿La pasó muy mal en ese tiempo? ¿Por qué? O casi como antes. ¿Cómo salió de su adolescencia? ¿Más seguro, más animoso? ¿Más amargado, despedido, triste?

Si ya has escrito 'cronológicamente' sobre tu vida, en esta segunda página se te dan más sugerencias para que escribas a modo de resumen o de "balance".

(4) MI PASADO (BALANCE DE EXPERIENCIAS).

4.1) Experiencias negativas: Cite las más importantes de toda su vida, las que más le han influido (hechos amargos, miedos, tristezas, problemas, distintas frustraciones)...

4.2) Experiencias positivas: Cite las más importantes de toda su vida, las que más le han influido (hechos felices, alegrías, momentos de felicidad, deseos cumplidos)...

4.3) Balance o juicio personal: Teniendo en cuenta lo negativo y positivo de su vida, ¿qué ha dominado más? Condicionamientos que el pasado le impone. ¿Qué hará en adelante?

(5) CÓMO SOY YO VISTO POR LOS DEMÁS.

5.1) Mi imagen, según los otros. ¿Cómo le ven los otros? Señale lo que, frecuentemente, dicen sobre usted en lo mental, corporal, emocional, social, espiritual, etc.

5.2) Fuentes de esas opiniones. Señale si tales datos los conoce por fuentes directas, por discusiones y murmuraciones o por informes que han dado sobre usted y si los pidió.

5.3) Crítica de estas fuentes: Exprese usted si está de acuerdo con lo que se dice de usted o las opiniones son exageradas o equivocadas. ¿Por qué esos juicios falsos?

(6) CÓMO SOY YO VISTO POR MI MISMO.

(Finalmente trate de resumir, (aunque ya antes lo hubiera señalado), todo lo que se refiere a su imagen, de manera que 'esta fotografía' le sirva como referencia final de este balance.

6.1) Rasgos de cómo soy yo.

- Lo mental: Inteligencia general. Habilidades en particular. Deficiencias en particular. Lo que más y lo que menos me gusta. A qué quiero dedicarme (estudios, profesión, apostolado). Maneras de realizarlo.
- Salud Física: Enfermedades pasadas o presentes. Fortaleza física. Otros puntos particulares a observar.
- Salud Mental: Grado de madurez (adaptación o desadaptación personal).
- Personalidad: Señale los rasgos que guste y en el orden que le parezca. O siga alguna tipología que sepa. No ponga demasiados, solo los llamativos.

6.2) 'Áreas' de mi adaptación.

- Con mi familia: Cómo me llevo con mis padres y hermanos y familiares: Afecto, respeto, dependencias... Traumas pasados.
- Con mis compañeros: Cómo me entiendo habitualmente con los demás: Soy dominante o sumiso, de grupo o solitario, afable o amargo, peleador o conciliador, tierno o frío. Problemas varios. Sexo.
- En mi trabajo: Fatiga, aburrimiento, falta de ganas, sin preparación, sin estímulo, sin medios... O todo lo contrario.
- En mi religiosidad: ¿Cómo voy en mi vida espiritual? Oración y consagración. Apostolado. Peligros, defectos, medios.

Documento 1b

DIARIO PARA CONOCER TU VIDA

Intentamos con este diario mirar tu vida tal y como es. No desde los ideales, no desde los compromisos, no desde lo que debería ser y aún no es, sino desde lo que actualmente es.

Para ello te propongo el siguiente ejercicio que es muy sencillo pero que te exigirá gran fidelidad. No olvides nunca que se trata de describir y no de juzgar. Así que describe sin más. (Puedes copiar el cuadro en una hoja apaisada cuando se te acabe el espacio)

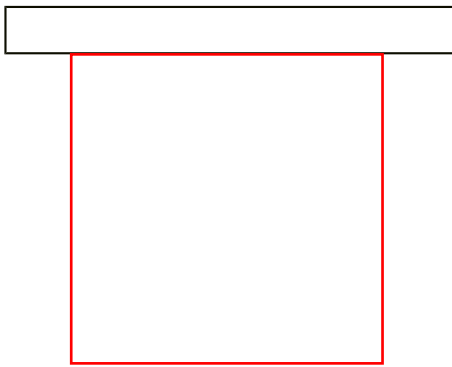
DIARIO PARA CONOCER TU VIDA				
Fecha y situación	Mis reacciones	Mis sentimientos	¿Qué hubiera hecho de buena gana ? ¿Por qué no hice lo que quería ?	¿Qué tiene que ver Dios con todo esto ?

--	--	--	--	--

EL CÍRCULO DE MI HISTORIA PERSONAL

Después de un período largo de acostumbrarte a mirar tu vida como es, con tranquilidad, sin juzgar... es él momento de enfrentar tu vida en su totalidad. Es importante que ante de realizar este ejercicio te hayas acostumbrado a mirar tu vida alcanzando un cierto nivel de profundidad y de atención a ti mismo.

Ahora, en este ejercicio que puede durar varios días (no tengas nunca prisas), se trata de experimentar tu vida personal como historia, no como acontecimientos aislados. Para ello, te propongo un ejercicio sencillo y ágil. Se trata de ayudar a "representar" el "mapa" orientativo de tu vida personal. Es una primera aproximación que, en temas sucesivos, se irá profundizando.



1. Supón que tu vida hasta ahora, es decir, tu historia personal es un círculo, un gran círculo, Dibújalo y contéplalo, despacio, sin prisas., siente que tu vida está encerrada en ese círculo en, blanco.
2. Considera ahora que luz es todo lo positivo, alegre, constructivo, valioso que has vivido; y considera que sombra es todo lo negativo, triste, falso, destructivo... Pues bien, vete a tu vida personal, a tu círculo y organiza tu vida según luz y sombra. Tendrás que hacer varios ensayos a medida que valoras tu vida. Seguramente te verás obligado a cambiar de opinión respecto a la cantidad de luz y de sombra. No importa. Sé sincero y cuando estés conforme con tu representación, sin prisas, lentamente, contempla tu vida.
3. Y ahora contesta:
 - a. ¿qué sentimientos se han ido produciendo en ti al ir dibujando tu círculo?
 - b. ¿qué sorpresas te has llevado?
 - c. ¿por qué has tenido que hacer tachaduras ?
 - d. ¿Eres consciente de que a raíz de algún acontecimiento cambió mucho en tu vida la cantidad de luz y -de sombra? Intenta narrarlo.
4. Vuelve ahora a contemplar el círculo, siempre despacio lentamente, y recuerda qué personas, grupos, acontecimientos o situaciones han contribuido en tu historia a hacer luz o hacer sombra. Y ahora responde:
 - a. ¿qué es lo que más peso de dolor te ha dejado?
 - b. ¿qué preferirías que no hubiera pasado?
 - c. ¿a quien o a quienes preferirías no haber conocido?
 - d. De lo que te ha producido dolor:
 - (1) ¿qué o a quienes aceptaste fácilmente?
 - (2) ¿qué o a quienes no puedes aún aceptar?
 - (3) ¿qué o a quienes que en un principio no aceptabas, has acabado de aceptar ?
 - (4) ¿qué o quién te ha dejado más peso de felicidad?
5. Vuelve a contemplar tu círculo. No olvides es tu vida. Relee despacio, lentamente lo que has escrito y responde:
 - a. ¿Qué sentimientos se han ido produciendo en ti al hacer los pasos 3 y 4?
 - b. ¿Qué es lo que más te ha costado hacer y por qué?
 - c. ¿Qué sorpresas te has llevado?
6. Pregúntate ahora ¿dónde y cómo se ha hecho presente Dios en tu historia personal? ¿Tiene relación con algo de lo que has vivido?
7. Conviene recordar que personalizar la propia vida significa:
 - a. No huir del propio pasado: enfrentarse con la historia personal produce sensación de inseguridad, sobre todo si la clave interpretativa ha sido moral.
 - b. Recordar vivenciando: volver con el corazón al pasado, tratando de recordar, también aquellos capítulos que todavía se resisten, son negados, reprimidos, no integrados.

c. "Soldar" el tiempo: ser capaz de percibir la unidad de sentido que tiene la propia historia. de manera que uno puede ver sus distintos ciclos existenciales y percibir unidad, sentido, dirección de vida...

Detrás de cada página de diario o de cada: ensayo para construir el "circulo" de tu vida, haz oración o recuerda tu experiencia de oración con la Palabra. No tratamos de realizar un análisis psicológico, ni buscamos sólo un equilibrio humano. Nuestro propósito es iluminar nuestra vida real, nuestro yo real desde Dios.

Documento 2

En este segundo momento en la elaboración de tu proyecto personal lo que intentaremos juntos es abordar la realidad que estás viviendo desde tus propios deseos. No nos referimos a los ideales, es decir, lo que te gustaría ser pero aún no eres. Lo que intentamos ver aquí con los deseos son todas las cosas que te mueven por dentro y te llevan a comportarte de diferentes maneras según los ámbitos en los que te encuentres.

Lo que se te pide es que hagas un elenco o lista de los deseos que ahora te mueven, tanto a corto plazo como a largo plazo. Principalmente en tres ámbitos : Placer, poder, tener. (Un ejemplo : En el ámbito del tener yo puedo poner : Deseo con todas mis fuerzas comprarme unas zapatillas nuevas. En el ámbito del placer : Deseo salir con este/a chico/a. En el ámbito del poder : Deseo que los otros aplaudan mis acciones...)

Es muy importante que seas exhaustivo/a, es decir, que apuntes las más cosas posibles de cada una de las áreas. No intentes ahora preguntarte porqué deseas esto o lo otro ni tampoco intentes "ocultarte" a ti mismo/a algún deseo por parecer un poco raro o "feo". Ya dijimos que la sinceridad para con uno mismo/a es fundamental.

Una vez que hayas acabado con tu lista díselo a tu acompañante para poder comentar algún punto. La lista **no se la vas a tener que dar al acompañante si no lo deseas**. Así puede que te sientas más libre a la hora de hacerla.

Si durante este tiempo encuentras alguna dificultad, coméntaselo también a tu acompañante.

Nada más y mucha suerte.

Ambito del placer

--

Ambito del poder

Ambito del tener

Después de haber realizado ese elenco de deseos te proponemos un paso más : Tienes que “dibujar” el retrato robot de la persona que saldría el día de mañana de continuar dando rienda suelta a todos esos deseos. No es necesario que la “dibujes” materialmente, pero sí que describas las características que tendría y su modo de comportarse, sus valores o antivalores...

Modo de comportarse	Valores	Antivalores

Descripción general de esa persona :

Después de haber realizado ese retrato robot la pregunta que se te hace es evidente : ¿Quieres ser el día de mañana esa persona o te gustaría ser de otra manera? Si de verdad te gustaría cambiar en algo para el día de mañana ser una persona más lograda y realizada, entonces avisa a tu monitor para que te dé el siguiente paso en la elaboración de este Proyecto.

Documento 4

La pregunta que ahora te hacemos es sencilla y quiere jugar un poco con tus ilusiones y tu imaginación : ¿cómo te gustaría ser el día de mañana? ¿a qué tipo de hombre/mujer anhelas llegar ? Párate todo el tiempo que necesites en orden a fijar bien el ideal de hombre/ mujer que desees. Concreta sus características, valores, modos de comportarse...

Modo de comportarse	Valores	Cualidades

Descripción general de esa persona :

Una vez que hayas descrito bien el modelo y el ideal de hombre / mujer que a ti te gustaría ser el día de mañana tenemos que advertirte de una cosa : Este modelo es un trabajo de toda la vida. Pero ya has hecho algo muy grande y difícil. Has empezado a dar los primeros pasos para lograr serlo. Ya sabes cómo quieres ser. Ahora solo te faltan poner **medios muy concretos y sencillos (nada de utopías irrealizables) que te ayuden a ir avanzando hacia el ideal que te has propuesto.**

Para este último paso pide a tu monitor la última de las fichas para la realización de tu Proyecto.

Documento 5

PROYECTO PERSONAL

El «proyecto» es como un camino para alcanzar la meta. Es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. Por otra parte, 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...

Advertencias previas a la realización de tu proyecto:

- El proyecto debe tener clara la meta que se quiere conseguir. Toda meta verdadera, segura, firme.., debe cumplir estos requisitos :
 - ⇒ Me ha de hacer feliz : Aunque no siempre y en cada momento lo sea, de fondo, tengo que sentirme feliz, contento, situado, en mi sitio.
 - ⇒ Me ha de dar estabilidad emocional y sentimental : Evita que sea como la veleta que hoy apunta hacia aquí y mañana en la dirección contraria.
 - ⇒ Ha de hacer que los que están a mi alrededor sean también felices : Una verdadera meta es algo que atrae a otros y que los contagia con mi misma felicidad vital.
 - ⇒ Me saca de mí mismo : Evita que me encierre en mi yo interior y me desentienda de los demás.
 - ⇒ Me permitirá superar las dificultades del camino : Que siempre habrá. Pero el que haya elegido bien, nunca se verá derrotado.
 - ⇒ Dará sentido a todas mis acciones, a toda mi vida, a mi camino diario.
- El Proyecto no debe ser complicado
- Debe ser concreto
- No debe moralizar

- No sobrecargar de exigencias
- Ser práctico y comprensible
- Debe nacer del realismo de la propia vida. Todas las decisiones que tomes procura que afecten a tu vida diaria : estudios, familia, amigos... Lo que has de recoger aquí son acciones muy concretas (Por ejemplo : Voy a estudiar 10 minutos más todos los Lunes y Miércoles a de 8 :30 a 8 :40.) Esto te permitirá evaluar y cumplir mejor tus compromisos.
- Debe respetar la libertad
- Debe ser ligeramente difícil o exigente.
- Comenta este Proyecto con alguien : El capellán del colegio, una monja...
- Después de escribirlo, guárdalo y revísalo de vez en cuando para ver cómo vas cumpliendo con tus compromisos.

SUGERENCIAS PARA SU REALIZACION

1 Situación en que me encuentro

- Cómo me veo en este momento como PERSONA: cualidades, defectos, logros...
- Cómo me ven los miembros del grupo: aspecto positivo, algún defecto básico...
- Mi proceso de fe en este último año: dificultades, luchas, descubrimientos...
- Mis principales preocupaciones actualmente.
- En qué estoy satisfecho de mí vida como persona, y en qué no.

2. Búsqueda de Dios y relación con Él

- Proyecto de oración diaria: cuándo, qué tiempo le dedico, cómo la haré...
- Participación en los Sacramentos: Eucaristía, Confesión...
- Lectura de los Evangelios.
- Cómo intento hallar lo que Dios quiere de mí, para ahora y para el futuro.

3. Mi relación con los de casa

- Ayuda en servicios: limpiar, prestarme para...
- Diálogo con los padres, comprensión de sus problemas o limitaciones.
- Austeridad en mis gastos.

4. Mi relación con mis amigos

- Actitud de servicio.
- Dedicar tiempo a quien veo más solo.
- Eliminar conversaciones o actuaciones que no están acordes con mis principios morales.
- Definirme y exigir que se definan.

5. Mi trabajo

- Tiempo de estudio diario.
- Colaborar con los compañeros de clase que necesitan ayuda de explicaciones.
- Responsabilidad en el trabajo: llevar los estudios al día...

6. Mi descanso y tiempo de ocio

- Poner en primer lugar las personas y no las cosas.
- Renunciar a lugares que perjudican mi vida.
- Buscar experiencias formativas y no simplemente de evasión: deporte, lecturas, montaña...
- Evitar la dependencia de la TV.

7. Apertura a los marginados

- Dedicarles parte de mi dinero.
- Conocimiento de situaciones de marginación.
- Ayudar en campañas.
- Dedicar parte de mi tiempo libre para acompañar o ayudar a personas marginados.

8. Estilo de persona que pretendo lograr

- Hacer de la VERDAD la gran pasión de mi vida.
- Esforzarme por ser sencillo: no hablar de mi sin necesidad...
- Dar a la AMISTAD, al SERVICIO, un valor de primera línea.
- Cultivar el CONTROL, el AUTODOMINIO personal: impulsivo, perezoso, superficial...
- Ser AUSTERO en mis necesidades: propinas, gastos, ropa, comida...
- Luchar por no caer en dependencia, ser LIBRE: TV., dinero, amigos...

9. Evaluación del Proyecto

- Cada semana me comprometo a leer y evaluar un aspecto del proyecto.
- En entrevista con mi animador o monitor...

A continuación te presento una hoja que puede servirte para resumir tu Proyecto :

PROYECTO PERSONAL

Nombre :		
Curso :		
Descripción general de mi situación personal en estos momentos :		
OBJETIVO GENERAL :		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS :		
	En mi casa :	En mis estudios y mi tiempo libre:

Medios o recursos que voy a utilizar para lograr mis objetivos :	Con mis amigos :	En el Centro(Con mi grupo) :
	Con respecto a Dios :	Con los marginados :
Revisaré este Proyecto :		