

EL SENTIDO DE VIDA COMO FUNDAMENTO EN LA PLANEACIÓN Y
REALIZACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

VIVIANA MARCELA AGUDELO MOSQUERA
JULIANA MARÍA FRANCO MORENO
DIANA PATRICIA VELÁSQUEZ OTÁLVARO

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LUIS AMIGÓ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
MEDELLÍN
2011

EL SENTIDO DE VIDA COMO FUNDAMENTO EN LA PLANEACIÓN Y
REALIZACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

VIVIANA MARCELA AGUDELO MOSQUERA
JULIANA MARÍA FRANCO MORENO
DIANA PATRICIA VELÁSQUEZ OTÁLVARO

Trabajo de grado como requisito parcial para optar el título de psicólogas.

ASESORES:

Mg. WBERNEY MARÍN TAMAYO
LUIS FERNANDO VELÁSQUEZCÓRDOBA

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LUIS AMIGÓ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES
MEDELLÍN

2011

NOTA DE ACEPTACIÓN

25-04-2011

JURADO _____

Agradecimientos

Gracias a todas aquellas personas que nos apoyaron de forma directa o indirecta en la realización de este trabajo monográfico, a nuestros padres que se esmeraron en darnos lo mejor desde el inicio de nuestro proceso académico, a nuestros docentes, en especial, aquellos que de forma desinteresada y con el mayor de los gustos nos brindaron parte de su tiempo para ofrecernos su ayuda en la realización de este nuestro trabajo de grado y a Dios, por darnos salud, tiempo y entendimiento para llevar a feliz término esta etapa crucial de nuestras vidas.

Contenido

	Pág.
Introducción	7
1. El hombre en el aquí y el ahora, arrojado en la historia, por tanto buscador de sentido	32
1.1. Algunas visiones de hombre desde un enfoque filosófico	32
1.2. Visión de hombre desde un enfoque psicológico humanista	33
2. Sentido y proyecto de vida como camino hacia la plenitud del ser	46
2.1. Sentido de vida	46
2.2. Libertad y responsabilidad	49
2.3. Logoterapia	52
3. Actividades prácticas para la construcción y ejecución del proyecto de vida	59
3.1. Sentido y proyecto de vida	59
3.2. Historia personal	60
3.2.1. autobiografía	60
3.2.2. autoconocimiento	62
3.2.2.1. línea de vida	64
3.2.2.2. explorar tus potencialidades	65
3.2.2.3. cerrando círculos	66
3.2.2.4. ¿qué le da sentido a tu existencia?	68
3.3. Aquí y ahora	70
3.4. Asertividad	72
3.5. Inclinación vocacional o laboral	76
4. Resultados	79
5. Discusión teórica	82
Bibliografía	
Apéndices	

Resumen

Un proyecto de vida permite la autorrealización, el crecimiento y el desarrollo personal, fortaleciendo las potencialidades del ser humano, logrando una homeostasis, es decir; un equilibrio interno que se hace posible mediante el autoconocimiento, la autodeterminación, el protagonismo y la autonomía de sí mismo.

Esta temática se desarrolla a profundidad a partir de la realización de una recopilación teórica organizada a modo de monografía, en la cual se ha seleccionado y delimitado a nivel teórico el tema de proyecto de vida con relación a algunos postulados logoterapéuticos, los cuales nos permiten retomar al ser como integral e indivisible.

Paralelamente con la realización del proyecto de vida se reconoce la importancia de hallar el sentido de vida (único e intransferible), a través de la presente descripción de algunos de los pasos fundamentales y actividades prácticas que contribuyen en la realización del proyecto de vida y a partir de ello emprenda acciones hacia la construcción del mismo, el cual le permita un desarrollo integral y/o pleno de su ser.

Palabras claves: Sentido de vida, Proyecto de vida, Libertad, Logoterapia, Existencialismo, Aquí y ahora.

Introducción

“A medida que pasa el tiempo cobra más terreno la convicción y el conocimiento de que para vivir feliz no se necesitan muchos bienes ni grandes riquezas”
Albert Einstein.

Al abordar la temática; “Proyecto de vida”, se hace referencia a la cotidianidad, al que hacer, al diario vivir de cada ser humano. Pues de una forma u otra éste es inherente al pensamiento, a la planeación y a la acción de cada persona. Quiere decir esto, que aunque el proyecto de vida no esté plasmado en un papel, es decir; no sea tangible, no sea explícito para el ser humano, éste orientará sus acciones ya sea por medio de una planeación ya concebida o a partir de vagas ideas frente a éste, por medio de sus experiencias e interacciones diarias en las cuales siempre estará direccionado hacia la planeación de su futuro.

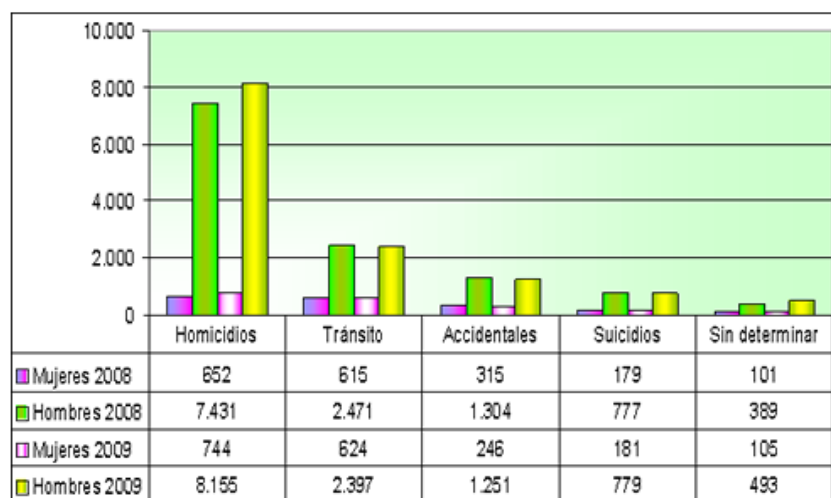
Actualmente, se evidencia una época llena cambios constantes, vivimos el tiempo de la inmediatez, del “todo al instante”, de los avances científicos y tecnológicos que cada vez van más a prisa, generando contribuciones muy valiosas cuyo fin último en muchos de los casos es mejorar la calidad de vida de los seres humanos, creando bienestar, comodidad, facilidad etc. Pero a su vez, con estos avances es inminente el surgimiento y el alto porcentaje de dificultades para el ser humano. No es posible pasar por alto que esta prisa genera situaciones que tocan a cada persona, es necesario resaltar que el estrés laboral aumenta de forma significativa, los casos de depresión, intentos y suicidios consumados.

Se calcula que en Colombia cerca del 20 por ciento de la población está afectada por algún tipo de trastorno del ánimo (como depresión y bipolaridad), que en los casos extremos pueden desembocar en suicidio. En Colombia, según la Organización Mundial de la Salud, cada día seis personas se quitan la vida, más de un millón cada año, es decir unas 3.000 cada día en promedio. Estadísticas del Instituto Nacional de Medicina Legal indican que seis de esos casos desafortunados ocurren a diario en Colombia. La Asociación Colombiana de Psiquiatría (2009) insiste en que con la intervención adecuada, la mayoría de estos casos pueden prevenirse, "y aun así el suicidio es la tercera causa de muerte general en personas entre los 15 y los 44 años de edad en todo el mundo", dice el psiquiatra Rodrigo Córdoba (2009).

Según la Organización Mundial de la Salud; OMS (2008):

Las estadísticas son que cada año se suicidan en promedio 1.000.000 de personas y se estima que cerca del 1% del total de las muertes son debidas a esta causa. La evidencia señala que las tasas de suicidio en los países en desarrollo son menores comparadas con las de los países desarrollados. Se ha planteado que algunas de estas diferencias pueden ser explicadas por factores religiosos, culturales, así como diferencias en la prevalencia de algunos factores de riesgo como tasas de desempleo, accesos a potenciales métodos letales, frecuencia de trastornos mentales y consumo de sustancias. Con respecto a la edad de los suicidas se ha descrito que en el año 1950 el 40% correspondía a menores de 45 años, mientras que para el año 2000 dicha proporción aumento al 55%. En la mayoría de los países se describen dos picos de frecuencia de suicidios, el primero en personas entre 15 y 35 años, y el segundo en mayores de 60 años. (párr. 8)

El instituto nacional de medicina legal y ciencias forenses (INMLF), presenta el boletín estadístico mensual enero a julio de 2009 señala las estadísticas de las lesiones fatales según sexo y manera de muerte. Colombia, acumulado enero a julio 2008 y 2009. “se presentaron 1771 suicidios, lo que implica una tasa de 4 suicidios por cada 100.000 habitantes, cifra similar a lo reportado en años anteriores.”



Tomado del instituto nacional de medicina legal y ciencias forenses (2009)

Lesiones fatales según capital de departamento y manera de muerte. Colombia, acumulado de enero a junio. 2008 – 2009						
Municipio del hecho	Accidentales	Homicidios	Sin determinar	Suicidios	Tránsito	Total general
Bogotá	142	900	201	148	300	1.691
Medellín	71	1.089	38	77	184	1.459
Cali	85	1.000	26	45	222	1.378
Cúcuta	32	212	12	23	52	331
Barranquilla	26	198	3	19	60	306
Pereira	25	209	9	12	42	297
Cartagena	24	136	7	18	52	237
Manizales	24	99	9	17	32	181
Villavicencio	14	91	4	8	64	181
Pasto	23	77	10	24	36	170
Bucaramanga	21	72	9	18	43	163
Armenia	18	79	7	24	30	158
Ibagué	23	64	6	13	46	152
Santa Marta	12	102	2	8	24	148
Valledupar	11	64	6	10	42	133
Montería	16	71	1	11	28	127
Neiva	18	51	2	11	36	118
Popayán	6	66	3	10	16	101
Sincelejo	9	39	3	7	22	80
Riohacha	6	51		4	15	76
San José del Guaviare	5	48	1	3	3	60
Quibdó	4	40	6		9	59
Yopal	9	17	4	2	26	58
Florencia	6	27	9	8	5	55
Tunja	12	11	1	6	22	52
Arauca	2	14	2	6	11	35
Mocoa	5	13		1	11	30
Puerto Boyacá	3	9		1	6	19
San Andrés	1	3		1	7	12
Leticia	3	5	1			9
Puerto Carreño	5				2	7
Inírida		1	1			2
Mitú		1				1

Tomado del instituto nacional de medicina legal y ciencias forenses (2009)

Y como no tener presente también aquellos estudios que han comprobado que la dinámica familiar actual ha cambiado de forma significativa, puesto que los roles, las responsabilidades, obligaciones, deberes y derechos ya no son los mismos. Al

desaparecer la familia extensa, con el nacimiento del capitalismo y al comenzar a morir la familia nuclear; con padres separados, matrimonios fracasados, relaciones extramatrimoniales, separación hijos-padres, abandono del hogar, madre-padre solterísimo, etc. Los hijos ahora crecen solos o se les delega la responsabilidad a los abuelos o a otra persona encargada de su cuidado sin ningún vínculo familiar o a las mismas instituciones educativas, son los educadores quienes en muchos casos han asumido la tarea de escuchar y orientar a los niños, adolescentes y jóvenes, porque en sus hogares no encuentran el acompañamiento que demandan ya sea de forma implícita o explícita.

Se está perdiendo gran parte del escenario familiar en donde encontraban con quien compartir sus temores, sus anhelos, sus dudas, sus proyectos, sueños, metas, propósitos; el tejido familiar, personal, social y afectivo está moribundo.

Generando soledad, desasosiego, incertidumbre frente al mundo, dificultades para asumir situaciones problemáticas individuales y sociales del diario vivir, bajo nivel de tolerancia, frustraciones constantes, entre otras. En muchos de los casos, todo se ha suplido a nivel económico, se dispone de una u otra forma de todo lo material, artefactos tecnológicos, se viste a la moda, se poseen vehículos, apartamentos etc. Miles de comodidades que generan placer y un relativo “estado de completud” de bienestar, pero afectiva y emocionalmente hay vacíos, se evidencia en las dificultades para establecer y mantener relaciones o vínculos interpersonales, dificultades con la norma y la autoridad, rebeldía etc. Cervantes, R. (2009) señala que en los adolescentes por ejemplo, se evidencia una situación de alto riesgo, donde la familia tiene altos niveles de disfuncionalidad y violencia que no garantizan pautas de crianza efectivas que aseguren el desarrollo de la progresiva autonomía de los hijos, orientada a la democratización e independencia del contexto familiar en base a un proyecto de vida que cuente con metas realistas y posibles de ser alcanzadas según las capacidades del/a joven. (Cervantes, R. 2009 p.1)

Sumado a las problemáticas antes mencionadas, es de notar que son muchas personas las que desconocen el concepto de proyecto de vida; como señala Hernández (2006) se manifiesta en ellas una “falta de planeación del futuro y una considerable influencia en el estado de salud, los ingresos económicos, la escolaridad, los planes

posteriores, la satisfacción en la vida y el nivel socioeconómico tiene sobre el poseer o no tal proyecto de vida” (p.103). Algunas personas presentan una incertidumbre en cuanto a la planeación y ejecución de su Proyecto de vida; en ciertos casos, se desconoce el concepto y la utilidad de desarrollar un proyecto vital, en otras, éste le es familiar pero no le parece realmente útil. Frecuentemente se escuchan expresiones como; “para que un proyecto de vida, yo sé que quiero y para donde voy”, o “para eso está el destino; Dios proveerá”, “a lo que surja”, “a lo que ocurra” o “a lo que Dios depare”. Son muchos los casos de personas que dejan su vida al “azar”; se vive sin pensar en el presente ni en el futuro, importa sólo lo inmediato, donde no hay cabida a la razón, el comportamiento es regido por la emotividad.

La falta de un proyecto de vida claro puede generar a su vez inestabilidad en la persona, inconsistencia en lo que se hace; pueden presentarse contradicciones en las percepciones, sentimientos y pensamientos que de manera consciente o inconsciente lleven a la persona a reorientar su proyecto o parte de él. Incongruencia al no existir unidad entre lo que se hace y lo que siente o piensa. A esto es a lo que Rogers (1982) llama Congruencia; como “la correspondencia entre las tres entidades; el yo idealizado (la persona que le gustaría ser), su imagen de sí mismo (la persona que piensa que es) y el yo verdadero (la persona en realidad)” (p. 540).

Poca o ninguna previsión del futuro en donde se toman decisiones según las circunstancias, dejando de lado la fundamentación clara de estas, se manifiestan en proyectos de vida de algunos niños, jóvenes y adultos que han tomado como elección la delincuencia; ingreso a grupos al margen de la ley; como “delincuencia común”; grupos armados de nuestra ciudad y su área metropolitana que delinquen mediante hechos como secuestros, extorsiones, amenazas, robos, narcotráfico, vandalismo, terrorismo, etc.

El daño producido por delitos como el desplazamiento, la tortura, el secuestro, los asesinatos múltiples, las ejecuciones extrajudiciales, producen daños que abarcan toda la esfera de la existencia, afectan el vivir y alteran dramáticamente la cotidianidad y la perspectiva del sentido y el significado sobre la vida que las víctimas han construido hasta ese momento. Como bien lo recuerda Maturana citado por Dussel (2001) “el ser humano tiene un propósito esencial que consiste en vivir y, ese vivir o

mejor, esa manera de vivir, dependerá de la relación de esa estructura biológica con el nicho en el cual se encuentre y desarrolle su permanente cotidianidad de vida. Somos seres de la cotidianidad que vivimos en un incesante continuo que comprende el tránsito del pasado hacía el futuro en un permanente presente. (párr. 6)

Por lo tanto, el pertenecer a estos grupos al margen de la ley con proyectos vitales de niños, adolescentes, jóvenes y adultos que tienen como eje la violencia, relegando a un segundo plano e imposibilitando la planeación y posterior ejecución de un proyecto de vida el cual se base en los deseos internos, aspiraciones, sueños y metas genuinos del individuo. La violencia es uno de los factores que afecta de forma significativa el desarrollo del proyecto de vida, genera consecuencias tanto en su entorno familiar y social. Como lo señala Cervantes, R. (2009) cuando afirma que la violencia juvenil daña profundamente no sólo a las víctimas, sino también a sus familias, amigos y comunidades. Sus efectos se ven no sólo en los casos de muerte, enfermedad y discapacidad, sino también en la calidad de vida. La violencia que afecta a los jóvenes incrementa enormemente los costos de los servicios de salud y asistencia social, reduce la productividad, disminuye el valor de la propiedad, desorganiza una serie de servicios esenciales y en general socava la estructura de la sociedad. (p. 1).

El no tener un proyecto de vida claro, puede generar en poblaciones específicas como los universitarios, deserción académica o cambios frecuentes de carrera profesional; inician un semestre académico de un pregrado y luego cambian, esto en muchos de los casos se da por desconocimiento, desinformación frente a la carrera o frente a sus deseos, metas y aspiraciones personales. Aunque muchos universitarios terminen su pregrado, al momento de ejercer profesionalmente se enfrentan con la realidad de su verdadero deseo, sus ocupaciones y aspiraciones son otras, diferentes a las desarrolladas a lo largo de la preparación universitaria, por lo cual su desempeño no es el esperado, no se siente bien con lo que hace, y posiblemente no logre una satisfacción personal.

El embarazo adolescente por ejemplo es otra de las altas estadísticas que se suma al no tener claridad frente al proyecto de vida; éste se constituye como un proceso que repercute en las distintas dimensiones del ser humano; estudio, estructura familiar, ocupación, estado civil y entre ellos; el proyecto de vida. Aledaños (2007) Según la

investigación, de 20 madres adolescentes que tuvieron su primer hijo antes de los 20 años y como resultado se muestra que: El 53% tuvo una alta deserción escolar, el 30% baja repercusión en el cambio de ocupación y en su proyecto de vida y se determinó el carácter hereditario de la maternidad adolescente, pues el 75% de sus madres a su vez lo fueron y así mismo lo son el 50% de las hermanas. (p.170)

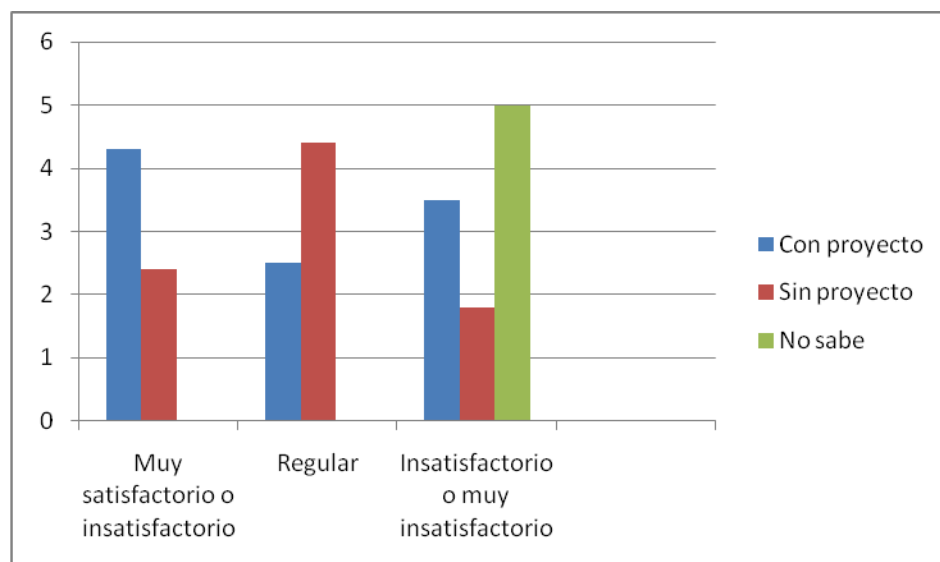
Hernández Zamora (2006) en su Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor hecho en México, halló que:

Una gran parte de los sujetos de estudio carecía de un proyecto de vida aduciendo motivos de edad, enfermedad o situación económica. “Para varios de ellos, tener un proyecto de vida significaba una preocupación, pues ser viejos es sinónimo de un futuro cancelado, por lo que es mejor dejar pasar los días tal y como llegan. No resulta motivador el que los viejos carezcan de proyectos; el hombre que se vive a sí mismo como quien es, como persona, con un proyecto que ha querido realizar sin haberlo logrado, pero que supone que puede llevar a cabo, podrá seguir teniendo un motivo para vivir. Aun cuando las personas del estudio en su mayoría, reportan tener cualidades o valores, como son el ser trabajadoras, caritativas, respetuosas y responsables, rangos indispensables al momento de elaborar un proyecto de vida, carecían de él, muy probablemente por falta de información, conciencia de su importancia o educación sobre el tema. Por tanto, muchos de ellos ni siquiera tenían un conocimiento formal de lo que significa tener un proyecto de vida; la aproximación más cercana era la de tener planes a futuro, y tal respuesta la dio un porcentaje bajísimo de los entrevistados (p. 107)

Esta investigación dio como resultado que:

Un 76.7% de las personas que declararon no tener un proyecto de vida reportaron una mala salud o muy mala salud. Así mismo, el 91.1% de las personas que no tenían un proyecto de vida estructurado, tampoco habían elaborado planes para el futuro. Las personas que manifestaron no tener un proyecto de vida fueron generalmente aquellas cuya vida había sido insatisfactoria o muy insatisfactoria, tal como se refleja en al grafica 1.

Grafica 1. Distribución de la población por si cree tener un proyecto de vida según como considera que ha sido esta. (p. 106)



Hernández Zamora (2006) señala por otra parte, fue significativamente más alta la cantidad de sujetos que suponían poder resolver sus dificultades y seguir adelante entre quienes tenían ingresos que entre los que carecían de ellos (47.3 y 28.9%, respectivamente), y de igual manera, hubo más personas sin proyecto de vida entre los que disponían de ingresos económicos que entre los que si tenían (51.7 y 71.1%, en cada caso). Este estudio demostró que fue significativamente mayor el número de personas con escolaridad universitaria que poseían un proyecto de vida, con relación a aquellas que no tenían estudios de ningún tipo. (p. 107).

Al intentar buscar los antecedentes desde fundamentos teóricos filosóficos se debe partir desde los tratados éticos, ya que estos pensadores al preguntarse por la existencia del hombre no abordaron específicamente argumentos de “proyecto de vida”, por ejemplo para un griego no hay una separación entre ética, religión, política, economía, antropología y sociología. En este orden de ideas se desarrollará un breve recorrido filosófico con las teorías más relevantes construidas por diferentes pensadores a través de la historia.

El hombre desde las épocas más remotas se ha planteado la pregunta sobre su existencia, desde posturas antropológicas específicamente desde los clásicos; Platón y Aristóteles quienes desde postulados teóricos hablan de una ética intelectualista sustentando que el hombre virtuoso y cultivador de su alma con los más sublimes valores alcanza la felicidad. Esta ética Eudaimonista¹ se convierte en un asunto teleológico para todo hombre, según estos teóricos. En otras palabras el hombre siempre está en búsqueda de la felicidad y este es su fin.

Teniendo también como referentes teóricos las escuelas griegas, las cuales también fijan tópicos con respecto a la existencia del hombre, por citar algunas comenzaremos con los Estoicos. Quienes afirman que la naturaleza es ordenada y racional, sólo puede ser buena una vida llevada en armonía con la naturaleza. Los filósofos estoicos, sin embargo, también se mostraban de acuerdo en que como la vida está influenciada por circunstancias materiales el individuo tendría que intentar ser todo lo independiente posible de tales condicionamientos. Reale, G. & Antiferi D. (2007) La práctica de algunas virtudes cardinales, como la prudencia, el valor, la templanza y la justicia, permite alcanzar la independencia conforme el espíritu del lema de los estoicos, "Aguanta y renuncia". De ahí, que la palabra estoico haya llegado a significar fortaleza frente a la dificultad. (Reale, G. & Antiferi D. 2007 p.144).

En este orden de ideas la escuela Epicúrea, que identificaba la bondad más elevada con el placer, sobre todo el placer intelectual y, al igual que el estoicismo, abogó por una vida moderada, incluso ascética, dedicada a la contemplación. Los epicúreos buscaban alcanzar el placer manteniendo un estado de serenidad, es decir, eliminando todas las preocupaciones de carácter emocional. Consideraban las creencias

¹ Concepto griego, Eu: bueno y Daimo; espíritu: felicidad.

y prácticas religiosas perniciosas porque preocupaban al individuo con pensamientos perturbadores sobre la muerte y la incertidumbre de la vida después de ese tránsito. Los epicúreos mantenían también que es mejor posponer el placer inmediato con el objeto de alcanzar una satisfacción más segura y duradera en el futuro; por lo tanto, insistieron en que la vida buena lo es en cuanto se halla regulada por la autodisciplina.

Pasando a la Edad Media, en la cual todas las posturas de los clásicos en su esencia se reconfiguraron bajo el paradigma cristiano. El advenimiento del cristianismo marcó una revolución en la ética, al introducir una concepción religiosa de lo bueno en el pensamiento occidental. Rivera, J. (2003) Según la idea cristiana una persona es dependiente por entero de Dios y no puede alcanzar la bondad por medio de la voluntad o de la inteligencia, sino tan sólo con la ayuda de la gracia de Dios. La primera idea ética cristiana descansa en la regla de oro: "Lo que quieras que los hombres te hagan a ti, házselo a ellos" (Mt. 7,12); en el mandato de amar al prójimo como a uno mismo (Lev. 19,18) e incluso a los enemigos (Mt. 5,44), y en las palabras de Jesús: "Dad al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios" (Mt. 22,21). Jesús creía que el principal significado de la ley judía descansa en el mandamiento "amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con toda tu fuerza y con toda tu mente, y a tu prójimo como a ti mismo" (Lc. 10,27)." Desde esta postura la existencia del hombre está limitada por un determinismo teológico, el proyecto de vida se fundamenta en estos". (Rivera, J. 2003 párr.4.)

Pasando a otro periodo de la historia, el contemporáneo entre el siglo XIX y XX donde se desarrolla el pensamiento de los existencialistas, se debe tener en cuenta la transición de la edad media a la edad moderna al filósofo Kierkegaard, quien es considerado el fundador de la filosofía existencial, presenta la posibilidad de un verdadero retorno a la persona, sin tener que negar a la naturaleza humana, sino colocándola como el punto de partida para el encuentro con el ser personal.

Reale, G. & Antiferi D. (2007) señalan que:

Éste pensador va a ser retomado en muchas de sus posturas por Heidegger y Sartre pero estos últimos van a adoptar una filosofía más secularizada, ya que a Kierkegaard lo que le interesa es la existencia, es él quien acuña este concepto en el sentido de la existencia humana,

es decir, del hombre individual y concreto en la totalidad de su experiencia personal, de su singularidad y autonomía, de su libertad y responsabilidad. Este individuo concreto cobra conciencia de sí mismo en la impotencia y en el quebranto, en la culpa y en la angustia. Pero es en la fe, que se sabe abierto a Dios y liberado por Dios, único en el que puede encontrar el sentido de su existencia. La existencia humana personal, significa en definitiva, una “existencia delante de Dios”(p.356)

Heidegger (1974) y Sartre (1989) como continuadores del pensamiento existencialista tienen como preguntas problematizadoras centrales donde se ve al hombre desde el aquí y el ahora, un hombre arrojado en la historia y por lo tanto un buscador de sentido. Esta corriente tiene como objetivo y disciplina, “el análisis y la descripción del sentido individual de la vida humana en cuanto “existe”. Sostiene que el existente humano piensa, actúa, se refiere y relaciona consigo mismo, con su propia trascendencia, con sus contradicciones y sus angustias. Reale, G. & Antiferi D. (2007) Para el pensamiento existencialista el individuo no es una porción mecánica o “parte” de un todo, sino que el hombre es en sí una “integridad” libre por sí. Esta doctrina filosófica considera qué es la existencia del ser humano libre y qué es lo que define su esencia, en lugar de entender que su esencia o condición humana determina su existencia. Para esta corriente del pensamiento la existencia del ser humano no es nunca un “objeto” sino que, desde el momento que el ser humano es capaz de generar pensamiento “existe”; en consecuencia el reconocimiento de esa existencia tiene primacía y precedencia sobre la esencia. No obstante, la existencia del hombre puede ser inauténtica o falsa si éste renuncia a su libertad. La carencia de libertad es carencia de existencia. En un sentido estricto para el existencialismo las cosas materiales en cambio "son", pero no "existen" (Reale, G. & Antiferi D. 2007 p.357) Las cosas son, pero son inexistentes en sí. Ya que lo único existente es el hombre quien tiene conciencia de sí. Es decir de su existencia.

Desde esta postura, el proyecto de vida se enfatiza desde la individualidad ya que aquí el hombre se siente libre y como un ser proyectivo. Mientras que en la edad media el sujeto cae en un determinismo teológico, es decir; la existencia está limitada por el don o la providencia de Dios. En el existencialismo el hombre es hacedor,

constructor, gestor, actor, en pocas palabras es sujeto de su propio devenir histórico. Este hombre se siente angustiado ya que de todos los elementos de la naturaleza, es el único ser que se tiene que cuestionar por su continuo hacerse “es un ser inacabado”. Las cosas son pero el hombre tiene la dicha o la desgracia de darse su ser.

Por último, quisiéramos abordar los argumentos teóricos sustentados desde el “Personalismo” el cual una corriente filosófica que pone el énfasis en la persona. Peñacoba, J. 2004 señala que el personalismo “considera al hombre como un ser subsistente y autónomo, esencialmente social y comunitario, un ser libre, trascendente y con un valor en sí mismo que le impide convertirse en un mero objeto. Un ser moral, capaz de amar, de actuar en función de una actualización de sus potencias y finalmente de definirse a sí mismo considerando siempre la naturaleza que le determina”. (párr.5)

En este sentido, se puede desplegar una clara fundamentación en torno a nuestro núcleo problemático que es el Proyecto de vida. Según la concepción de persona que es libre, proyectiva, buscadora de sentido, autónoma, trascendente y con la necesidad de autodeterminarse.

De la temática mencionada “Proyecto de vida” se presentarán continuación algunas conceptualizaciones teóricas dadas por diferentes disciplinas y ciencias.

Partiremos del concepto “Proyecto” que, de acuerdo al diccionario significa “proyección en perspectiva”, sinónimo de asunto, apunte, bosquejo, esbozo, esquema, maqueta. (Banchero y Anderson, 2002).

“Planta y disposición que se forma para la realización de un tratado, o para la ejecución de algo de importancia. Designio o pensamiento de ejecutar algo. Conjunto de escritos, cálculos y dibujos que se hacen para dar idea de cómo ha de ser y lo que ha de costar una obra de arquitectura o de ingeniería”. (Diccionario de la real academia de la lengua. 22 Edición).

Se define entonces el concepto de Proyecto de vida, el cual adquiere importancia en la filosofía existencialista y fue introducido por Heidegger. Según el existencialismo Hernández, 2006 expresa que “el proyecto no es meramente un plan ni se reduce a ser aquello hacia lo que el hombre tiende, sino que es aquello que constituye su verdadero

ser”. El proyecto aparece según Heidegger como; “El constituyente ontológico-existencial de la vida, justamente porque el ser de la realidad humana es su carácter proyectivo”. (p. 103).

En su sentido radical, el proyecto es una proyección del ser mismo, una anticipación siempre abierta en la que éste no elige otra cosa más que a sí mismo. El carácter abierto del proyecto, su permanente elaboración, solo tiene un límite siempre anticipado: la muerte. Cortés y Martínez (1996) señalan que “Sartre (1989) coincide con Heidegger (1974) en este aspecto, y recalca la absoluta gratuidad del proyecto fundamental constituido de la existencia. Este proyecto inicial o fundamental siempre está haciéndose, nunca está dado, pues si así fuera no sería tal. En este sentido, el proyecto aparece como la conciencia de la libertad absoluta, como la radical libertad del ser humano, en cuanto que implica la permanente posibilidad de modificar su proyecto inicial”. (p.76).

Desde el punto de vista sociológico; Valarde, S. (2006) en su texto Sociología de la vida cotidiana señala en la discusión de la tarea del sociólogo, entre ellas está la observación, escudriñar la vida diaria, la vida cotidiana, urbana, darle un sentido más categórico, para descubrir y proponer” en donde además la construcción del proyecto de vida se realiza a partir de la vivencia, de la visión de la vida cotidiana.

“Ver la vida cotidiana es "meterse" en los “modus vivend”, de los individuos, es desenredar lo que aparentemente es normal y percatarse de lo simbólico de cada estilo de vida, es darse cuenta de que existe un sistema social que te atosiga con una serie de normas a cumplir, o que te obliga a que disminuyas tu capacidad de asombro. El estudio de lo cotidiano es comprender insisto, los nudos que mantienen la red social. Finalmente todo esto con un propósito sumamente definido, reflexionar hasta qué punto la vida cotidiana te facilita ser un individuo libre y que puedas diseñar tu proyecto de vida. Es decir, revolucionar nuestras vidas cotidianas y promover o exponer visiones diferentes de comportamientos y compromisos propios, que pudieran ir construyendo una cotidianidad más intensa y llena de perspectivas individuales y sociales.” (Valarde, 2006, párr. 12).

Continuando el análisis teórico del concepto de proyecto de vida, es de vital importancia remitirnos a la jurisprudencia, y es que de acuerdo al marco legal, La Constitución Política de la República de Colombia de 1991, también llamada "Constitución de los Derechos", en el Título II; de los derechos, las garantías y los deberes, Capítulo 1 de los derechos fundamentales, en el artículo 16 consta lo siguiente: "Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico" (p. 26).

Quiere decir esto, que de acuerdo al libre desarrollo de la personalidad; todos, desde niños, tenemos este derecho; "que le corresponde a la propia persona optar por su plan de vida y desarrollar su personalidad conforme a sus intereses, deseos y convicciones, siempre y cuando no afecte derechos de terceros, ni vulnere el orden constitucional". (Grupo Jurídico Internacional colombiano S. A, 2007: párr. 1). Con el libre desarrollo de la personalidad, se requiere garantizar la libertad general de actuar, de hacer o no hacer lo que se considere conveniente. Así pues, los derechos de los demás y el orden jurídico que son limitaciones que se le imponen al sujeto que lo ejerce por el hecho de vivir en sociedad, y por ser esa sociedad una organización jurídica, es decir, exigencias exteriores al sujeto, y la limitación intrínseca a la libertad misma, que debe estar ordenada al desarrollo de la personalidad de un ser que puede buscarlo precisamente por razón de su naturaleza perfectible.

Fernández, C. (2006) señala que es un derecho que se consigue con la realización del proyecto de vida de cada individuo, en la que contribuyen la educación, la formación y la integración social.

Grupo Jurídico Internacional colombiano S. A, (2007) señala entonces que:

El concepto de autonomía de la personalidad comprende toda decisión que incida en la evolución de la persona en las etapas de la vida en las cuales tiene elementos de juicio suficientes para tomarla. Su finalidad es comprender aquellos aspectos de la autodeterminación del individuo, no garantizados en forma especial por otros derechos, de tal manera que la persona goce de una protección constitucional para tomar, sin intromisiones ni presiones, las decisiones que estime

importantes en su propia vida. Es aquí donde se manifiesta el derecho de opción y es deber de las personas respetar los derechos ajenos y no abusar de los propios. Una de las manifestaciones de este derecho, es el de asociación pues toda persona puede optar por asociarse o no y en esa medida lograr los fines de su desarrollo en sociedad. La asociación puede ser permanente o transitoria; que implique renuncia de otras actividades o sea complemento de éstas. Pero si se asocia tiene que respetar y acogerse a las reglas que rigen el funcionamiento de la colectividad. (párr. 2)

De acuerdo a los planteamientos anteriores, puede decirse que la temática proyecto de vida le concierne a cada una de las disciplinas y ciencias encargadas del estudio de las diferentes dimensiones del ser humano; jurídica, sociológica, antropológica, filosófica y la abordada a lo largo de esta investigación teórica; la psicológica.

Nos interesó trabajar Proyecto de Vida, dado que es un tema cotidiano que le compete a todo ser humano. Con frecuencia la persona se interroga sobre su existencia: ¿Quién es? ¿Hacia dónde va? ¿Cómo y para qué vive? ¿Cuál es su misión en la vida? ¿Cuáles son sus sueños, metas, aspiraciones, que desea? Estas preguntas referente a la existencia del ser humano ayudan a reflexionar frente a su qué hacer tanto en el presente como en el futuro en sus diferentes ámbitos. Como plantea García-Monge, J. A. (2001) el proyecto de vida, nombrado por este autor como Proyecto vital se considera como “la columna vertebral de la existencia, un sentido, el hilo conductor de dimensiones aparentemente dispersas. El proyecto vital es el secreto unificador que permite al hombre decir su palabra en un mundo de variados estímulos y respuestas.” (p. 153).

A partir de lo mencionado anteriormente, es importante realizar un abordaje teórico y metodológico del proyecto de vida; reconocer las diferentes conceptualizaciones y las diversas formas de planearlo y ejecutarlo dado que éste direcciona al ser humano hacia lo que verdaderamente desea y no a lo que le impone la sociedad (familia, pares, figuras de autoridad, entes gubernamentales, etc.); los parámetros a cumplir, deberes u obligaciones, o a su vez actuar “a la deriva”; a lo que

surja en el momento actual, sin importar los problemas y consecuencias que de estos se derivan.

Ésta investigación documental será útil para docentes de las instituciones educativas y formadoras, padres de familia y demás entes interesados en el desarrollo integral del ser humano, ya que permitirá dar una mirada diferente y más detallada a la problemática planteada, facilitará tener y utilizar unas herramientas más sólidas para realizar un adecuado acompañamiento tanto a niños como a jóvenes y adultos hacia la consolidación y planeación de un proyecto de vida.

Se pretende fomentar una construcción tanto a nivel individual como grupal que permita a la sociedad en general confrontarse con su realidad, lo cual le ayudará a resignificar sus pensamientos como también a hacerse consciente sobre su estilo de vida, deseos a futuro y demás problemáticas con las que se enfrentan en su diario vivir. La intervención se fundamentará pues en sensibilizar a los niños, adolescentes y adultos sobre la importancia de desarrollar un proyecto que sea acorde con su estilo de vida.

A nivel personal esta investigación documental nos enriquecerá en la adquisición de nuevos conocimientos teóricos como también aportará elementos valiosos para nuestro crecimiento personal y profesional. Será de igual manera gratificante crear un nuevo instrumento que contenga información relevante que le sirva de apoyo y guía a la comunidad en general con respecto a la planeación y ejecución de su proyecto de vida.

Es el psicólogo de acuerdo a sus conocimientos adquiridos, el profesional más apto para orientar y abordar esta temática, pues lo hace a través de técnicas psicológicas como la sensibilización, confrontación, debate. Técnicas que van direccionadas hacia la movilización terapéutica, lo cual permitirá un desarrollo óptimo e integral de la persona que reciba dicha orientación, y será a partir de este abordaje la plena realización de un proyecto de vida.

Con este aporte documental brindamos a la universidad una herramienta para posteriores investigaciones, a estudiantes, docentes interesados en tal temática en la que puedan hallar información relevante para el aprendizaje personal y académico. Será una guía en donde se podrán apoyar para encaminar o darle continuidad a metas y propósitos individuales en la medida que puedan llevarse a cabo y con éxito.

Sobre la temática anteriormente mencionada, encontramos las siguientes investigaciones de punta como lo son:

- Hernández Zamora (2006) Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor

Los objetivos principales de este estudio fueron los de averiguar las ideas generales que tiene la población investigada sobre lo que es un proyecto de vida, el conocimiento del concepto, la existencia de dicho proyecto, su importancia, los factores que el concepto incluye, las características actuales de la población que influyen en que ésta tenga o no un proyecto de vida y si desempeña la salud mental un papel importante en él. Los principales resultados indican un desconocimiento del concepto, la falta de planeación del futuro y una considerable influencia en el estado de salud, los ingresos económicos, la escolaridad, los planes posteriores, la satisfacción en la vida y el nivel socioeconómico tienen influencia sobre el poseer o no tal proyecto de vida. Se señala una serie de propuestas o sugerencias encaminadas a que los adultos mayores planeen un futuro que beneficie su salud integral.

- Proyecto de Vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social.

Dr. Ovidio S. D'Ángelo Hernández (1999) La conformación de la identidad social como marco en que se configuran las identidades individuales, plantea la necesidad de categorías abarcadoras de la multiplicidad y complejidad de estas interacciones entre estructuras psicológicas y sociales, que permitan un enfoque holístico de las direcciones esenciales en que se construye la identidad personal y social: el proyecto de vida.

- El proyecto de vida universitaria: reflexiones desde los fundamentos del proceso de gestión pedagógica del colectivo de año en las universidades cubanas. *Pedagogía Universitaria*; 2006, Vol. 11. 4. Batista Gutiérrez, T., Rodríguez Arteaga, C., Díaz Domínguez, T. (2006) señalan que:

La educación es formación de sentido y, sobre todo, formación de un sentido personal, anticipación y acción meditada y responsable sobre el lugar y las tareas del individuo en la sociedad para su

autorrealización personal. En este enfoque juega un papel determinante el proyecto de vida universitaria como herramienta pedagógica que posibilita la labor educativa desde la gestión pedagógica del colectivo tomando en cuenta las aspiraciones de los estudiantes y los objetivos de la institución. Al menos esto último es lo que se discute en la comunidad universitaria en la actualidad, sin embargo, esto aún no pasa de ser una aspiración, ya que el colectivo de año no ha logrado una concepción integradora que posibilite la coherencia armónica entre la formación profesional y la personal. Esta idea no es clara. Pese a que mucho se ha avanzado en el plano conceptual, no es de igual manera en la praxis; todavía en el proceso de formación tiene un peso superior lo profesional sobre lo personal, ya que las acciones didácticas y psicopedagógicas que desarrolla el colectivo, no se direccionan coherentemente para alcanzar este fin. Es por ello que este trabajo realiza algunas reflexiones derivadas de los resultados de una investigación doctoral que tuvo como objeto la gestión pedagógica del colectivo de año, dada la importancia de este nivel curricular en la educación superior cubana. La misma se desarrolló en el Centro Universitario de la Isla de la Juventud y tuvo como objetivo fundamental y modelar este proceso, sistematizando los enfoques y las concepciones que hoy se desarrollan en torno a esta problemática. (párr. 34)

El daño producido al propio ser, a la libertad y a la proyección del ser humano como capaz de llevar a cabo su proyecto de vida, configura el daño a este. Las consecuencias de este daño van desde el retardo o menoscabo del proyecto de vida, hasta su frustración total, que puede ocasionar la pérdida del sentido de la vida en la persona, que obviamente tiene consecuencias de carácter patrimonial. Desde esta concepción el proyecto de vida comprende todo aquello que la persona decidió ser y hacer en la vida para asignarle un sentido, un significado valioso a su existencia. (p.13)

- Díaz, C. (2009) Revista » Psicología Jurídica y Forense » el daño psicológico y la violencia política desde una perspectiva psicojurídica.

La mayoría de las definiciones asumen que la Psicología Jurídica tiene su razón de ser en el conjunto de aplicaciones que el Derecho hace de los conocimientos científicos de la psicología (1). Sin embargo, esta apreciación requiere un cambio de perspectiva en la medida en que desde una mirada crítica se ha venido cuestionando el lugar de la psicología en los diferentes espacios de las relaciones interdisciplinarias. Es por ello, que la pretensión de la Psicología, específicamente en el campo de la relación con el Derecho, debe tener una dimensión de orden ético-práctico, cuyo contenido no es otro que intentar aportar en la construcción de un mejor Derecho.

Por otra parte, la violencia política como fenómeno social presenta unas ciertas particularidades en las consecuencias que genera tanto en lo colectivo como en lo individual. En opinión de Maffessoli (1993), la violencia está siempre presente en lo político, persiste en los mecanismos represivos de la autoridad como forma de control social. La violencia tiene un carácter fundador y constructivo en la conformación de toda sociedad. Las relaciones sociales se conforman a través de juegos de poder y de la violencia y, es a través de estos juegos como es posible construir y reconstruir la realidad. (p.23)

Las preguntas de investigación que surgen a partir de la temática antes descrita son; ¿Qué es proyecto de vida?, ¿Qué dificultades tiene el ser humano al no planear su proyecto de vida?, ¿Es el sentido de vida el fundamento para la construcción y ejecución de un proyecto vital?, ¿Cuáles son los beneficios que trae la planeación del proyecto de vida para la persona?, ¿Qué constituye un proyecto de vida?, ¿Cuáles son los pasos para la realización de un proyecto de vida?.

Con el fin de responder a estos cuestionamientos se han planteado los siguientes objetivos organizados así:

El objetivo general es Describir el sentido de vida como fundamento para la construcción y ejecución del proyecto de vida. Derivándose a su vez tres objetivos específicos, el primero de ellos, definir qué es proyecto de vida; el segundo, describir las dificultades que tiene el ser humano al no planear el proyecto de vida. Y finalmente; nombrar los pasos para la realización de un proyecto de vida.

Para cumplir dichos objetivos, el enfoque a partir del cual vamos a centrar nuestra investigación es monografía, documento que trata una temática en particular,

utilizando diversas fuentes compiladas y procesadas por uno o varios autores; posee diversos puntos de vista sobre el tema tratado, así como también puede estar influenciada por las raíces culturales de su autor, logrando así una riqueza mayor.

No es un resumen de resúmenes, es un trabajo analítico, donde el redactor tiende a discrepar o a coincidir con los autores consultados, condenar o recomendar técnicas de investigación, etc.; pero lo esencial es que el monografista no se muestre ajeno al informe por temor a comprometerse, sino que este en él. Es una actividad que requiere de la participación del cuerpo y en particular de los sentidos, por lo tanto debe tener cierta unidad; se considera la síntesis más coherente de un conjunto de partes y procedimientos.

La preparación de una monografía rara vez es una actividad totalmente programable y minuciosamente planificada. Las reestructuraciones suelen ser frecuentes; expresan la dinámica del descubrimiento.

Este tipo de documentos es denominado también un trabajo científico escrito, producto de la investigación bibliográfica de forma exhaustiva de un tema claramente delimitado, que lo desarrolla en forma lógica, y cuyo objetivo final es transmitir el resultado de la citada investigación. El informe constituye un documento, el cual contiene los resultados de la investigación bibliográfica, investigación fundamentada en el análisis de bibliografía existente con relación a la temática seleccionada.

Este trabajo es una investigación documental, la cual es la presentación de un escrito formal que sigue una metodología reconocida. Esta investigación se asigna en cumplimiento del plan de estudios para un curso de preparatoria o de pregrado en la universidad. Consiste primordialmente en la presentación selectiva de lo que los expertos ya han dicho o escrito sobre un tema determinado. Además, puede presentar la posible conexión de ideas entre varios autores y las ideas del investigador. Su preparación requiere que este reúna, interprete, evalúe y reporte datos e ideas en forma imparcial, honesta y clara.

La investigación documental argumentativa o exploratoria, es un escrito que trata de probar que algo es correcto o incorrecto, deseable o indeseable y que requiere solución. Discute consecuencias y soluciones alternas, y llega a una conclusión crítica

después de evaluar los datos investigados. Una vez que el tema ha sido seleccionado, el siguiente paso básico es generar preguntas sobre el mismo que puedan guiar la recolección de información significativa al desarrollar la investigación. Existe también el requisito de que el investigador tome partido o determine una postura personal sobre un asunto controvertido, que tratara de apoyar, o probar, con su escrito.

Otras formas usuales de investigación son las tesis, que son escritos más extensos basados sobre todo en fuentes primarias y elaboradas como requisito para obtener un título universitario de grado o de posgrado.

En la investigación documental se recurre usualmente a varios pasos para que se lleve a cabo de una forma organizada:

Se selecciona y delimita el tema: Se establecen cuáles serán sus límites, se puntualiza cuál es el problema y se precisa qué aspectos de éste se considerarán. Debe incluir, los objetivos que se esperan lograr con la investigación y la justificación. Luego se hace un acopio de información o de fuentes de información: Se puede realizar un arqueo para acopiar la información que pueda servir para el desarrollo de la investigación y para el logro de los objetivos planteados. Para luego pasar a la organización de los datos y elaboración de un esquema conceptual del tema: Se organiza gráficamente, estructuralmente, los diferentes elementos que se deriven del tema objeto de investigación. Puede hacerse de modo cronológico, sistémico o mixto. Se sigue con el análisis de los datos y organización de la monografía: Se analizan los documentos, y se sintetizan los elementos más significativos, aquéllos que respondan a los objetivos planteados. Se persigue, fundamentalmente, comprender y explicar la naturaleza del problema: sus causas, consecuencias, sus implicaciones y su funcionamiento. Y por último se realiza la redacción de la monografía o informe de la investigación y presentación final: Se reelabora el esquema de la monografía y se inicia su redacción final.

Por otra parte, es necesario saber que la monografía es una descripción escrita de un tema determinado; esta se inicia con el estudio de la bibliografía, la cual permite desarrollar la capacidad de análisis, de crítica y de síntesis; al escribirla se debe tener en

cuenta: una adecuada elección de tema, una buena fuente bibliográfica y una buena interpretación del material consultado.

En la monografía de compilación, la cual abordaremos y será guía para la construcción y elaboración de esta investigación; se recolecta la información esencial sobre algún tema de estudio en específico, el cual ha sido elegido con anterioridad, una vez analizada la información se construye un escrito crítico que demuestre la capacidad de comprensión, su percepción y su habilidad para exponer de manera personal su posición frente al trabajo realizado.

De la monografía se conocen las etapas, las cuales están sujetas a modificaciones, estas son: aparición de la idea, búsqueda de información y primeras lecturas, enunciado sistemático del objeto, aplicación de una prueba de verificación, elección definitiva del objeto y lecturas complementarias, elaboración de un plan operativo detallado.

Existen tres momentos en la evolución de la monografía: el plan indicativo que permite visualizar y materializar los aspectos principales de la monografía, además permite planificar las etapas de realización del trabajo; el plan operativo detallado que es donde se revisa y desarrolla el plan indicativo, debe ser lo más explícito posible, contiene la definición de las tareas a realizar y por último el plan de redacción, el cual se hace cuando se tienen todos los documentos reunidos para poder realizar el trabajo por medio de la redacción, el plan de redacción es lo que determina la forma definitiva de la monografía. Realización de las etapas previstas en el plan: este es un proceso largo, aquí se realizan las actividades. Un balance intermedio: algunas veces se imponen modificaciones en la planeación y en el contenido. Elaboración de un plan de redacción: para esto, se utilizan los instrumentos de recolección de la información, los cuales van a permitir la clasificación y organización de la información. La redacción: está precedida por una relectura atenta del texto, debe ser clara sobre lo esencial de los trabajos. Presentación final del original y difusión: se debe hacer una nueva lectura al trabajo de una manera minuciosa, esto con el fin de identificar los vacíos, las incoherencias, las repeticiones y otros elementos que pueden ser perjudiciales para el resultado final de la monografía.

Para llevar a cabo esta investigación se hace necesario utilizar la observación documental como técnica de recolección de datos. Además se cuenta con 44 referencias bibliográficas, de las cuales 5 son artículos de revista, 16 referencias disponibles en Internet y 23 de textos de libros que se encuentran en las bibliotecas de la U. de A., SAN BUENAVENTURA, U.P.B., y FUNLAM. (Esta cifra de fuentes bibliográficas está sujeta a cambios).

La observación documental se divide en diferentes fases:

Noción y clases: escritos, películas, fotografías, reproducciones de sonidos y objetos de toda clase son documentos y constituyen el objeto de la observación documental. Todos estos constituyen en su conjunto un arsenal inmenso de fuentes para la investigación social prácticamente inagotables. En él se encuentran recogidas y reflejadas, desde tiempo muy remotos, si bien de manera dispersa, desordenada y fragmentaria, gran parte de la manifestaciones de la vida social de la humanidad en su conjunto y en cada uno de sus sectores. De ahí la importancia de este tipo de investigación.

Los tipos de documentos objetivamente se pueden clasificar según la exposición anterior en documentos escritos entre los que cabría distinguir como categorías principales: la prensa; los llamados documentos personales, cartas, diarios, memorias, autobiografías; las obras de creación literaria: novelas, obras de teatro, cuentos, ensayos y todas las demás publicaciones impresas.

Fiabilidad de los documentos escritos: Puntos básicos a tener en cuenta en el juicio crítico de la fiabilidad de los documentos son: su autenticidad, su alteración o no por interpolaciones o por lagunas, la competencia del autor y su conocimiento directo o no del tema tratado, su marco teórico y su ideología, la coyuntura política y social en que fue escrito, la pertenencia del autor a algún partido político o grupo de presión, el fin pretendido con la publicación del documento.

Análisis primario de documentos: se hace un análisis pormenorizado del contenido de los documentos y su análisis como un todo global. La finalidad pretendida es ver si los datos prueban o no las hipótesis formuladas.

Análisis de contenido, origen, noción, e importancia: esta técnica es, sin duda la más elaborada y que goza de mayor prestigio científico en el campo de la observación documental. Las notas que caracterizan al análisis de contenido son: ser objetivo, sistemático, cuantitativo, sobre el contenido manifiesto y con el fin de interpretarlas. El objeto del análisis de contenido consiste concretamente en observar y reconocer el significado de los elementos que forman los documentos (palabras, frases, etc.) y en clasificarlos adecuadamente para su análisis y explicación posterior.

Fases del análisis de contenido: no es otra cosa que una modalidad especial de la aplicación del método científico en las ciencias sociales. Sus operaciones son por tanto, fundamentalmente, las mismas indicadas al hablar de la investigación social en general. Los tipos principales de muestreo en este caso son tres que no se excluyen entre sí: de fuentes, por ejemplo, elección entre los distintos títulos de periódicos y revistas; de fechas, muestreo entre los números de cada fuente; y de espacios: dentro de un mismo documento, se pueden distinguir espacios iguales, numerarlos y sortear entre ellos.

Elección de categorías: se llaman categorías a cada uno de los elementos o dimensiones que comprende una variable cualitativa. Las categorías representan unos elementos más concretos, definidos y singulares que las variables empíricas o indicadores. Constituyen cada uno de los elementos singulares que vamos a buscar en la investigación, referentes a determinadas variables. En el análisis de contenido se llaman categorías a cada uno de los elementos o dimensiones últimas y más simples de las variables investigadas, que nos van a servir para clasificar o agrupar según ellas las unidades de análisis del texto. Para el establecimiento de categorías hay que tener en cuenta el objetivo de la investigación y el material a investigar.

Análisis secundario de documentos: se entiende por este todo posterior análisis de un conjunto de datos primarios que ofrezca interpretaciones y conclusiones adicionales o en forma diferente a la presentada en el primer informe de investigación. Las fuentes principales de los datos que se emplean en el análisis de datos secundarios numéricos son: las estadísticas de todo tipo; los protocolos que contienen el conjunto de resultados numéricos en los que se concretan las investigaciones científicas realizadas, mediante encuestas y experimentos; los bancos de datos.

Para llevar a cabo esta investigación teórica, se hace pertinente exponer las consideraciones éticas, con el fin de valorar y respetar los hallazgos de cada autor: según la ley 1090 de septiembre de 2006, por medio de la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones, parámetros que nos llevan a comprometernos a cumplir con las siguientes premisas:

No desacreditar a colegas u otros profesionales que trabajan con sus mismos o diferentes métodos, y hablar con respeto de las escuelas y tipos de intervención que gozan de credibilidad científica y profesional. (Capítulo IV de los deberes con los colegas y otros profesionales, artículo 37); publicar de forma cuidadosa y objetiva sus competencias profesionales, sus afiliaciones y funciones (Titulo II Disposiciones Generales, Artículo 2, apartado cuatro); proteger los derechos de autor establecidos en Colombia y así disfrutar de la propiedad intelectual de esta monografía (Capítulo VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones, artículo 56).

Nos comprometemos también a guardar el secreto profesional en todo aquello que por razones del ejercicio de la profesión haya recibido información; en este caso de toda información recibida de personas particulares usada para el desarrollo de la monografía. (Capítulo I De los principios generales del código deontológico y bioética para el ejercicio de la profesión de psicología, artículo 23); y por último, nos comprometemos a no realizar ninguna discriminación de personas por razón de nacimiento, edad, raza, sexo, credo, ideología, nacionalidad, clase social o cualquier otro diferencia, fundamentado en el respeto a la vida y dignidad de los seres humanos (Capítulo I De los principios generales del código deontológico y bioética para el ejercicio de la profesión de psicología, artículo 16).

1. El hombre en el aquí y el ahora, arrojado en la historia, por tanto buscador de sentido

1.1. Algunas visiones de hombre desde un enfoque filosófico

Históricamente, ha prevalecido en el hombre el interés por el estudio del mundo y todo lo relacionado con ello, inicialmente se plantearon interrogantes sobre los fenómenos e “incógnitas” referente a los astros, la tierra, el sol, las estrellas, cambios climáticos, funciones orgánicas en animales, vegetales y el hombre mismo, etc.; una infinidad de fenómenos naturales enigmáticos que en nuestros tiempos aún se continúan investigando.

Todos estos cuestionamientos estaban relacionados con interrogantes externos al ser humano, obviamente el hombre no logró conformarse sólo con el estudio de estos fenómenos físicos y sobrepasó los límites de lo natural, su objetivo entonces estuvo direccionado hacia un estudio de la dimensión interna del ser humano. Marías, J. (1996) señala que “sólo después de haberse preguntado por lo externo y ajeno, viene el hombre a la conciencia de que él mismo puede ser problema” (p.12). Por tanto, a la par con los estudios físicos, surge la necesidad de inclinar sus intereses en dar explicaciones sobre la concepción de hombre. Se evidencia entonces un cambio de perspectiva con respecto al hombre; es decir la visión de éste a lo largo de la historia.

Así, históricamente se han logrado diferentes conceptualizaciones, con perspectivas y conclusiones diversas. Cronológicamente, podemos destacar inicialmente a los griegos; quienes con el estudio del hombre desde lo corporal y biológico tienen una visión de la mente desde la dimensión de la exterioridad y la contemplación de las formas. Continuando, los sofistas desde la preocupación por la política, mediante la enseñanza de la retórica, ante una reacción a Sócrates, abordando el punto de vista moral.

Exponen por tanto una visión de hombre desde la meditación, inclinados por la física, la ética y lo lógica hacia una visión de hombre. Marías, J. (1996) señala que es una reflexión “ahora fragmentada y un tanto equivocada. La psicología, la ética, la lógica, abordan el estudio de dimensiones parciales del ente humano, pero no lo agotan; ni si quiera se manifiestan claramente la conexión de esas diversas dimensiones” (p.13)

En esta época puede entonces notarse la división del hombre, éste es visto y estudiado por partes, lo que se aleja de una dimensión integral. Hasta la llegada del cristianismo éste autor destaca ésta época como “giro esencial” en donde el hombre es visto “en su integralidad y se subraya el momento de su ser personal, se vuelve la atención hacia al hombre mismo; es el hombre el que ha sido creado por Dios, el que ha pecado”. Todo esto es religión no filosofía. (p.13) Esta es entonces una concepción de hombre completamente diferente a la que nivel histórico se había desarrollado o había prevalecido.

San Agustín haciendo énfasis a la “interioridad” e intimidad, al “hombre interior” donde la reflexión se convierte en “introspección”; “lo más propio del hombre, lo más mío es mi interioridad; a la vez aquello dónde puedo primariamente hallar a Dios”. San Agustín da un acento de modo predominante, casi exclusivo, en el hombre interior en lo que se llama *spiritus* o *anumus*; en suma alma, en un sentido diferente a la psique griega. Marías, J. (1996) señala una nueva perspectiva o problema del hombre, donde lo humano impera, se valora el tema del hombre, claro está desde los supuestos cristianos. “San Agustín no se pregunta cómo una cosa entre otras cosas, sino por sí mismo, *yo, como tal, yo mismo, soy problemático*” (p.14).

1.2. Visión de hombre desde un enfoque psicológico humanista

La psicología fundamentada epistemológicamente en la filosofía; al igual que ésta en su evolución como disciplina o ciencia del comportamiento humano, ha tenido una conceptualización diversa de hombre dentro de los diferentes enfoques teóricos psicológicos.

En sus inicios, la psicología orientada al desarrollo y la consolidación de dos grandes movimientos; el Conductismo y El psicoanálisis; consideradas deterministas y reduccionistas del hombre. Dos propuestas teóricas cuyos objetivos y énfasis estuvieron direccionados en el estudio del “comportamiento manifiesto y observable”, la primera; planteado “personas manipuladas por el entorno, controlados por el ambiente”, mientras que la segunda; con énfasis en los aspectos, o “fuerzas inconscientes” que están fuera de nuestro control, que determinan el comportamiento.

Como reacción a los movimientos teóricos imperantes en la época, se hizo evidente un replanteamiento, un cuestionamiento de la concepción del hombre, algunos de los métodos y estudios dieron un giro hacia la utilización de técnicas apropiadas y sensibles específicamente humanas. Se origina entonces el enfoque humanista, surge como crítica a una psicología que intenta reducir al ser humano a variables cuantificables; como lo plantea Martínez, M. (1999) “La vida humana tiene una riqueza de contenido, que no captan las técnicas matemáticas u operaciones y necesita métodos más humanos y personalistas. Por tanto la psicología humanista debe estudiar el pleno respeto a su naturaleza, el ser humano como persona” (p.15). Y si, el objeto de estudio de la psicología, es el “sujeto”, debería entonces tener una concepción y una metodología de estudio más humana.

La naciente teoría originada alrededor de 1962 en los Estados Unidos y 1963 a nivel mundial, es una época en la cual se dan acontecimientos de gran impacto mundialmente como lo señala Navarro; L. (2007):

El período histórico por el cual pasaba la sociedad humana en ese momento específico (mediados del siglo XX) era de crisis. Los siguientes acontecimientos marcaron hechos sin precedentes en la vida de la especie humana: la primera guerra mundial entre 1914 – 1918, la revolución rusa (El partido Bolchevique y la conformación de la URSS en 1922) la crisis económica mundial en 1929, la elección del presidente norteamericano Franklin Delano Roosevelt entre 1933 – 1945 y su programa conocido como el “New Deal” (nuevo trato). La segunda guerra mundial entre 1939 – 1945, el genocidio (el exterminio de seres humanos), la utilización de las armas atómicas en Hiroshima y Nagasaki y el cálculo de que murieron un total de 55 millones de seres humanos en esta confrontación bélica. (p.2)

Hechos sin precedentes en nuestra historia, que “dividieron”, “aterrorizaron” y cuestionaron al hombre; fue un momento donde la pregunta por la “humanidad” y dignidad de la persona en esta época empezó a tomar relevancia por parte de estudiosos; hombres dispuestos a retomar la parte humana.

Aparece entonces un gran interés por la filosofía existencialista y las ideas más relevantes de sus representantes; Kierkegaard, Karl Jaspers, Martín Buber, Heidegger y

Sartre. Con ésta se le da un particular interés a los cuestionamientos por la existencia, surgiendo entonces de nuevo esa necesidad de “conciencia”; preguntarse por su propia existencia. La “conciencia”; referente a si tenemos o no conocimiento de que existimos.

Como base epistemológica de la psicología humanista “también se recopilaron ideas de las filosofías orientales como el Zen y el Tao, se encontraron los postulados de la escuela de Berlín y la psicología de la Gestalt , se unieron a este movimiento aquellos que consideraban que el marco teórico del psicoanálisis era exageradamente rígido como: Jung, Fromm y Perls entre otros. Del movimiento de la psiquiatría europea se unieron Sartre y Binswanger así como posteriormente algunos de los denominados anti-psiquiatras como Laing.” (Navarro; L. 2007 p. 2). Teorías, conceptualizaciones y planteamientos que son la base teórica de las diferentes escuelas al interior del enfoque humanista; la Logoterapia de Frankl, la Psicoterapia de la Gestalt como fundador F. Perls, y la Terapia no Directiva de Rogers.

Se inicia entonces la consolidación de la denominada “Tercera fuerza”; surge como una nueva ambición; alcanzar un conocimiento más pleno del comportamiento humano y la vida interior del hombre como persona única, individual y exclusiva. La psicología humanista como un movimiento que valora algunos de los estudios realizados por estos pioneros de la psicología pero no coincide con muchos aspectos, por lo cual emprende la tarea de consolidar una teoría cuya visión de hombre sea integral.

El hombre es esencial, es el centro del enfoque humanista, es un ser holístico, es decir, es visto como una totalidad; abarcando todas las dimensiones y esferas del hombre; la totalidad del fenómeno humano, en sus aspectos positivos y negativo, progresivos y regresivos. Yontef (2002) señala que dicho término “se usa en forma activa variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivaciones” (p.83)

En la medida que pretende abarcar la persona en su totalidad; utilizando una nueva concepción, visión *Holística*, para abordar la psicología humana. “La persona es algo que no admite partición, no se puede dividir, escindir, porque es una unidad”, señala Frankl (1928) refiriéndose sobre las 10 tesis sobre la persona; “la persona no es sólo un *in-dividuum*”, sino también *in-summabile*: quiero decir que no solamente no se puede partir sino tampoco se puede agregar, y eso porque no sólo unidad sino es también una totalidad. (p. 106).

Continuando con la descripción del desarrollo del enfoque psicológico humanista. Actualmente, en siglo XXI no es que estemos tan alejados del “panorama” y la crisis antes descrita del siglo XX; prevalecen situaciones de “marginidad” del ser, manipulaciones genéticas, crímenes de lesa humanidad, lo material se antepone a lo humano, etc. Puede constatarse en las guerras políticas, cuya finalidad en muchas ocasiones es obtener el poder de un estado; como “medio” de ésta lucha (fin) por el poder se utiliza al hombre.

Un claro ejemplo, es el secuestro en muchos países; lastimosamente Colombia ocupa los primeros lugares de prevalencia. Es el delito con altas estadísticas y repercusión negativa en el desarrollo integral del ser humano; hombres al margen de la ley que “condenan” a ciudadanos del común a ausentarse obligatoriamente de sus hogares, mantenidos en las selvas o en celdas en condiciones infrahumanas. La privación de la libertad es un claro reflejo de que en realidad lo humano para algunas personas pasa a un segundo plano, donde lo material se considera como lo más valioso. Como lo señala Gevaert (2001) “quizás estemos asistiendo actualmente a las más amplia de las crisis de identidad que ha atravesado nunca el hombre, crisis en la que se pone discusión o quedan marginados muchos de los fundamentos seculares de la existencia”. (p. 12).

De igual forma lo manifiesta Heidegger, quien citado por Gevaert (2001) expone que ninguna época ha sabido conquistar tantos y tan raros conocimientos sobre el hombre como la nuestra... sin embargo ninguna época ha conocido al hombre tan poco como la nuestra. En ninguna época el hombre se ha hecho tan problemático como en la nuestra. (p.13). Hoy, en pleno siglo XXI a pesar de los inigualables avances científicos y tecnológicos de otras épocas, es imposible desconocer la crisis arraigada respecto al desarrollo y valor de lo genuinamente humano.

Actualmente, por ejemplo en nuestra época impera el desarrollo a pasos agigantados de la ciencia y la tecnología cuyo objetivo principal es generarle “bienestar al hombre” y desde luego se consigue, pero es provisional o instantáneo. Nos referimos específicamente al consumismo y capitalismo; quienes tienen a disposición del hombre por medio de recaudos económicos una cantidad significativa de equipos electrónicos (juegos de video, equipos de sonido de última generación, computadores, etc.)

Gadgets sofisticados que pretenden “satisfacer” y complacer al consumidor en todos sus caprichos, pero en realidad solo se trata de un consumismo que no tiene fin, de un placer instantáneo. Se satisfacen entonces todas las necesidades de tipo económico, se posee materialmente pero los sentimientos de infelicidad y soledad siguen prevaleciendo. Es que es bien sabido que en nuestra época impera una tendencia hacia la muerte; esas “ganas de morir” que se evidencia en niños, jóvenes y adultos; en donde se escuchan expresiones como; “no vale la pena vivir”, “la vida no tiene sentido”, “quiero morirme”, “la única manera en la que se encuentra paz es en la muerte...”, también se destacan casos de jóvenes que practican deportes extremos en los cuales buscan ese encuentro cercano con la muerte.

Estos son comportamientos, pensamientos y expresiones tal vez bastante comunes; manifestaciones realizadas en el campo terapéutico, en los ámbitos escolares, comunitarios y organizacionales, dónde más que ser expresiones “lanzadas en el aire”, tienen consecuencias medibles; y es que en realidad se presenta un alto índice de intentos de suicidios y consumaciones, estandarizados por las seccionales de salud departamentales y nacionales.

Es claro que a lo largo de la existencia del hombre, en periodos tan tempranos como en la infancia, a pesar de ser una etapa evolutiva cuyo desarrollo cronológico se pensaría que aún no se tiene la capacidad para interrogarse por “su ser”, su existencia. A nivel lógico puede ser evidente, que muchos niños desarrollan esta capacidad fácilmente; los cuestionamientos son constantes, los niños preguntan a sus padres por fenómenos cotidianos, que son desconocidos para ellos, surgen entonces los “¿y porque...?”; como una constante indagación de su contexto y principalmente por su ser, tal vez los primeros bosquejos del autocuestionamiento.

Los interrogantes existenciales son inherentes al ser humano, en realidad son una condición innata a cada persona. Son continuos cuestionamientos, pero; ¿las respuestas a éstas preguntas de orden existencial en realidad se constituyen como una tarea continua del ser humano o pasan a un segundo plano?, Preguntas como; ¿Qué es el hombre?, ¿Quién soy yo?, ¿Para qué vivo?, ¿Para qué he nacido?, ¿Cuál es mi misión?, ¿Qué le da sentido a mi vida?, ¿Qué camino debo seguir?, ¿Qué es el sentido de la existencia?, etc.

Marías, J. (1996) ¿Qué soy, pues?, una cosa que piensa. ¿Qué es una cosa que piensa?, es una cosa que duda, entiende, concibe, afirma, niega, quiere, no quiere y, también, imagina y siente. Ciertamente no es poco, si todo eso pertenece a mi naturaleza.” (p. 177). Y es que “estos cuestionamientos surgen a partir del mismo hombre, “es el propio hombre el que se hace problemático debido a la vida y a la condición en que vive, la existencia al hacerse problemática requiere respuesta y obliga a tomar posición” (p.14). Según esto, se hace necesario tener presente que a todos y cada uno de nosotros nos compete emprender conscientemente el camino a la comprensión de nuestra esencia, de nuestra misión, e importancia en el mundo. Si estamos llamados a un accionar en este mundo, entonces ¿cuál es mi papel, cual es mi rol?, de forma consiente cada uno de nosotros estará encargado de encontrar este “valor o misterio”, esta necesidad de descubrimiento de sí mismo, de la realidad más íntima y genuina de nuestra humanidad.

Son pues, constantes incógnitas a lo largo del proceso vital del hombre, surge entonces un interrogante sobre “el significado de lo humano”. En cada etapa psicosocial o evolutiva del ser humano, surgen cuestionamientos sobre su significado y proyecto de vida. Sovernigo, G., citado por Avila Morales J. (2006) señala que “el proyecto de vida es uno de los factores más constructivos de la personalidad en la evolución. De acuerdo con la experiencia humana, el niño, el adolescentes, el joven, crecen proyectándose, viven dentro de sí un proyecto de vida” (párr. 40).

El proyecto de vida está presente a lo largo del desarrollo de la persona, pero con diversos tonos y funciones. El proyecto de vida a los diez años no es aún el de los 16, ni el de los 16 el de los 20. Pero puede haber una continuidad entre estos momentos, recomponiéndose los elementos del pasado en una nueva sucesiva síntesis. Así, el proyecto personal se va afianzando a lo largo de las diferentes etapas de nuestra vida, este está delimitado en gran medida por la parte del ciclo vital en que se halla la persona.

Como se planteaba anteriormente, por su condición de humanidad el hombre se pregunta incansablemente por su existencia, por su “ser” en el mundo y para el mundo. Pero es evidente que muchas de estas preguntas quedan “en el aire”, no suelen resolverse, puesto que cada vez se hace más difícil para cada uno

de nosotros emprender el “viaje” de descubrimiento de nuestra misión en el mundo, de nuestro proyecto de vida. Como lo señala Marcel, G. citado por Gevaert (2001); “en este contexto de pérdida de identidad e incertidumbre y desconcierto respecto a la imagen humana, la reflexión filosófica, crítica y sistemática sobre el ser y sobre el significado del hombre se convierte en una de las tareas más urgentes de nuestro tiempo”(p.13).

Retomando el existencialismo; con énfasis en el análisis y la descripción de la existencia, y como base epistemológica de la psicología humanista es una herramienta teórica de gran valor para la temática en cuestión. Y es que pensar en la construcción y posterior ejecución de un proyecto de vida concierne a preguntas de tipo existencial.

Díaz, C. (2009) señala que:

El proyecto de vida es un ingrediente de la propia constitución ontológica del ser humano. Surge como una exigencia, precisamente, en tanto el ser humano es libre, coexistencial y temporal. Como apunta Sartre (1943), el "proyecto libre es fundamental, pues es mi ser". El "proyecto de vida" encuentra necesariamente su origen en una decisión libre, la misma que tiende a su realización en el futuro, ya sea éste mediato o inmediato. Por ello, sólo el ser humano es capaz de formular proyectos. Es más, no podría existir sin proyectar. La libertad es, de suyo, un proyecto. Ser es proyectar. (p. 84)

Básicamente, el existencialismo como un “discurso teórico que busca contemplar la existencia, explorar la vida del ser humano, profundizar en la existencia individual de las personas y que tiene muy claro que es el ser humano el único organismo que se preocupa y se pregunta por su propia existencia” (Navarro, 2007 p.2). Por lo cual parte del “apoderamiento de nuestra vida, invita a la reducción de todo ese mundo social que obviamente nos concierne pero da relevancia a lo personal, a cada uno de los hombres. Nos invita a emprender una búsqueda de nuestra esencia; de nuestro sentido. Kierkegaard citado por Quitmann (1989) señala que “reduce todo el mundo social a cada uno de los hombres y sitúa su esperanza en la relación del individuo consigo mismo (p. 49).

Tanto Buber, Kierkegaard, Heidegger, Jaspers y Sartre (siglos XIX y XX), principales representantes del existencialismo coinciden en que el ser humano está situado frente a la necesidad de la “elección”. Debe decidir cada vez y siempre nuevamente a quien le va a dar el poder de la orientación o la realización, hacia dónde va, qué quiere, porque lo quiere y que debe hacer para obtener tales propósitos.

Continuando con la descripción de las conceptualizaciones a partir de la filosofía existencialista, Frankl (1994), señala en la *quinta* 5 tesis sobre la persona; *la persona es existencial*; Ésta persona está desde el punto de vista de un análisis existencial y tal como he tratado de bosquejarla, no determinada por sus instintos sino orientada hacia el sentido. La analítica existencial, no aspira al placer (refiriéndose al psicoanálisis), sino a los valores. El hombre está impulsado por un fenómeno más primogénito; el amor.

Como se planteaba anteriormente en ese “descubrimiento de la existencia”, en las pregunta por su ser, surgen paralelamente interrogantes sobre su sentido de vida; porqué y para qué se vive. Por tanto, surge a su vez la necesidad de darle un significado a la existencia; y si queremos estar conscientes de nuestra existencia en un lugar de contentarnos de vivir día a día, Cervantes 2009 señala que “nuestra tarea más urgente y la más difícil consiste en dar sentido a nuestra vida. Sabemos cuántos seres humanos han perdido el gusto de la vida y han renunciado a esmerarse, porque para ellos la vida no tenía ningún sentido (...) la madurez psicológica consiste en adquirir una comprensión sólida de lo que puede y debe ser el sentido de la vida”. (p. 4)

Básicamente, podría decirse con respecto a los planteamientos retomados del existencialismo y el sentido de vida (de Viktor Frank) que; la construcción del proyecto de vida, es un tema de enorme trascendencia, puesto que exige reflexión, autocuestionamiento, donde la pregunta básica es por su ser.

Una de las características imperantes en la actualidad es que vivimos aliados a la masa, permeados netamente por lo social es evidente que se dará una poca reflexión personal. Actualmente, estamos en un contexto en el que el hombre tiene poco contacto con su “interioridad”. Viene de su casa y llega a su trabajo, deposita todas sus energías con el fin de lograr ser productivo socialmente, a nivel económico posee bienes; lo material está al alcance de sus manos con tan sólo hacer un “clic”. Luego de una jornada laboral extensa llega a su casa, tan tarde en la medida del tiempo que es hora de descansar porque el cuerpo no da para más, su organismo le impide hasta socializar con

sus amigos, dar afecto a sus hijos y lo más importante contactarse consigo mismo, no da pie a la reflexión personal, al cuestionamiento, al encuentro de su sentido de vida, ni mucho menos a la construcción de un proyecto de vida.

Otro fiel ejemplo de esta realidad podría ser el papel que desempeñan actualmente los abuelos, en la dinámica familiar. En primer lugar, es relevante señalar que la estructura familiar ha cambiado y con ello el rol desempeñado al interior de la familia.

Abuelos, nietos, madres, padres y hermanos conviven en un mismo lugar, la madre o el padre es quien es el encargado de salir a buscar el sustento para la familia, por lo cual a los abuelos se les delegan o asumen el papel de cuidadores. Muchos de estos abuelos depositan “toda su vida” en sus nietos, movilizan todas sus energías al cuidado de estos, por lo que al igual que los padres, “ignoran” o dejan de lado esa ejecución y en algunos casos aun la construcción de su proyecto de vida se ve obstaculizado. No tiene el tiempo para “pensarse”, evaluarse con respecto a este tema existencial antes mencionado por que vuelcan su vida, la entregan al cuidado de sus nietos y de alguna forma no da tiempo para la reflexión personal, y mucho menos para la consolidación de un proyecto de vida.

Por lo general, no se tiene en cuenta las dimensiones profundas y personales del hombre. Pero éstas situaciones tienen sus límites, y precisamente vivir en la “superficialidad”, en la desconexión o poco contacto con sí mismo, inconciencia con su ser; trae consigo en algunas ocasiones crisis.

Como lo señala Gevaert (2001) “De pronto todo se derrumba, se revela en toda su crudeza el absurdo y el vacío de semejante existencia. De ahí el interrogante fundamental; ¿vale la pena vivir?” Esta situación es denominada por el autor como *lo negativo y el vacío*; donde precisamente ésta experiencia de vacío y de la nada no es más que un modo negativo de protesta y de repulsa de una civilización que debería servir al hombre, pero que lo ahoga en sus aspiraciones más profundas y más personales. (Gevaert, 2001 p. 17).

Levinas (2000) revela en su análisis:

El contacto directo con la existencia como condición inherente a cada ser humano, por lo cual deberá vivenciar, “soportar”, sobrellevar en

la absoluta negación de portar la existencia. En medio de situaciones adversas, la lasitud; ese cansancio, de emprender el acto, llevarlo a cabo, esas “pocas ganas” de asumir y hacerle frente a la existencia, ese “hastío de vivir” de continuar vivo precisamente a causa de un mundo que nos enseña que cada vez es más difícil sobrevivir las vicisitudes, como un buen ejemplo de ello; la guerra. El abatimiento del hombre es evidente, por un futuro poco próspero predominantemente material y poco sensible a lo humano. Justamente Levinas hace un señalamiento con respecto a la importancia de darle énfasis o prioridad a tomar contacto con la esencia de nuestra existencia; “hay que intentar vivir, en inquietud. Hay que hacer algo, hay que emprender y aspirar, la existencia en sí misma es un “contrato obligatorio”, el hecho de existir comporta una relación por el medio de la cual concierta un contrato con la existencia (p. 32).

Son entonces estos momentos críticos para el hombre donde experimenta una “pérdida de sentimiento que la vida es significativa”, exponiendo que ese vacío existencial se manifiesta sobre todo en un estado de tedio, aspectos que será retomados con detenimiento en los capítulos posteriores, desde la propuesta teórica de Viktor Frankl (1928).

Levinas citado por Navia H, M. (2009) señala que:

Sin embargo, el porvenir y la esperanza, que únicamente pueden habitar el presente, se abren por el Otro ser que no está en mí ser. El Otro que señala el más allá de mi ser. El Otro que, como tiempo, viene de otra parte para desbordarme y desbordar el tiempo mismo. Vislumbrar la relación con el Otro, la intersubjetividad, en el análisis de la existencia al existente, es descubrir en la cautividad el advenimiento filosófico de la pregunta por “nosotros. (p. 76)

Indispensablemente, éste punto da cabida a la propuesta de Nietzsche, como lo expresa Restrepo, A. (2003) “quien tiene un porqué en la vida es capaz de resistir casi cualquier cómo”, esto se enlaza directamente con la temática en cuestión; El proyecto de vida, como un plan trazado, planificado a lo largo del tiempo, que puede ser modificado, re-direccionado pero que fundamentalmente es una guía, que permite “encaminarse” hacia unos logros y metas claras, que pese a las adversidades del

contexto o del mismo ser humano puede mantenerse como la estructura o la base de cada accionar del ser humano a lo largo de su existencia. Heidegger, es otro filósofo que contempla al ser humano del modo como se ve él mismo, en su propia perspectiva. Expone en su análisis existencial del hombre en situación: “el ser en el mundo, el proyecto, etc. pues no es el hombre en sí mismo sino el “ser” ahí” (Dasein) él lo expresa en todo su comportamiento, la presencia ontológica en sí y en el mundo.

Retomaríamos entonces de este planteamiento, una referencia al proyecto de vida, en la medida que se reconoce al ser humano como un ser proyectivo, en constante construcción, por tanto acceder de su destino; “el hombre está siempre en perspectiva y se va haciendo día a día basado en su propia responsabilidad”. Y de nuevo vemos como la elección toma posición y se le da relevancia, esa posibilidad, facultad de optar. De igual forma Sartre contribuye a la validez de la construcción del proyecto de vida; “es el filósofo que enfatiza sobre el absurdo de la vida, pues estamos llamados a tomar iniciativas y decisiones sin conocer exactamente las consecuencias para nosotros y para los otros. Examina la desesperación, la decisión, el miedo y la autoilusión. Resalta fuertemente la *elección*, asumiéndola como el principal aspecto de la vida humana.” (Restrepo, A. 2003 p. 65).

Muchos de estos interrogantes son frecuentes a lo largo de nuestra existencia, el ser humano a diferencia de otras especies o seres vivos de la naturaleza, tiene inherente esta condición de autocuestionamiento, confrontación sobre su ser, su quehacer, en el mundo en el cual se halla, en el cual interactúa en su cotidiano vivir; a través de su imaginación, de sus sueños, pensamientos. Como lo plantea Descartes, citado por Marías (1996):

Pero acaso sea verdad que esas mismas cosas, que supongo que no existen porque me son desconocidas, no son, en efecto diferentes de mí, que conozco. No lo sé; de eso no discuto ahora y sólo puedo dar mi juicio acerca de las cosas que conozco: conozco que existo e indago qué soy yo, que sé que soy. Y es muy cierto que el conocimiento de mí mismo, tomado precisamente así no depende de las cosas cuya existencia aun no me es conocida y, por consiguiente, no depende de ninguna de las que puedo fingir en mi imaginación. Y estos mismo términos, fingir e imaginar me descubren mi error, pues sería, en efecto, fingir, si imaginase

que soy alguna cosa, puesto que imaginar no es sino contemplar la figura por la imagen de una cosa corporal; ahora bien: ya sé ciertamente que soy y qué, a la vez, puede ocurrir que todas imágenes y, en general, cuanto la naturaleza del cuerpo se requiere, no sean más que sueños o ficciones.

(p.177)

Paradójicamente, el hombre se ve enfrentado también a una desubicación referente a su existencia, aunque tiene claridad que le corresponde a él dar respuesta a sus cuestionamientos existenciales, en muchas ocasiones no emprende la tarea al descubrimiento de estas respuestas.

El impulso está presente y dispuesto en cada ser humano, así que le concierne a éste dar los primeros pasos hacia la ejecución del acto. Levinas (2000) expresa que:

Al asumir una actitud de la meditación sobre su “sentido de vida”, lo sitúa más allá del nacimiento de la existencia misma. Precisamente Levinas propone, que ese “desinterés” nombrado por el autor como “pereza o lasitud”; aversión por el esfuerzo del acto, es decir; no recurrir con toda seriedad a descubrir la esencia de nuestra existencia, es precisamente un retroceso ante el acto; (está ligada al comienzo del acto, y es precisamente la imposibilidad de comenzar. El acto como la inspiración misma del ser) es una vacilación ante la existencia, una “pereza de existir”. Pero señala que éste puede superarse en la medida que; logre o se empeñe, por tanto “comenzar de veras es comenzar proyectándose inalienablemente, es pues no volver hacia atrás” (p.31).

Así de manera paralela, en estos cuestionamientos sobre la existencia, y en caso concreto sobre “Proyecto de vida”; el hombre está orientado hacia unas metas, buscando continuamente el desarrollo de su ser. Este desarrollo denominado al interior del enfoque humanista como la Autorrealización; una madurez estructural y funcional; la meta primordial de la vida. Como lo plantea Martínez, M. (1999) “en su esencia consiste en un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo viviente en el fondo de la esencia de nuestra vida” (p.64).

Es el proyecto de vida un conjunto de reflexiones acerca de lo que soy y deseo ser. Es la construcción de ideales, propósitos, acciones que cada persona asume como propias e intransferible para darle sentido a su existencia. Es la acción consciente que cada persona realiza al utilizar eficazmente la experiencia anterior y las posibilidades que le ofrece el presente. Teniendo presente que el hombre es concebido como un ser capaz de tomar decisiones libres; la “elección” y la “decisión” son las características esenciales de la existencia humana.

Por lo tanto hablar de la “decisión” y la “elección” para Kierkegaard como características esenciales de la existencia humana; donde “la existencia real significa para él que el individuo, mediante un salto en el impulso hacia la decisión, “escoja y rehace”, se trata de si uno se atreve a ser completamente él mismo, una persona individual, a ser ese ser individual, sólo ante Dios, sólo en este inmenso esfuerzo y con enorme responsabilidad”. (Quitmann, H. 1989: 51). En esta medida Kierkegaard a su vez plantea una unicidad entre el individuo y lo social; podríamos interpretar esto entonces una doble vía, en la cual se le da relevancia al hombre individual como constructor de su existencia.

Heidegger citado por Quitmann, H. (1989) “contempla al ser humano del modo como se ve él mismo, en su propia perspectiva. Está en situación de preguntarse acerca de su ser, de su “existencia” y con ello está simultáneamente en relación con otros seres humanos y objetos del mundo”. (p. 144). El ser humano como dueño e implicado en el tiempo, con frecuencia se le presentan fórmulas como; “el hecho de...”, el acontecimiento de... el llevar a cabo de...” se relaciona esto con el proyecto de vida, precisamente porque el presente es el comienzo de un ser, y está directamente relacionado con la posición de un sujeto. El presente se constituye así, mediante el hecho de hacerse cargo del presente; asumir el ser es el esencialmente el acto.

2. Sentido y proyecto de vida como camino hacia la plenitud del ser

2.1. Sentido de vida

Como una condición natural el hombre está previsto a enfrentar diversas situaciones a lo largo de su vida, experimenta eventos que le generan angustia, desconcierto, desesperación, desubicación, miedo, etc. a nivel individual; se enfrenta con una serie de crisis en su desarrollo evolutivo donde adquirirá o no autonomía a lo largo de la infancia, construirá su identidad en la adolescencia, definirá de su sexualidad; hará elecciones de tipo y objeto sexual, seleccionará su profesión, en fin optará entre una variada gama de alternativas de vida. Cada uno de estas crisis traen consigo pues una serie de tareas a desarrollar, unas elecciones y posibilidades que realizar o por las cuales orientarse y a su vez; preocupaciones por lo qué hacer, cómo hacerlo y obviamente el tipo de consecuencias de estas elecciones.

En su contexto social a su vez enfrentará infinidad de eventualidades; sorteará las condiciones socioeconómicas de la época, problemáticas de tipo social y político; guerras, injusticias, pobreza, riqueza, revoluciones, rebeldía, etc., que influenciará de forma directa o indirecta en el desarrollo de su ser. Ya sean, eventos sociales e individuales repercuten de manera positiva o negativa en la vida de cada sujeto, marcándolos, desorientándolos, amenazándolos, excluyéndolos, comprometiéndolos y a su vez permitiéndole crecer; desarrollarse integralmente.

A lo largo de las etapas vitales, el hombre se ve enfrentado a cuestionamientos acerca de su quehacer, por tanto a elecciones constantes. Con el solo hecho de existir el hombre ya está comprometido a asumir su existencia; y de hecho el trabajo y el esfuerzo humano supone, un compromiso, “estamos aplicados a la tarea, estamos entregados a ella, a pesar de toda su libertad, el esfuerzo revela una condena” (Levinas 2000 p. 37). La vida se constituye entonces como un “ir y venir”; las enfermedades, éxitos, las guerras, pérdida del trabajo, muerte, nacimiento, logros, luchas incansables, ganancias, compañía, soledad, sacrificios, alegría, accidentes, celebraciones, etc., una diversidad de situaciones que acontecen nuestro diario vivir, en nuestro caminar por la vida.

En ese caminar por la vida se hace necesario tener presente un “plan de realización personal”, la planificación de un proyecto de vida, es de suma importancia.

Dado que pensar en la construcción de un proyecto de vida implica asumir un rol protagónico para cumplir con las responsabilidades que se originan en la convivencia diaria con las personas, con las tareas destinadas individualmente. No debemos deambular sin rumbo fijo por la vida; es necesario tener presente la importancia de establecer un proyecto, que por su puesto requiere de un plan para su realización. De lo contrario surgirán una serie de eventualidades que posiblemente impidieran el desarrollo óptimo e integral del ser humano. Como lo señala Zaldívar P. D. (2010) las consecuencias de llevar una vida improvisadas pueden ser:

Una Falta de concentración, lo que dificulta la precisión de los objetivos al estar los propósitos del sujeto dominados por la dispersión, Inconsistencia e inestabilidad, en el que predomina un accionar matizado por las contradicciones internas del individuo, Incongruencia, al no existir unidad entre lo que se desea y lo que se hace, No hay tomas de decisión fundamentada: las circunstancias deciden por la persona. Falta de persistencia en los propósitos: la mayoría de las actividades que se emprenden se dejan a medias. Poca o ninguna previsión del futuro: los asuntos se «arreglan por el camino». Predominio de asuntos inconclusos: se deja para mañana lo que se puede hacer hoy (Párr. 10)

La importancia de la elaboración y posterior ejecución del proyecto de vida radica en trazar un plan, una proyección en perspectiva, bosquejo, esbozo, esquema o como quiera llamársele, de la vida que se desearía realmente vivir. El proyecto de vida es por tanto “el camino para alcanzar la meta: el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. Éste 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”. (Bruner, 1986 p. 3). Se constituye como un conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas cuya finalidad es el cumplimiento de un objetivo. Podría decirse entonces, que es la “dirección” que una persona marca para su propia existencia. Éste sirve como base para llevar a cabo pensamientos, deseos y aspiraciones personales.

Se comprende así, la importancia de trazar o establecer con claridad el proyecto de vida, puesto que permite dotar de significación o sentido profundo todas las acciones

realizadas. Podría decirse entonces, que es ir más allá del simple hecho de “sobrevivir”, de realizar continuas acciones “porqué sí”; sin razón o justificación alguna. Por tanto, actuar desde la significación y el sentido le permite a cada persona el reencuentro con su humanidad; su dimensión espiritual, haciendo lectura de sus necesidades, deseos más genuinos y a partir de ellos trazar sus aspiraciones y metas personales; como algunos de los aspectos que hacen parte relevante para la elaboración de su proyecto de vida. Que le permite entender y afrontar su vida, hacerse cargo de ella a pesar de las adversidades que acontecen a lo largo de su existencia.

Podemos considerar entonces, que el proyecto de vida está directamente relacionado con el sentido de vida propuesto por Viktor Frankl en su propuesta teórica logoterapéutica. Una de las terapias existenciales es la Logoterapia de Viktor Frankl (1905-1997) quien pone énfasis en la necesidad de encontrar y mantener un significado de la vida.

Viktor Frankl (1926) en su propuesta terapéutica pretende básicamente aportar elementos que sirvan de apoyo en esta movilización y responsabilización de la persona, fortalecer y guiar ese proceso de búsqueda de aquello que los motiva en su vida (lo afectivo, moral, etc.) con lo cual se orientarán hacia el sentido de sus vidas. Permitiendo que la persona imagine que “el pasado es pasado, que este puede modificarse y corregirse”, que se enfrente, se confronte abordando pensamientos que tiene de sí mismo y de su vida. Todo esto lo hará desde la realidad, desde ese mundo “tal y como él lo ve”, además de adquirir un compromiso del cumplimiento del sentido de su vida; de sus valores y significados personales, es necesario hacer frente a la existencia, descubrir el sentido de la vida.

Por lo tanto, todo ser humano estará intentando que su existencia tenga sentido, que sienta que mientras viva tiene un motivo para seguir luchando, para seguir viviendo. Mediado por la voluntad de sentido que permitirá que el hombre tenga la libertad para elegir entre una oferta u otra, es esa posibilidad de decidir. En este caso concreto de la temática en cuestión; el proyecto de vida, que dentro de su cotidiano vivir elija o descarte posibilidades o alternativas de vida, que activamente planee y construya su proyecto de vida y de igual forma elija, asumir una posición activa. Porque por el hecho al asumir esa posición, ya está haciendo una elección.

La logoterapia como una propuesta terapéutica, que parte de lo espiritual, busca un discurso más humano que lógico, darle sentido y significación a la existencia humana. Es muy importante aprender que la palabra es un instrumento en muchas ocasiones básico para la intervención del paciente, pues mediante el lenguaje se busca darle sentido a la existencia. La logoterapia tiene como objetivo básico que la persona realice un análisis existencial de su vida, es descubrir lo que significa una “existencia desnuda”.

Restrepo, A. (2003) Referirnos a significación y sentido como fundamento para la construcción y posterior ejecución del proyecto de vida nos conduce entonces a Frankl; básicamente esta propuesta pone un acento en la investigación del sentido (logos). Expone que “toda realidad tiene sentido y la vida no deja de tener significado para cualquier persona, todo individuo (único e irrepetible) tiene misiones únicas que deben ser descubiertas y a las que tiene que responder. Por eso su terapia se interesa por las metas y los fines de la vida y acentúa, como elementos fundamentales, la libertad y la responsabilidad” (Restrepo, A. 2003 p. 58).

Generalmente, las situaciones “negativas”, dolorosas en algunas ocasiones repercuten de manera significativa en el ser humano, generando desesperanza, donde en algunas ocasiones el hombre pierde su rumbo, “su norte”. El hombre posiblemente desfallezca, pero de igual forma se le puede dar cabida a la reflexión partir de algunas de estas experiencias por decirlo así; “traumáticas”. Y es que a pesar de las adversidades Frankl citado por Restrepo (2003) señala que “la vida del hombre tiene sentido, lo conserva siempre y jamás lo pierde por extremas o injustas que sean las circunstancias que lo rodean. La vida del hombre que sufre, sigue teniendo sentido”. (p. 6).

2.2. La libertad y responsabilidad

Un aspecto de vital importancia al pensar en el proyecto de vida es la “Libertad”; tomado desde la filosofía existencial, Kierkegaard (1846) en su concepción de hombre nombra una especie de “experiencia personal” en la cual su existencia está caracterizada por el abismo, la muerte, el desgarramiento y el miedo. Quitmann, H. (1989) A partir de esto plantea que sometido al miedo experimenta siempre también la posibilidad de libertad, ya que la experiencia del miedo ofrece por regla general diferentes posibilidades de actuación y obliga con ello a decidirse; “lo tremendo que se ha otorgado al hombre es la elección, la libertad”. La “elección” y “decisión” son para

Kierkegaard (1846) las características esenciales de la existencia humana: la existencia real significa para él que el individuo, mediante un “salto” en el impulso hace la decisión. (Quitmann, H. 1989 p. 50).

Precisamente el existencialismo, plantea la insistencia en la elección personal y en la responsabilidad. Restrepo A. (2003) señala que:

El discurso sobre la libertad no puede separarse del discurso sobre la responsabilidad, pues ésta resulta directamente de la actuación de un *deber libremente asumido*. La existencia adquiere sentido cuando el hombre se hace responsable de su destino temporal. La decisión confiere existencia real a algunas posibilidades e implica necesariamente condenar a no-ser otras infinitas posibilidades. En cada instante el hombre realiza una posibilidad y no otra; cualquier decisión, aunque irrevocable, no es definitiva y, así, se genera la angustia por incertidumbre de no saber si se tomó la mejor decisión y el riesgo que se sigue. (p.64)

Los seres humanos estamos en un frecuente descubrimiento y conocimiento del mundo, pero no sólo es una realidad que es posible contemplar, de igual forma somos partícipes activos de ésta, nuestra realidad; de todo aquello que concierne a nuestra existencia. A diferencia de otros seres como los animales, nuestro obrar humano, nuestros actos van más allá de conductas estereotipados o predeterminados por nuestros sentidos. El hombre está en disposición de tomar en sus manos su propia existencia y de establecer los propósitos humanos que aspira alcanzar. Por consiguiente, “el obrar humano no es simplemente el resultado de unos factores externos e internos que lo determinan; en él se manifiesta algo nuevo y original. Bajo el influjo de ese *obrar humano* el mundo adquiere un rostro cultural y humano. La misma existencia humana se va desarrollando en el sentido de una mayor libertad” (Gevaert, J. 2001p. 187)

En la reflexión sobre el hombre, se plantea una doble vertiente de pensamiento; por un lado, se piensa al hombre como (esencialmente) “víctima” de su destino, y por el otro, se lo resalta como (potencialmente) “dueño” de su destino. Así, esta pugna entre “*destino*”; refiriéndose a un determinismo; con enfoques psicológicos como el conductismo y el psicoanálisis y la “*libertad*” desde el voluntarismo filosófico, bases epistemológicas de la vertiente humanista, con sus diversos modelos. (Restrepo, A. 2003:60). A partir de eso, desde el último planteamiento; el hombre como “dueño”,

constructor o hacedor de su destino, se plantea que cuando nos remitimos al proyecto de vida, se supone la elección de ciertas direcciones y la exclusión de otras, de ahí se infiere que una de las condiciones del ser humano es la *libertad*.

Es necesario puntualizar que en este obrar libre no significa “libertinaje”; ese desenfreno en el obrar, en la medida que se abusa de la libertad propia y de los demás, sobrepasando los límites morales, éticos y legislativos, teniendo presente el contexto específico. A Dondeyne citado por Gervaret (2001) plantea que:

La capacidad de actuar se refiere específicamente al *comportamiento voluntario libre*, es decir “obrar libremente, según el parecer de todos, es obrar sabiendo lo que se hace y por qué se hace; es dar un *sentido* a la vida y asumir personalmente ese sentido. Nuestras acciones adquieren un sentido en la medida en que encarnan unos valores o contribuyen a promover unos valores en el mundo. Por consiguiente, puede decirse que el comportamiento voluntario libre es en el fondo un juicio de valor, reflejo y eficaz, que se encarna en una acción concreta. (p.188)

A partir de esto; “El hombre en búsqueda de sentido” propuesto por Frankl, surge esta pregunta: ¿Que es existir?, de una manera sencilla podemos responderla así; existir es trascender en el tiempo, partiendo de la necesidad de buscarle un sentido a la existencia misma, existir es ir más allá del simple hecho de vivir, es intentar ser lo que se quiere, hallarle el sentido a la vida de tal manera que cuando se llegue a un fin todo esté debidamente terminado, vivir es más que el simple hecho de satisfacer necesidades, es intentar encontrar lo que tanto se ha deseado por tanto tiempo, no sólo física si no espiritualmente. Por lo tanto, darle sentido a la vida es en primer lugar; proponer una acción, es decir, crearla y realizarla, y en segundo lugar; experimentar el amor y tercero hacerle frente al sufrimiento y el dolor.

Este planteamiento es reafirmado por Gervaret (2001) quien señala que un aspecto significativo referente al obrar humano, señala “tres momentos diversos o aspectos que no son separables entre sí, la motivación, la decisión y la ejecución” (p.45). Éstos tres aspectos o etapas podemos verlas claramente reflejadas en el proyecto de vida. De forma específica funciona el proyecto de vida; queremos una cosa y a partir de este luchamos hacia “eso” que deseamos, aspiramos o pretendemos, posteriormente

obramos humanamente; tenemos claridad de lo que se hace, y porque se hace, asimismo nos hacemos responsables de las acciones y finalmente emprendemos las actuaciones correspondientes para alcanzar de forma satisfactoria lo que se desea.

Frente a éste aspecto del obrar humano podemos referirnos al proyecto de vida, donde de igual forma dentro de un proyecto, puede distinguirse distintas etapas. En principio surge una idea, que establece la necesidad u oportunidad a partir de la cual se diseña el proyecto. Luego, en la etapa del diseño propiamente dicha, se realiza una valoración de las opciones y estrategias a seguir, con el objetivo de cumplir como guía. Finalmente llega el momento de la ejecución y una vez finalizada, se realiza la evaluación (cuando el proyecto es revisado y se juzgan sus resultados en relación a los objetivos planteados). (Copyright. 2008, párr. 2)

Lo importante no es esperar algo de la vida, sino pensar en que espera la vida de nosotros, aunque experimentemos momentos muy difíciles en los cuales tenemos que hacer preguntas sobre el sentido de la vida. Vivir finalmente significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo.

El significado de la vida, difiere de un hombre a otro, de modo que resulta imposible definir el sentido de la vida en términos generales, la vida significa algo muy real y concreto, que configura el destino de cada hombre, distinto y único en cada caso, a veces lo que exige al hombre es aceptar su propio destino y cargar con una cruz, cuando un hombre descubre que su destino es sufrir, ha de aceptar dicho sufrimiento, pues esa es su sola y única tarea.

2.3. Logoterapia

En su proceso vital el hombre deberá emprender una tarea constante, renovable, cuestionable, hallar cuáles son sus propósitos, qué lo motiva a continuar con su vida y no desfallecer, a emprender rumbos, acciones ligadas a sus propósitos, metas personales, individuales, como su misma existencia natural, irrepetible e individual. Por tanto, esta tarea le corresponde al hombre en particular, cada uno de nosotros es responsable de encontrar y alcanzar aquello que le da sentido o significado a su propia existencia. Se trata de una lucha continua, como lo dice Frankl (1979) “el hombre es capaz de vivir e incluso morir por sus ideales y principios” (p.99)

Frank, V. (1979) La logoterapia está centrada en el sentido de la vida misma, la voluntad de sentido de la capacidad para descubrir el sentido implícito, la libertad de voluntad es la posibilidad de decidir si se realiza o no el sentido de existencia. Se busca con la logoterapia que la persona se enfrente con el sentido de su propia vida, cuya finalidad es “rectificar la orientación de su conducta en tal sentido” (Frank, V. 1979 p. 98).

El *logos* hace referencia por tanto a la existencia, se define como; “significación, sentido, espíritu”. Frankl (1979) propone entonces un descubrimiento del sentido de la existencia.

La logoterapia se centra en el sentido de la vida misma, en la voluntad de sentido; como la capacidad para descubrir el sentido implícito, la libertad de voluntad, ésta como la posibilidad de decir si se realiza o no su sentido de existencia. El sentido es la posibilidad más valiosa de cada situación, única y particular para cada persona.

Por tanto, podría decirse que desde una perspectiva logoterapéutica el hombre tiene la tarea de emprender un autoconocimiento o autorreflexión en la cual tenga la “oportunidad” de hallar “escudriñar”, sus verdaderas metas, propósitos vitales con la finalidad de emprender o direccionar sus acciones hacia “eso” que lo motiva.

En sí, esta lectura de su esencia, de sus necesidades reales, permite que oriente y encamine sus pasos hacia a “aquello” que en realidad quiere lograr, a no parar o desfallecer a pesar de que se presentes situaciones o condiciones difíciles ya sea por un contexto social poco favorable (dificultades sociales y económicas) o por condiciones orgánicas (enfermedades orgánicas), circunstancias que subyacen en su proceso vital, que son parte de las condiciones humanas. Levinas (2000) señala en relación con la existencia que “el hombre está efectivamente, en disposición de tomar una actitud. Ya en lo que se llama la lucha por la vida, más allá de las cosas capaces de satisfacer nuestras necesidades, está el objetivo de la existencia misma, de la existencia pura y simple, la posibilidad de que la existencia pura y simple se convierta en un objetivo” (p.25)

Desde una mirada en el aquí y el ahora, referido a espacio y tiempo, se hace necesario estar “consciente” atento, haciendo lectura constante de nuestras sensaciones

corporales, percepciones, etc., que ocurren en el preciso momento, esto como una “táctica”, por nombrarlo así que permite sobreponerse a la *Neurosis*.

Frankl (1946) propone que la “voluntad” interviene en todas las ocasiones; esa libertad del hombre para elegir entre aceptar o rechazar una oferta.

La logoterapia tiene como objetivo básico que la persona realice un análisis existencial de su vida, es descubrir lo que significa una existencia desnuda.

- El sentido es la posibilidad más valiosa de cada situación; sus características son:
 - único y particular para cada persona.
 - propio específico de cada situación.
 - es dinámico porque cambia dependiente de la circunstancia y el tiempo.
 - provee el valor, dignidad y el desarrollo del ser humano.
 - se descubren no se transfiere, es un proceso de discernimiento, que concierne a decisiones y elecciones a lo largo del proceso vital.
- El hombre es dueño de una voluntad de sentido y se siente frustrado o vacío cuando deja de ejercerla. El hombre elige... darle sentido a la vida. El hombre es libre dentro de sus obvias limitaciones para consumir los sentidos de su existencia.
- Libertad de voluntad. El hombre es libre de elegir, si le da unos sentido a la vida. Si elige o no. Libertad para...
- La conciencia moral en la capacidad de intuir el sentido único y particular de cada situación.
- Es supra- sentido o sentido último, es lograr discernir generalmente cuando uno llega a la última etapa de la vida, se trata de un balance final y global cuando se enfrenta a la muerte.
- La otra trascendencia en esencia de la existencia humana, es la capacidad de salir de uno mismo al encuentro de una tarea, a partir de lo que soy me abro al mundo.

Sentido de vida postula inicialmente, que la vida tiene sentido bajo todas la circunstancias, por lo que se dice que, el sentido de vida es la vida misma como algo dado pero no realizado.

Los conceptos fundamentales de la logoterapia se describen a continuación: *voluntad de sentido*; La búsqueda del sentido de la vida para cada ser humano constituye una fuerza primaria y no una "racionalización secundaria" de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido. La voluntad de sentido para muchas personas es cuestión de hecho, no de fe. *Frustración existencial*; la voluntad de sentido del hombre puede frustrarse, en este caso la logoterapia habla de la frustración existencial. Este término logoterapéutico denota elementos del núcleo "espiritual" de la personalidad, siendo importante resaltar que para la logoterapia el término *espiritual* se encuentra ajeno a cualquier connotación religiosa: *describe y define, antropológicamente, la dimensión específicamente humana*. *Neurosis noógena*; la neurosis noógena tiene su origen no en lo psicológico, sino más bien en la dimensión noológica (del griego noos, que significa mente), de la existencia humana. Nacen de los conflictos entre principios morales distintos; en otras palabras, de los conflictos morales o espirituales, entre los que la frustración existencial suele desempeñar una función importante. No todos los conflictos son necesariamente neuróticos, e incluso a veces es normal y saludable cierta dosis de conflictividad. De igual manera, el sufrimiento no es siempre un fenómeno patológico, sino que puede llegar a ser incluso un logro humano, especialmente cuando nace de la frustración existencial. *Noodinámica*; La salud psíquica necesita un cierto grado de tensión interior entre lo que ya se ha logrado y lo que le falta por conseguirse, o el recorrido entre lo que se es y lo que se debería llegar a ser. Esta es una tensión inherente al ser humano y por ello es también indispensable para su bienestar psíquico.

El autor sostiene que el supuesto de que el hombre necesita ante todo de equilibrio interior, o como se le denomina en biología, "homeóstasis", es una concepción errónea e incluso peligrosa. Sugiere relegar la homeóstasis para poner en primer lugar a la noodinámica o lenguaje logoterapéutico, que es la dinámica espiritual que se encuentra dentro de un campo de tensión bipolar, donde un polo representa el sentido a consumir y el otro corresponde al hombre que debe cumplirlo. "Si la noodinámica significa un proceder válido para las condiciones normales del psiquismo, todavía se presenta más necesario en el caso de individuos neuróticos". *El vacío existencial*; es un fenómeno muy extendido en el siglo XX. "Este vacío se presenta bajo

máscaras y disfraces. A veces, la frustración de la voluntad de sentido se compensa mediante la voluntad de poder, hasta su expresión más tosca: la voluntad de tener dinero. En otras ocasiones, el vacío de la voluntad de sentido se rellena con la voluntad de placer. Y eso explica que la frustración existencial suele provocar un desenfreno libidinoso, e incluso que las pulsiones de la libido se mezclen con las agresivas". *El sentido de vida*; no debería perseguirse un sentido abstracto de la vida, pues a cada uno le está reservada una misión muy precisa, un cometido a cumplir. Por ello, no es posible pensar que ese ser humano pueda ser reemplazado en su función, ni que su vida pueda repetirse: "su vida es única como única es la oportunidad de consumarla".

En última instancia, Viktor Frankl (1946) sostiene que el hombre no debería cuestionarse sobre el sentido de la vida sino al contrario, comprender que es la vida la que lo interroga a él. Dicho de otra manera, la vida pregunta por el hombre, lo cuestiona, y éste contesta de la única manera que puede hacerlo: responde de su propia vida y con su propia vida. Es sólo desde la responsabilidad personal que puede contestarse a la vida. De tal manera es que la logoterapia considera que "la esencia de la existencia estriba en la capacidad del ser humano para responder responsablemente a las demandas que la vida le plantea en cada situación particular". *La esencia de la existencia*; la logoterapia intenta que el paciente tome conciencia plena de sus responsabilidades personales, y por ello le fuerza a elegir por qué, de qué o ante quién se siente responsable. Es por esto que el logoterapeuta, entre los distintos psicoterapeutas, es el menos propenso a imponer juicios de valor a sus pacientes, pues nunca aceptará que una persona transfiera al terapeuta la responsabilidad de juzgar su propia existencia. "La logoterapia no necesita imponer al paciente ningún juicio de valor, ya que la verdad se impone por sí misma".

El sentido del amor; la logoterapia sostiene que el amor es el único camino para llegar a lo más profundo de la personalidad de un hombre. El amor no es un mero epifenómeno de los impulsos e instintos sexuales, según el mecanismo de defensa freudiano de la sublimación; en vez de ello es considerado como un medio para expresar la experiencia de esa fusión absoluta y definitiva que es el amor. *El sentido del sufrimiento*; Al enfrentarse con un destino ineludible e irrevocable, como en el caso de una enfermedad incurable, la vida ofrece la oportunidad de realizar un valor supremo de cumplir el sentido más profundo: aceptar el sufrimiento. El valor no reside en el

sufrimiento en sí, sino en la actitud frente al mismo, en la actitud para soportarlo. "El sufrimiento deja de ser sufrimiento, en cierto modo, en cuanto encuentra un sentido, como suele ser el sacrificio".

Si bien la psicoterapia tradicional y la logoterapia tienden a restaurar en la persona la capacidad para el trabajo y para disfrutar de la vida, ésta última da un paso más al pretender que el paciente recupere su capacidad de sufrir, si fuera necesario, y con ello encontrar un sentido a su sufrimiento. *La transitoriedad de la vida*; la transitoriedad de la existencia de ninguna manera la vuelve carente de sentido; por el contrario, espolea nuestra responsabilidad si se comprende que las posibilidades son esencialmente transitorias, es decir que de las múltiples posibilidades presentes en cada instante, es el ser humano quien condena a algunas de ellas a no ser y rescata otras para el ser. *La logoterapia como técnica*; "La logoterapia fundamenta su técnica denominada intensión paradójica en un doble principio: por un lado el miedo provoca precisamente aquello que se teme; por otra parte la hiperintensión estorba la realización del efecto que se desea. Por la intensión paradójica se invita al paciente fóbico a realizar precisamente lo que teme, al menos por un momento o por una vez.

"Este procedimiento consiste en invertir la actitud del paciente: su temor se ve reemplazado por un deseo paradójico.

"El neurótico que aprende a reírse de sí mismo puede estar en el camino de gobernarse a sí mismo, tal vez de curarse." *La neurosis colectiva*; cada época tiene su propia neurosis colectiva, así como cada época requiere una psicoterapia específica para vencerla. En nuestro tiempo el vacío existencial es la neurosis colectiva más frecuente y se describe como una forma personal y privada de nihilismo o la radical afirmación de la carencia de sentido del hombre.

La logoterapia se centra en el sentido de la vida misma, en la voluntad de sentido; como la capacidad para descubrir el sentido implícito, la libertad de voluntad, ésta como la posibilidad de decir si realiza o no su sentido de experiencia. El hombre concebido como un ser capaz de tomar decisiones libres; la "elección" y la "decisión" son las características esenciales de la existencia humana.

Se puede concluir entonces, que el sentido es la posibilidad más valiosa de cada situación, única y particular para cada persona. Los seres humanos en una dinámica

excepcional estamos en una constante búsqueda de cómo sobrevivir, cómo trascender, y por lo tanto como convertirnos en protagonistas de nuestro propio desarrollo, pues uno de los objetivos del ser humano es, precisamente la plenitud del ser. Nombrado desde el enfoque psicológico humanista como la *Autorrealización*, meta primordial de la vida.

3. Actividades prácticas para la construcción y ejecución del proyecto de vida

“El peor enemigo de cualquier persona puede ser ella misma: sus carencias, sus temores, sus frustraciones aparecen como paralizantes e insuperables cuando se abordan desde ellos, y no desde la personalidad real a la que sean adherido. ¡Usted puede librarse de esos falsos ropajes para hacer aflorar su verdadero yo! ¡Fuera de los miedos, las ansiedades, el vivir a arrastras de nosotros! ¡Comience a vivir la experiencia de ser usted!”.

Anónimo

3.1. Sentido y proyecto de vida

¿Cuántas veces has tenido la intención de hacer algo y no lo has hecho?, ¿has imaginado tu futuro y no has ejecutado acciones para obtenerlo?, ¿se te han escapado oportunidades por el simple hecho de no haberlo planeado u organizado tus acciones?, ¿tienes claridad de lo que quieres; hacia dónde vas, que pretendes, que deseas, cuáles son tus aspiraciones y metas, a corto y largo plazo?, ¿Qué estás haciendo aquí y ahora para el cumplimiento de estas? Planificar y llevar acciones en tu presente, que influirán posteriormente en el futuro ya sea a nivel económico, social, familiar, ayudará a la determinación y a tomar las riendas de tu vida personal y a asumir en consecuencia dichas decisiones. De hecho, el proyecto de vida hace esto posible; como una dirección que el hombre se marca en su vida, que además de orientar le da un porqué y para qué a la existencia humana.

Se estaría hablando entonces el verdadero “sentido” de la vida, el cual se confronta desde la experiencia, viviendo conscientemente día a día, actuando de manera coherente, desde todo aquello que se hace, lo que se es y se quiere llegar a ser, fortaleciendo el contacto con sí mismo, reconociendo las posibilidades y las oportunidades que se presentan. Aceptando y reforzando esa capacidad de soñar, pero “con los pies en la tierra”; construyendo proyectos, anhelando, visionando, a partir de sueños, ilusiones, metas, aspiraciones y deseos claros, por tanto la construcción del proyecto de vida permite armonizar lo real y lo ideal.

Todo ser humano está en una continua búsqueda de bienestar; de mejorar su calidad de vida, es precisamente tener un equilibrio mental, que puedes lograr mediante el contacto con tus propias necesidades, tener claridad de tus falencias como de las

fortalezas, trazar metas, aspiraciones, propositivos claros, son elementos fundamentales en el proyecto de vida. Potencializar habilidades y capacidades, ser partícipes activos de tu realidad individual como social. Todos estos son aspectos que nos convocan en la elaboración de este breve pero significativo instrumento o guía para la reflexión, construcción, replanteamiento, solidez y ejecución del proyecto de vida. García-Monge, J. A. (2001) nombra el proyecto de vida como Proyecto vital y lo define como “la columna vertebral de la existencia un sentido, el hilo conductor de dimensiones aparentemente dispersas. El proyecto vital es el secreto unificador que permite al hombre decir su palabra en un mundo de variados estímulos y respuestas.” (p. 153).

Se describirán a continuación algunas de las etapas o estrategias que serán de utilidad para reevaluar, elaborar y ejecutar su proyecto de vida.

El ser humano, por realizarse en el tiempo y en el espacio, construye su historia a través de narraciones “vivir es narrarse, relatarse”. No podemos pensarnos a nosotros mismos si no lo hacemos en forma de relato, lo que implica una autoconciencia sobre quién se es y sobre qué hace cada uno de nosotros en un determinado momento.

3.2. Historia personal

Emprende la tarea de analizar y conocer tus experiencias personales, tu historia, pasado y la manera en cómo has ido formando la persona que eres actualmente, de modo que puedas entender mejor tu desarrollo y cómo esto influye en tu presente y tu futuro.

3.2.1. la autobiografía.

En primer lugar para la construcción de un proyecto de vida, deberás entender tu historia y una de las estrategias que puede ayudar en el cumplimiento de éste objetivo es que la autobiografía permite reflexionar sobre tu propia vida, donde de manera personal y creativa describas cómo ha sido tu vida, destacando aquellos aspectos que te parezcan más importantes.

Así, ésta “historicidad” permite recorrer y narrar tu vida, viviendo de manera consciente de tu pasado y responsable de tu futuro. Básicamente, esto permite asumir la existencia de sí mismo en el mundo, y desde allí se lanza en un plan en un proyecto que “jalonará” tu existencia hasta el final de la vida, con la satisfacción de haber asumido

una posición activa de ella; de ser el actor principal y por tanto el hacedor de tu propio destino.

Como ejercicio de narración la autobiografía hace posible una introspección; es decir permite conocerse y conectarse con tus recuerdos más íntimos; para, desde allí descubrir el sentido u orientación de tu vida, explicaciones sobre su propia personalidad; porque te comportas de una manera y no de otra.

Escribir una autobiografía es por tanto, NARRAR-SE, decirse a sí mismo y a los demás quién eres, de dónde vienes, a dónde vas. Tomar en las manos tu vida y hacerte responsable de ella. Ése es el sentido profundo de trabajar la propia historia o la historia personal; al enrollar la madeja de tu vida, volverán a sus orígenes y desde allí podrán responder a la pregunta: ¿Quién soy yo?

Pero esta estrategia va más allá de hacer historia, de recordar y revivir momentos o brindar un autoconocimiento. A lo largo de la narración de los diferentes hechos y situaciones, obviamente te encontrarás con recuerdos gratos y otros no tan gratos, tal vez dolorosos, duelos, partidas, etc. Por tanto de forma significativa, permite que a lo largo de la narración de la autobiografía se irán descubriendo nuevos significados a viejos hechos, estableciendo relaciones entre lo que viviste y lo actualmente vives, que posiblemente logren ser resignificados.

¿Cómo empezar?

Si bien es cierto una autobiografía puede empezarse desde cualquier punto de nuestra vida, conviene seguir un orden cronológico: desde el nacimiento hasta hoy. Una de las pautas que serán de utilidad para la construcción de la autobiografía es tomarse su tiempo, ésta actividad quiere del tiempo que consideremos necesario.

La autobiografía se define como una forma literaria, “la palabra griega bios, colocada en el centro de la palabra autobiografía entre *autos* y *grape*”, proporciona la raíz para una serie de expresiones inglesas; *bios* es el curso histórico de una vida, entonces en cualquier momento presente de esa vida es necesariamente cierto que todas las cosas han seguido su curso y que nada permanece: el término *bios* incorpora simultáneamente el sentido del curso de una vida visto como proceso más que como entidad estable, y la única configuración psíquica de que es esta vida y no otra.

En la autobiografía el escritor, es a su vez el protagonista, narrador, habla entonces sobre sí mismo y los acontecimientos de su experiencia personal; es por tanto, la narración de la vida de una persona, escrita por ella misma” (Álvarez, A. 1987 p.439). Por tanto ten presente que una autobiografía se narra en primera persona, tú eres entonces el protagonista principal de esta historia. Recuerda que no importa cuánto tardemos en hacerla, se debe realizar sin prisa o por cumplir. Lo que verdaderamente tiene relevancia es que logremos conectarnos con los acontecimientos pasados, y hacer lectura de estos.

Otros de los aspectos que con los cuales se puede lograr una construcción del proyecto de vida, son las actividades o estrategias de autoconocimiento.

3.2.2. el autoconocimiento.

Desde el enfoque psicológico humanista, se considera que el comportamiento es guiado por la imagen de sí mismo; de la persona, por percepciones subjetivas totales de su cuerpo, su personalidad, del mundo y las necesidades de crecimiento personal.

Esto nos hace señalar que la mayoría de nuestros actos, elecciones y construcción están directamente relacionados con la imagen que tengamos de nosotros mismos. Rogers citado por Coon, D. (1999) señala “las experiencias que concuerdan con la imagen de sí mismo son *simbolizadas* (admitidas por la conciencia) y contribuyen a cambios graduales en el sí mismo. Se dice que la información o los sentimientos inconscientes con la imagen de sí mismo son *incongruentes*. Por tanto, existe un estado de incongruencia cuando hay discrepancias entre las experiencias propias y la imagen de sí mismo.” (p.540).

Por tanto, en la construcción del proyecto de vida es de vital importancia evaluar la estructura de personalidad con detenimiento. Podemos empezar ésta tarea respondiendo con disposición y sinceridad a las siguientes preguntas:

- ¿Qué persona te gustaría ser?
- ¿Qué persona piensas que eres?
- ¿Cuál es la persona que en realidad eres?

Son cuestionamientos que están relacionados con tres instancias o entidades; respectivamente en el orden de estos cuestionamientos están evaluando el “yo

idealizado”, “su imagen de sí mismo” y “*el yo verdadero*”. Esta es la dinámica o estructura de tu personalidad. Cuando no hay correspondencia entre estas tres entidades, hay incongruencia. Un ejemplo sencillo para entender la incongruencia es cuando una persona pretende que es amable, cuando es insensible o decir que no está enojado cuando está hirviendo. O cuando una persona incongruente se considera a sí mismo como una persona acomodada, si otros mencionan con frecuencia su descortesía.

A partir de estos planteamientos podemos empezar realizando actividades sencillas pero altamente significativas, entre ellas podemos destacar “*Nuestro espejo interno*”; la nombramos de esta forma porque precisamente su objetivo es evaluar la autoimagen; esa fotografía interna (y con frecuencia falsa), que tenemos de nosotros mismos y que está presente, cada vez que decimos o pensamos “yo soy” o “yo no soy” y es la responsable de decir “yo puedo” o “yo no puedo”.

Dibujarnos a sí mismo es una excelente estrategia; por ejemplo:

- ¿Al mirarte al espejo cómo te ves?; que tal si te dibujas y plasmas en un papel esa imagen física que tienes de ti mismo; “yo soy físicamente así...”.

Además, vamos a sumarle al dibujo descripciones y señalamientos tanto positivos como y no tan positivos; físicamente, nuestra forma de ser y habilidades, agregaremos entonces:

- Dos atributos físicos que te agradan de sí mismo.
- Dos de tus cualidades de personalidad que te agradan y una capacidad o pericia (habilidades, destrezas) que consideras que posees.

De igual forma respecto a los 3 anteriores aspectos o actitudes de ti mismo, describir:

- Dos aspectos que no te agradan o te disgustan de sí mismo,
- Aspectos, habilidades que quieres tener pero sientes que no los posees.

¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio? ¿Cómo se sintieron?
 ¿Tuviste dificultades en expresar, escribir o dibujar algunos de los aspectos propuestos?.

Le fue más fácil expresar sus atributos físicos o las habilidades, ¿Por qué consideras que te fue difícil o fácil?, ¿qué piensan de eso?

Estas actividades y preguntas van dirigidas hacia el autoconocimiento, que permite además de encontrar o reforzar los aspectos positivos de alguna forma analizar tus críticas, hacer lectura de cada una de las falencias que se posee, lo que hace posible la reflexión de su realidad personal.

Conocernos nos ayuda a lograr que la ocupación sea un trabajo congruente con nuestros deseos, gustos y preferencias, valores e ideales, capacidades y destrezas. A compartir y disfrutar con los seres queridos lo que somos y lo que hacemos, además permite desarrollar el hábito de crecer continuamente, utilizando las fuerzas que potencialidades que hemos descubierto en nosotros mismos. Es que “las personas que se conocen bien tienden a estar a gusto y sentirse bien consigo mismas. Cuando su imagen de sí es consciente con lo que piensa, siente, hace y experimenta, está más capacitado para desarrollar sus potencialidades. (Coon, D. 1999 p. 541).

Actuar de manera congruente, en la medida que intente mantener la consistencia entre la imagen de sí mismo y las acciones propias, (esa persona que le gustaría ser, la persona que es, y la persona que en realidad es), le permite básicamente que se logre un funcionamiento óptimo; que cada persona viva en armonía con sus sentimientos e impulsos más profundos.

3.2.2.1. la línea de vida.

“La línea de la vida”; es otra actividad que permite examinar el desarrollo y crecimiento personal, tener conocimiento sobre los hechos relevantes a lo largo de la vida y a su vez permite realizar proyecciones hacia futuro.

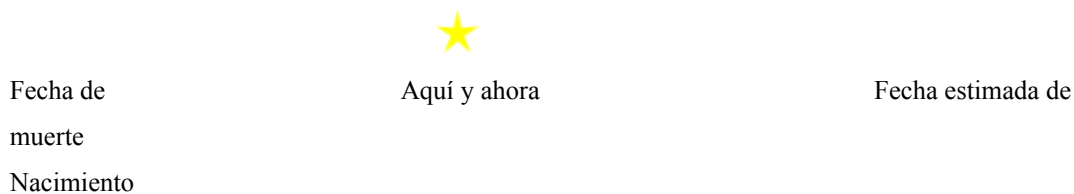
Trace una línea horizontal, coloque puntos en los dos extremos de la línea. Escriba su fecha de nacimiento, debajo del punto izquierdo.

El otro punto representa la fecha de su muerte; dependiendo el número de años que se desea vivir (fecha estimada de muerte).

Ahora, el punto que representa dónde se está aquí y ahora en la línea entre el nacimiento y la muerte; fecha de hoy.

Luego se escribe debajo del punto de “nacimiento” hasta “hoy”; ¿Qué se ha logrado hasta hoy?, describe en 3 o 4 palabras concretas, luego del punto “aquí y ahora” hasta la fecha estimada de muerte se escribe; ¿Qué se quiere experimentar, realizar antes de la muerte?

Esquema de la línea de vida:



Hasta hoy:

He logrado...

Antes de mi muerte:

- Quiero hacer ...
- Quiero lograr...
- Quiero experimentar...

3.2.2.2. explorar tus potencialidades.

En el autoconocimiento; en ese proceso de conocer ¿Quién eres y quién quieres ser?, cada ser humano posee destrezas innatas ya sea a nivel artístico, deportivo, académico, sólo por nombrar algunas. Por tanto, en el desarrollo pleno e integral es de vital importancia impulsar estas habilidades y destrezas, reforzar los talentos, liberar las potencialidades del individuo para que fluyan sin obstáculo alguno y sean la expresión genuina de sus deseos, sentimientos y pensamientos íntimos.

Como lo plantea Rogers citado por Campos (1982) en su texto *La psicoterapia no directiva*, toda persona tiene encerrada una potencialidad para el desarrollo pleno como persona humana. El explorar nuestras potencialidades nos sitúa en una dinámica excepcional, porque nos obligan a buscar cómo sobrevivir, como trascender y, por lo

tanto, a convertirnos en protagonistas de nuestro propio desarrollo, puesto que uno de los objetivos del ser humano, es precisamente, la plenitud del ser.

Así que una de las actividades que proponemos para la elaboración del proyecto de vida es la exploración de las potencialidades, hacer un reconocimiento de estas por medio de un listado, escribir y con detenimiento analizar cada una de estas no sólo ayudan en el conocimiento de sí mismo sino que también permiten pensar en las roles u ocupaciones.

- ¿Cuáles son las actividades en las que más te destacas?
- ¿Cuáles son las actividades que te gusta desarrollar?

Actividades a las que le sacas mayor provecho, disfrutas realizándolas, te sientes más cómodo, sientes placer en realizarlas.

- ¿Cuáles son tus destrezas y habilidades?
- ¿Qué es lo que haces bien?

3.2.2.3. cerrando círculos.

Otro aspecto importante de tu situación actual es el análisis de situaciones inconclusas:

- ¿Qué situaciones has dejado inacabadas y sientes que debes cerrar o terminar?
- ¿Qué tienes que dejar ir?

Estos últimos cuestionamientos se remite a “*cerrar círculos*”, desde la psicoterapia de la Gestalt, propuesta por Fritz Perls propone el cierre de las Gestalt; es decir el “ciclo de la experiencia”; como el núcleo básico de la vida humana. Donde en condiciones normales y óptimas se completa un ciclo, donde el fin último es las satisfacciones de las necesidades del ser humano, la importancia de esta teoría permite pensar en el proyecto de vida radica en el cierre de cada una de estos ciclos, como todo tiene un fin.

Como lo plantea Perls citado por Castanedo, C (1988) este ciclo de la experiencia se divide en 7 fases:

La primera es la Sensación; (sensoriales), experimenta el aquí y el ahora, sirve de trampolín a la acción, la sensación significa una experiencia sensorial del mundo. Para pasar al segundo estadio es necesario que ésta se cumpla, de lo contrario se inhibirán las sensaciones. Las sensaciones hacen referencia al percibir y al conocer.

Luego viene la segunda fase; Toma de conciencia de sí mismo: por medio de éste se logra que el cliente se desplace hacia una mayor toma de conciencia de sí mismo, su cuerpo, emociones, medio. Que aprenda a darse cuenta de sus necesidades y desarrolle habilidades que le puedan satisfacer sin dañar a los otros. Además tener un mayor contacto con sus sensaciones.

Cuando se toma conciencia de las sensaciones que tiene en el aquí y él ahora se pasa a la tercera fase Movilización de energía; la cual consiste en darse cuenta de cómo nos sentimos, en relación con los otros, es el comienzo de la toma de conciencia que influye el área mental y espiritual de la persona.

A medida que se desarrolla la toma de conciencia se produce la cuarta fase; Excitación, es el fenómeno que se dan debido a la energía que ha movilizado la persona. Después de esto, siguiendo las fases del ciclo se pasa quinta fase la Acción, se produce como causa del movimiento.

La sexta fase es el Contacto: significa estar completamente implicado o ensimismado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y el ahora; el contacto no se limita solamente a una inter- relación de persona. Si este contacto es activo proporciona una satisfacción en la persona que lo establece. El contacto es más que la suma de todas las fases anteriores del ciclo; para que éste se produzca se requiere des- estructurar y llegar a formar una nueva figura y ser afectado. La última y séptima fase del ciclo es el Reposo del organismo: Cuando el organismo entra en reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que se haya dado el contacto (polaridad). Entonces de nuevo comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación. (p.78)

Cerrando capítulos o cerrando puertas como quiera llamarlo, lo importante es cerrarlos, dejar ir momentos de la vida que se van clausurando; ¿acabó una relación

sentimental? ¿Ya no vive más en esa casa? ¿Debe irse de viaje? ¿Terminó un periodo o etapa de su vida y debe pasar a otra?

No puedes estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándote porque ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado contigo, hay que desprenderse. “Es salud mental, amor por usted mismo, desprender lo que ya no está en su vida. Recuerde que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona ni un lugar ni un trabajo, nada es vital para vivir porque cuando usted vino a este mundo llegó sin ese adhesivo, por lo tanto es costumbre vivir pegado a él y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy le duele dejar ir.

Es un proceso para aprender a desprenderse y, humanamente, se puede lograr, porque lo repito ¡nada ni nadie es indispensable! Solo es costumbre, apego, necesidad” (Secretaria para la cultura, 2007 p. 31) Cierre, clausure, limpie, tire, oxigene, despídase, sacuda, suelte. Hay tantas palabras para significar salud mental y cualquiera que sea la que escoja, le ayudará definitivamente a seguir para adelante con tranquilidad. ¡Esa es la vida!

3.2.2.4 ¿qué le da sentido a tu existencia?.

Frank, V. (1979) El hombre necesita algo “porque vivir”, como comúnmente hemos escuchado ese “motorcito” que empuje, impulse al hombre a la sobrevivencia, pero más que sobrevivir a pesar de las circunstancias adversas que se le presentes, que logre por tanto una plenitud del ser. Que sea agradable vivir, que pueda encontrar los motivos para lo cual vivir. Conceptualmente, desde la logoterapia puede definirse este aspecto como “voluntad de sentido” (Frank, V. 1979 p. 101).

- ¿Cuándo me siento totalmente vivo?
- ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?
- ¿Para qué estoy en este mundo?
- ¿Cuáles son los principios con los que me siento identificado?
- ¿Cuáles son mis valores personales?
- ¿Con qué me siento comprometido?

- ¿Cuál es mi sentido de vida?

Responder estos interrogantes te ayudará a descubrir, identificar y reconocer tu forma de pensar, sentir y de actuar, así como las razones por las que lo haces de una u otra forma.

Luego de que realizaras este análisis detallado, ahora que te conoces mejor puedes empezar la construcción de tu proyecto de vida, desde *la visualización o proyección de tu futuro*; qué tal si empiezas preguntándote ¿cómo ves tu futuro?

- ¿Cuáles son tus aspiraciones?
- ¿Cuáles son tus deseos?
- ¿cuáles son tus metas?

Dale un orden, como lo consideres según la prioridad de los anteriores aspectos, ya proyección a futuro, permite tener claridad de lo que realmente tienes, analizar cuáles de esos ideales son realmente posible de logra, son reales. Y a partir de estos propósitos emprender las acciones correspondientes hacia el cumplimiento de las mismas.

Debes preguntarte ahora:

¿Qué debes convertir en planes?

Finalmente, a partir de todo este análisis personal, de éste breve pero significativo proceso de autoconocimiento, podemos proponer un esquema que puede ser de utilidad en la construcción o elaboración del proyecto de vida.

¿Qué quiero lograr?	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograré?
---------------------	-----------------------------	-------------------

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5.

Debes tener en cuenta que estos aspectos deberán ser concretos, omitiendo enunciados demasiado generales o vagos.

3.3. Aquí y ahora

“Ahora tú estás en el consultorio del hospital y tu médico te informa que sólo te queda un año de vida y tú estás convencido de que el diagnóstico es correcto”.

Ahora, Describan:

- ¿Cómo cambiaría tu vida ésta noticia?
- ¿Qué piensas de ésta situación?
- ¿Qué harías?

Estos interrogantes nos acercan claramente a reflexiones de tipo existencial, permite pensar aunque de forma imaginaria un evento de tal magnitud que puede cambiar la vida de cualquier persona en segundos.

Pero más allá de esta situación lo importante es lograr que cada quien haga conciencia de muchas experiencias que antes le habían pasado inadvertidas; tal vez con esta pregunta te remitas a actividades que dejaste de hacer, que aún no has hecho, y posiblemente en ese año de vida pretendas hacerlas; viajes, asumir riesgos, celebraciones, despedidas, aclarar situaciones inconclusas, en fin; todo aquello que se les venga en mente al pensar en esta situación.

Pero y "si deseas cambiar tu vida en esa dirección, ¿Qué te detiene para hacerlo ahora mismo?", esto nos hace recordar un proverbio árabe; “lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo”. Cuando se usa el tiempo sin analizar qué vamos a hacer y no tomamos decisiones, reaccionamos de manera irreflexiva ante los estímulos y hechos externos.

Estas reacciones sin orientación ni propósito inciden negativamente en el comportamiento humano. En cambio, si usamos el “radar” de nuestro cuerpo y nuestra mente para estar “aquí y ahora”, tendremos conciencia de nuestra realidad presente y viviremos con certeza nuestra vida. Esta percepción y conciencia; " Darse cuenta" o

"estar en contacto con; experiencias, situaciones, con su cuerpo", etc. es una toma de conciencia integral de lo que "me" pasa (sensaciones físicas, sentimientos, imaginación), permiten dirigir las acciones hacia lo que deseamos ser y lograr, es decir, usar el tiempo de nuestra vida en lo que realmente es importante para cada ser humano.

Para evidenciar si estas en el aquí y en el ahora intenta con un ejercicio sencillo que te ayudará a hacer lectura de tu cuerpo, tus necesidades; responde las siguientes preguntas:

- ¿De qué tienes conciencia en este momento?
 - ¿De qué te estás dando cuenta ahora?
- Me doy cuenta de...
- ¿Qué ves?
 - ¿Qué sientes?
 - ¿Qué oyes?

Intenta concentrarte con todo aquello que captan tus sentidos; sonidos, sensaciones, olores, imágenes que estas percibiendo aquí y ahora. Esta actividad hace posible el contacto con tu cuerpo, con tus emociones y sentimientos más íntimos y profundos.

- ¿A qué le tienes miedo ahora?
- ¿Qué estás evitando actualmente?
- ¿Cómo te sientes en este momento?
- ¿Qué deseas?

Básicamente, esta actividad está orientada a cuestiones sobre lo que está haciendo "aquí y ahora"; referido a espacio y tiempo actual, vivir lo real, contactarse; hacerse consciente de lo que tiene y cómo se vive actualmente, además de analizar deseos y metas personales, cuestionar todo aquello que se está haciendo para alcanzar cada una de aspiraciones y posiblemente te permitirá hacer "resignificar" tales aspectos.

De igual forma, a partir del contacto con tu cuerpo vas a tener acceso a recuerdos, sentimientos y emociones desencadenados por el contacto de tus sentidos, haz lectura de ellos y sácale el máximo provecho; Te das cuenta que frecuentemente, sonido o sensación una imagen te remite a un recuerdo pasado, porque lo mencionas; ¿Qué pasa con esto?, como te sientes nombrando tal evento.

Se hace necesario también pensar cuál es tu realidad *Dada tu situación actual.* .

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué tienes ahora?
- ¿Qué necesitas?
- ¿Qué puedes hacer?
- ¿Qué cosas debes desechar de tu vida?
- ¿Qué debes dejar de hacer ya?
- ¿Qué debes empezar a hacer ya?

3.4. Asertividad

Con respecto a la elaboración y ejecución del proyecto de vida se hace necesario también tener en cuenta la asertividad, ésta como parte de las habilidades sociales, es entonces ese criterio frente a algo. Y para esta decisión será fundamental y necesario que tenga claridad y conocimiento de sus deseos, valores, necesidades, opiniones, derechos, para que así pueda expresar de manera correcta; asertiva y pueda decir sí o no ante situaciones como estas o cualquier otro tipo de situación que requieran de su decisión. En sí, se refiere a la capacidad para asegurar con firmeza y decisión en eso que dice o que hace.

Segura (2002) describe los siguientes tipos de comportamientos; Inhibido, asertivo y agresivo:

TIPOS DE COMPORTAMIENTO	DESCRIPCIÓN
INHIBIDO	Deja al otro decidir por él. Se aprovechan de él, no consigue sus objetivos, se siente frustrado, herido, ansioso. No acepta sus derechos.
ASERTIVO	Respeto los derechos del otro, puede conseguir sus objetivos, se siente bien consigo mismo, es expresivo (directo), elige por sí mismo.
AGRESIVO	No respeta los derechos del otro, se aprovecha de los demás, puede alcanzar sus objetivos a expensas del otro, siempre está a la defensa humillando al otro, elige por el otro.

Es probable que usted mismo reconozca que en distintos momentos es agresivo, asertivo y no afirmativo o inhibido. De igual forma con algunas personas es posible que descubra que se comporta como un débil que tiene miedo a hablar por sí mismo, como con otras personas puede que descubra haciéndose el “duro”, pisoteando sus sentimientos y sus derechos. Y con algunos es posible que exprese con honestidad y franqueza, de un modo tranquilo y respetuoso. Pero lo más probable es que descubra que predomina en usted uno de estos modos de comportamiento. La asertividad o afirmación no es un rasgo del carácter con el que algunas personas llegan a este mundo y otras no. Se trata de “una habilidad de comunicación y como cualquier otra habilidad, puede aprenderse.” (Hare, 2003 p. 13).

Como se mencionó anteriormente, la asertividad es un concepto que hace parte de las habilidades sociales, está definida como” la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás”. (Barroso, S. 2005 p. 4). La asertividad reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno, sin agredir ni ser agredido.

¿Cómo elegir su comportamiento?; Se hace necesario tener claro que aprender a ser asertivo no significa comportarse asertivamente en todo momento, lugar o con todas las personas con las cuales interactúa. Hare (2003) señala que realmente, con el aprendizaje de la asertividad lo que se logra específicamente es que gradualmente elija cómo quiere comportarse en ciertas situaciones. Gradualmente, porque se necesita tiempo y esfuerzo para cambiar la conducta (p.14)

Por el contrario el comportamiento inhibido denominado por Hare (2003) “como no- aseveración, no afirmación implica que se violen los derechos propios al no conseguir unos sentimientos, pensamientos, y creencias honestos y en consecuencia, permitiendo que los demás los violen En este tipo de comportamiento se debe tener claridad que si se permite la violación de los derechos propios, el aceptar ser pisoteado y si se permite no ser tenido en cuenta, todo es responsabilidad de la persona” (p. 16). Generalmente se responsabiliza a los demás por conductas como éstas; el ser “pisoteado”, maltrato y humillado pero en realidad es la actitud de esta persona la que determina y permite comportamientos como estos. Y precisamente asumir tal responsabilidad hace posible que estos sentimientos puedan cambiarse, pero si decido que el responsable sea otra persona se pierde tal opción.

Por lo general el comportamiento inhibido o no aseveración tiene como punto en común la búsqueda de aprobación de los demás. A.J Lange y P. Jakubowski citado por Hare (2003) señalan que ser asertivo se ha definido como el hecho de defender los derechos personales, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada que no violen los derechos de una persona. (p.15).

Desde el enfoque humanista, el ser asertivo tiene que ver entonces con “darse cuenta” ; “entrar en contacto”, o “estar consciente” de... es ese autoconocimiento, el “percatarse”, “hacer conciencia”, “Awareness” de todas aquellas experiencias internas (ser consciente de sus pensamientos, sentimientos, motivaciones, deseos y necesidades), a su vez de aquello que capta a través de sus sentidos “de la piel hacia a fuera”; nombrado por la psicoterapia Gestalt como “zona de contacto externa” o darse cuenta del mundo y la “zona intermedia”; la cual tiene que ver con las fantasías, pensamientos, frente a determinada situación o hecho para tomar posición, opinar y actuar frente a tales circunstancias.

Además de reconocer que cada uno posee la suficiente inteligencia para valorar las situaciones y tomar decisiones sin necesidad de la aprobación de otros y que esa toma de decisiones debe implicar responsabilidad y beneficio propio. O como lo plantearía Rogers, citado por Campos (1982) se estará hablando de “congruencia”; en la medida que se es capaz de vivenciar y manifestar los auténticos sentimientos que son persistentes, mostrándose tal como se es y siendo capaz de comunicarle a ese otro sus sentimientos o pensamientos (p. 125).

Lo contrario a “incongruencia”, en la cual se experimenta una oposición entre las necesidades del organismo y la conciencia o concepto de “sí mismo” por presiones sociales; (presión de pares, figuras significativas), en la medida que se rige no por sus propios valores, experiencias sino por normas y valores dados por otras personas. (Rogers nombra esta posición como “persona inadaptada”).

Vidal, D. (2000) retoma los derechos que generan asertividad:

- A decidir qué hacer con su vida
 - o Nadie es más dueño de su propia vida que uno mismo.
- Nadie es más indicado para decidir qué hacer con ella. Naturalmente

asumiendo las responsabilidades, consecuencias personales y sociales que se derivan de sus decisiones.

- A obrar sin aceptación de los demás
- La búsqueda de aprobación ajena es un comportamiento que bloquea la libertad del individuo. “agradezco tu comentario pero soy quien decido si acepto o no...”

- A ser su primer juez
 - o Es anteponer su criterio personal al criterio ajeno. Sobre sus decisiones la valoración primera, la más importante, debe ser la suya propia.

- A opinar diferente a los demás No es la coincidencia sino la aceptación gustosa de la diferencia: es la oportunidad de enriquecerse cuando se asoma a un punto de vista ya desconocido, cuando se rompe la visión estrecha de la propia perspectiva.

- A decir “no quiero”, “no me gusta”, “no lo comparto”, “yo no estoy de acuerdo”, “no me interesa”.
 - o “Decir no, también es una opción” Goethe. Una manifestación de la asertividad es la capacidad de decir “no cuenten conmigo, lo haré cuando yo quiera, no cuando ustedes me lo impongan”.
- A equivocarme. Tenemos todo el derecho a equivocarnos. Cuando somos conscientes de esto, podemos sentirnos libres de actuar porque el error es tan solo un camino, una opción. No la última catástrofe.

- A cambiar de manera de pensar. si tenemos derecho a equivocarnos, es obvio que podemos cambiar de parecer. Es el derecho a resarcir nuestros errores. No tenemos que renunciar a la búsqueda de la alternativa correcta y permanecer equivocados el resto de nuestras vidas.

- A finalizar con relaciones negativas o nocivas. Los matrimonios amistades son para crecer conjuntamente y es importante hacer lo posible para

que así sea. De otra forma, se pueden convertir en relaciones nocivas. La asertividad nos brinda el derecho de finalizar con todo aquello que nos cause daño y todo aquello que nos deteriore nuestra autoestima.

- A rechazar solicitudes, sin justificar su negativa y sin sentirse mal por ello. Un amigo le pide otro que le sirva de fiador. Este hace el favor y después comenta con ira que se vio obligado a hacerlo aunque no quería. No se atrevió a dar una respuesta negativa. ¿por qué?

- A ser ilógicos en nuestras ideas, decisiones y actuaciones. La gente considera que son ilógicas aquellas ideas que no concuerdan con las suyas o las que riñen con los procedimientos establecidos. Generalmente las ideas creativas y los negocios pioneros se disfrazan de ilógicos y absurdos. Ahora bien, si la idea no conduce a ningún invento ni desarrollo hay que recordar que de todas formas tenemos derecho a estar equivocados y aun así exponer nuestro punto de vista. (p. 32).

3.5. Inclinação vocacional o laboral

De igual forma si estás pensando en iniciar estudios universitarios o especializarte académico puedes empezar esta elección con un análisis sencillo; puedes hacer un paralelo, donde compares aquellas actividades u ocupaciones que más te atraen, pero conjuntamente debes consultar cuál es el objeto de estudio de cada ciencia o profesión, las funciones a desarrollar cuando seas profesional, visiónate y piensa como te verías ejerciendo dicho cargo. Te sentirías a gusto desempeñando el rol, ¿cuál te atrae más?

En este caso de elección de carreras universitarias por ejemplo prueba con la siguiente actividad:

Empieza haciendo un listado de las 5 carreras que tú estudiarías y describe el porqué. (Organizándolas según su prioridad o gusto) y justifica porqué:

LA QUE MÁS ME GUSTA. escribe 5 carreras u ocupaciones que tú Sí estudiarías o le hubiera gustado estudiar	LA QUE MENOS ME GUSTA. Escribe 5 carreras u ocupaciones que tú NO elegirías y da razones a esta decisión.
---	---

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Esta actividad pretende específicamente conocer la propia orientación vocacional laboral y las inclinaciones vocacionales. Pero no olvides tener presente todas aquellas destrezas, habilidades, potencialidades que posees y de igual forma debilidades (no eres tan diestro o hábil para...) a la hora de pensar en elegir una y no otra carrera universitaria u ocupación. De igual forma, es preciso aclarar que aunque consideres no tener una habilidad para una determinada ocupación, posiblemente es necesario evaluar con detalle y detenimiento, investigar los diferentes perfiles o requerimientos de dicha ocupación.

En ocasiones el ser humano experimenta un “aburrimiento”; y decimos; ¡diario lo mismo!, “no pasa nada nuevo”, “la misma monotonía”. Pero es que no importa lo que hagamos, nunca será suficiente. El hombre siempre estará en una búsqueda continua del porqué de su existencia.

Con la estructura planteada anteriormente para la realización de un proyecto de vida, hacemos una breve descripción de algunas de las actividades prácticas que lleven al autoconocimiento y la autorreflexión. Este como un preámbulo, teniendo presente que puede realizarse de una forma más completa en una asesoría individual o grupal desde el área de psicología, cuyo fin es una mejor calidad de vida, bienestar, equilibrio o plenitud del ser.

Finalmente, podemos concluir anexando algunos factores protectores o estilos de vida saludables que llevan a un óptimo desarrollo del proyecto de vida, que fueron descritos durante el abordaje teórico de la presente investigación teórica; señalados por la secretaria de educación para la cultura de Antioquia (2007):

Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción; fortalecer la autoestima, el sentido de pertenencia, la identidad (si mismo); mantener autodecisión, autogestión y el deseo de aprender; brindar afecto y mantener la integración social y familiar; tener satisfacción con la vida; promover la convivencia, la solidaridad, la tolerancia y la negociación; capacidad de autocuidado; seguridad social en salud y control de factores de riesgo como la obesidad, la vida sedentaria, el tabaquismo, el alcoholismo, el abuso de medicamentos, el estrés y algunas patologías como la hipertensión y la diabetes; ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio; comunicación y participación familiar y social; accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales y recreativos; seguridad económica. (p.20).

Tomar conciencia del patrón de carencias personales y aprender a dar y recibir reconocimiento en forma adecuada, son pasos fundamentales en la búsqueda de un mayor bienestar psicológico. Aprender a elevar la autoestima permitirá enfrentar la realidad y los buenos y malos momentos desde una nueva perspectiva, lo que actúa favorablemente como una retroalimentación para mantener una gran valoración. En la medida que cada individuo aprenda a amarse y transmita dentro de su familia mensajes de amor y estima, en esa misma medida se facilitará la salud mental del núcleo familiar y se expandirán a los lugares y a las personas que frecuentan dicha familia.

“Sólo cabe progresar cuando se piensa en grande, sólo es posible avanzar cuando se mira lejos” José Ortega y Gasset

4. Resultados

- Los siguientes acontecimientos; la primera guerra mundial (1914-1918), la revolución rusa (1922), la crisis económica mundial en 1929, la elección del presidente norteamericano Franklin Delano Roosevelt (1933-1945), la segunda guerra mundial (1939-1945), el genocidio, la utilización de las armas atómicas en Hiroshima y Nagasaki. Hechos sin precedentes en nuestra historia, que “dividieron”, “aterrorizaron” y cuestionaron al hombre; fue un momento dónde la pregunta por la “humanidad” y dignidad de la persona tomó relevancia por parte de estudiosos. Se le da un particular interés a los cuestionamientos por la existencia surgiendo entonces la necesidad de “conciencia”, preguntarse por su propia existencia.
- El hombre es esencial, es el centro del enfoque humanista, es un ser holístico, es decir, es visto como una totalidad; abarcando todas las dimensiones y esferas del hombre; la totalidad del fenómeno humano, en sus aspectos positivos y negativo, progresivos y regresivos.
- A lo largo de la existencia del hombre, en periodos tan tempranos como en la infancia, tiene la capacidad para interrogarse por “su ser”, su existencia. En cada etapa psicosocial o evolutiva, surgen cuestionamientos sobre su significado y proyecto de vida. Los interrogantes existenciales son inherentes al ser humano, en realidad son una condición innata a cada persona.
- El proyecto de vida está presente a lo largo del desarrollo de la persona, pero con diversos tonos y funciones. Así, el proyecto personal se va afianzando a lo largo de las diferentes etapas de nuestra vida, delimitado en gran medida por la parte del ciclo vital en que se halla la persona.
- El “apoderamiento” de nuestra vida, invita a la reducción de todo ese mundo social que obviamente nos concierne pero da relevancia a lo personal, a cada uno de los hombres. Nos invita a emprender una búsqueda de nuestra esencia; de nuestro sentido. Debe decidir siempre a

quien le va a dar le poder de la orientación o la realización, hacia dónde va, qué quiere, porque lo quiere y que debe hacer para obtener tales propósitos.

- Básicamente, podría decirse con respecto a los planteamientos retomados del existencialismo y el sentido de vida (de Viktor Frank) que; la construcción del proyecto de vida, es un tema de enorme trascendencia, puesto que exige reflexión, autocuestionamiento, donde la pregunta básica es por su ser.
- El proyecto de vida, como un plan trazado, planificado a lo largo del tiempo, que puede ser modificado, re-direccionado pero que fundamentalmente es una guía, que permite “encaminarse” hacia unos logros y metas claras, que pese a las adversidades del contexto o del mismo ser humano puede mantenerse como la estructura o la base de cada accionar del ser humano a lo largo de su existencia.
- Estos cuestionamientos sobre la existencia, y en caso concreto sobre su “Proyecto de vida”; el hombre está orientado hacia unas metas, buscando continuamente el desarrollo de su ser. Este desarrollo denominado al interior del enfoque humanista como la Autorrealización; una madurez estructural y funcional; la meta primordial de la vida.
- El proyecto de vida como un conjunto de reflexiones acerca de lo que soy y deseo ser. Es la construcción de ideales, propósitos, acciones que cada persona asume como propias e intransferible para darle sentido a su existencia. Es la acción consciente que cada persona realiza al utilizar eficazmente la experiencia anterior y las posibilidades que le ofrece el presente. El hombre es concebido como un ser capaz de tomar decisiones libres; la “elección” y la “decisión” son las características esenciales de la existencia humana.
- Todo ser humano está en una continua búsqueda de bienestar; de mejorar su calidad de vida, es precisamente tener un equilibrio mental, que

puedes lograr mediante el contacto con tus propias necesidades, tener claridad de tus debilidades como de las fortalezas, trazar metas, aspiraciones, propósitos claros, son elementos fundamentales en el proyecto de vida. Potencializar habilidades y capacidades, ser partícipes activos de tu realidad individual como social.

- El proyecto de vida se constituye como un conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas cuya finalidad es el cumplimiento de un objetivo. Podría decirse entonces, que es la “dirección” que una persona marca para su propia existencia. Éste sirve como base para llevar a cabo pensamientos, deseos y aspiraciones personales.
- Trazar o establecer con claridad el proyecto de vida, permite dotar de significación o sentido profundo todas las acciones realizadas.
- Actuar desde la significación y el sentido le permite a cada persona el reencuentro con su humanidad; su dimensión espiritual, haciendo lectura de sus necesidades, deseos más genuinos y a partir de ellos trazar sus aspiraciones y metas personales; como algunos de los aspectos que hacen parte relevante para la elaboración de su proyecto de vida.
- El hombre como “dueño”, constructor o hacedor de su destino, se plantea entonces que cuando nos remitimos al proyecto de vida, se supone entonces la elección de ciertas direcciones y la exclusión de otras, de ahí se infiere que una de las condiciones del ser humano es la libertad.

5. **Discusión teórica**

Es necesario señalar que el abordaje histórico realizado en el presente escrito; en la medida que se mencionan citas, propuestas y antecedentes históricos, permiten la ubicación contextual e histórica de una serie de eventualidades que son relevantes para el análisis y construcción teórica de la temática principal, el proyecto de vida.

Se puede destacar la filosofía, siendo una de las ciencias con mayor abordaje teórico en la presente investigación documental, puesto que como base epistemológica de la psicología permite abordar nociones de gran riqueza teórica para el análisis del proyecto de vida y otras conceptualizaciones como la existencia, la libertad, responsabilidad, sentido, entre otras temáticas que están directamente relacionadas con la construcción y ejecución del proyecto de vida. Al igual, desde el enfoque psicológico humanista es la filosofía existencial, la base epistemológica que permite hallar propuestas de filósofos que aportan planteamientos y teorías significativas en el análisis del proyecto y el sentido de vida.

Se ofrece un conocimiento histórico sobre los orígenes de la psicología, en miras de realizar un breve recorrido sobre el psicoanálisis, el conductismo y la psicología humanista como pioneras en el surgimiento y la consolidación de la psicología como ciencia o disciplina, cuyo objeto de estudio es el comportamiento humano. Este abordaje histórico, tiene como objetivo realizar una breve descripción de algunas visiones de hombre, además una aproximación somera de algunos métodos de estudio utilizados por estos tres enfoques psicológicos, donde finalmente se concluye cómo el surgimiento de la llamada tercera fuerza; la psicología humanista permite “recuperar” la humanidad del hombre, en la medida en que el afán de descubrir, intentar analizar y entender al hombre se deja de lado su parte más humana, su esencia. Centrados en lo netamente biológico, corpóreo, estudiando al ser humano por partes, además abandonando una dimensión valiosa para el ser humano, su espiritualidad.

Por tanto, el surgimiento de la psicología humanista abrió las puertas hacia un estudio integral, completo, holístico del ser humano, abarcando todas las dimensiones y esferas del hombre. Éste no es simplemente biología, es un ser integro, desde esta integridad se reconoce entonces que el hombre es más que naturaleza o impulsividad e instinto. El hombre es subjetividad pero además es un ser en relación, es un ser social.

Todo hombre es llamado a la libertad, somos más que instinto y necesidad, el ser humano elige, responde de forma particular a su existencia. El proyecto de vida es uno de estos ejercicios donde el hombre constantemente decide entre una cosa y otra, la libertad es por tanto un factor predeterminante en la estructura del proyecto de vida porque marcará las pautas tanto para darle la estructura como para ejecutarlo a lo largo de la vida.

Precisamente, es un llamado a las disciplinas encargadas del estudio del ser humano, tener una visión del hombre desde todas sus dimensiones, analizar al ser humano desde su particularidad, lo que permite un encuentro con su humanidad, es una invitación al encuentro con su ser; consigo mismo.

A lo largo de la historia, el ser humano se ha preguntado por su existencia y todo lo relacionado con ella, lo cual es condición natural analizar su ser en el mundo, el por qué y para qué de su existencia. Cuestionamientos que están directamente relacionados con su hacer, su misión en el mundo. Surge también la necesidad de proyectarse hacia futuro, visionando sus logros, metas, sueños, retos, lo que hace posible llevar una vida satisfactoria. Esta proyección puede hacerse factible en la medida en que se establece con claridad o se estructura el camino para alcanzar cada uno de los objetivos o aspiraciones reales propuestos por cada persona a lo largo de su vida, ya sea corto, largo o mediano plazo.

De este modo, nos aproximamos cada vez más a la pretensión del proyecto de vida, es ahí donde podemos conectar la psicología humanista con el proyecto vital, porque precisamente éste tiene como función un autoconocimiento de cada persona, un “encuentro consigo mismo”, en la medida que a partir de una serie de cuestionamientos por su hacer, su ser, su misión en el mundo, le permita paralelamente visualizarse hacia futuro.

El proyecto de vida se presenta en muchas ocasiones como un reto acorde a las posibilidades del individuo, convirtiéndose en un tiempo y espacio actual que ofrece la posibilidad de construir un panorama a futuro. El ser humano como ser proyectivo y libre tiene la posibilidad de construir un plan que pueda llevar a término, precisamente se estaría remitiendo a temporalidad, porque la construcción de este involucra una anticipación de una serie de hechos y situaciones futuras particulares propuestas el fin de llevarlo a término.

El proyecto de vida, le ofrece al ser humano la posibilidad de proyectarse en miras a lograr una autorrealización; la cual consiste en la máxima realización de las potencialidades únicas e irrepetibles de la persona humana, de todo lo que esa peculiar persona puede llegar a ser. Se estaría hablando entonces del cumplimiento de un plan de vida, un programa establecido por la persona, donde específicamente, el proyecto de vida cumple con la función de dar claridad a cada una de las aspiraciones, deseos, metas cuya finalidad es la realización de sí mismo y por ende su satisfacción personal.

A lo largo de esta investigación documental se ha abordado el tema de la proyección hacia futuro; el proyecto de vida, como un instrumento de gran utilidad para el desarrollo del ser humano, apto para cada una de las etapas psicosociales del ser humano, puesto que desde las etapas más tempranas hasta la etapa senil el hombre no deja de preguntarse por su existencia, por su ser.

El proyecto de vida cuando es planeado de forma clara, se constituye como estructura, bases o cimientos de la experiencia vital, quiere decir esto que cumple la función específica de ser una guía o estructura de vida. Pensar en la construcción del proyecto de vida y la ejecución del mismo, implica realizar un autocuestionamiento, conocimiento de la historia de vida personal, las capacidades y limitaciones, necesidades, motivaciones, aspiraciones, rasgos personalidad o factores individuales, potencialidades, destrezas, falencias, miedos, éxitos y logros.

El proyecto de vida con todas sus características, a modo general podría conceptualizarse como un acercamiento al autocuestionamiento de quién se es y lo que se tiene actualmente, en el aquí y ahora y de acuerdo a esto planear, construir un esquema claro respecto a lo que se desea lograr. Aunque dispuesto a futuras modificaciones, tendrá como objetivo direccionar su cotidiano vivir. Con el fin, que consciente de su existencia y mediante un proceso continuo, logre el cumplimiento de sus deseos, aspiraciones, metas e ideales que pasan a ser factibles y reales.

Es claro que el proyecto de vida puede sufrir variaciones, ya sean por cambios en la personalidad del individuo a lo largo del tiempo; las dinámicas sociales, las condiciones económicas o biológicas, entre otras en las cuales se ve involucrado el ser humano en su diario vivir, en su desarrollo psicosocial. Lo que se plantea básicamente con este tipo de esquema o bosquejo; es guiar al ser humano y que a pesar de estas condiciones antes descritas, los cimientos o las bases en la construcción del proyecto de

vida, a la hora de la ejecución o plan de acción de éste permanezcan claras y estructuradas, porque precisamente este instrumento realizado con sinceridad consigo mismo, responsabilidad y libertad respecto a su existir, permite una mayor claridad frente al accionar de cada ser humano en cada instante de su vida.

El proyecto de vida, como se plantea en la investigación de Aledaños (2007) señala; el proyecto de vida como desconocido por algunas personas, destacando como conclusión o resultado que no se tiene claridad frente a éste, lo que puede desencadenar consecuencias en las diversas dimensiones del ser humano; personal, familiar y social.

También Hernández Zamora (2006) en su investigación, al igual que en el presente escrito describe como tener un proyecto de vida estructurado, se remite a salud o vida satisfactoria. Nos referimos a los términos de homeostasis (equilibrio), autorrealización y congruencia desde el enfoque humanista, ya descritos a lo largo de este trabajo de investigación documental. Básicamente resaltando el proyecto de vida como un instrumento que hace posible que el ser humano en su proceso de autoconocimiento y en los cuestionamientos por su existencia, logre darle respuesta a cada una de estas preguntas formuladas a lo largo de su existir y en esta medida pueda alcanzar un bienestar o la plenitud de su ser; vivir de forma satisfactoria, consiente de su ser y su hacer cotidiano, dándole prioridad a su experiencia actual y personal, dedicándole mayor tiempo a su experiencia vital, personal e intransferible elevándola a su máximo nivel hacia el encuentro con sí mismo, con su ser.

El ser humano no descansa; en su continuo trascender, está en la exploración continua sobre incógnitas existenciales; ¿porqué vivo?, paralelamente a estos cuestionamientos prevalece la búsqueda sobre el sentido de vida, ¿para qué vivo?, preguntas que revelan el interés de cada ser humano encontrarle un porqué y para qué a su existencia, darle sentido o motivo a su propia vida. En la medida que cada persona descubre sus convicciones reales, planes de vida trazados con claridad; donde a pesar de las condiciones que surjan a lo largo del tiempo, las posibles modificaciones de la misma persona, la construcción de un proyecto de vida hace posible que cada ser humano halle y conserve su sentido de vida.

Cada ser humano tiene una misión en el mundo, esto se relaciona con el sentido de vida, el cual es el fundamento o la esencia de ser, por tanto es tarea de cada persona

descubrir ésta particularidad, como única e intransferible; el descubrimiento de su propio sentido de vida le permitirá trascender.

Construir el proyecto de vida desde el sentido de vida, desde la esencia, le permite al ser humano asumir la vida con responsabilidad y compromiso, a su vez comprender, la importancia de trazar o establecer con claridad el proyecto de vida, puesto que permite dotar de significado o sentido profundo todas las acciones realizadas. Podría decirse entonces, que es ir más allá del simple hecho de “sobrevivir”, de realizar continuas acciones “porqué sí”; sin razón o justificación alguna. Por tanto, actuar desde la significación y el sentido, le permite a cada persona el reencuentro con su humanidad; su dimensión espiritual, haciendo lectura de sus necesidades, deseos más genuinos y a partir de ellos trazar sus aspiraciones y metas personales; como algunos de los aspectos que hacen parte relevante para la elaboración de su proyecto de vida, lo que le permite entender y afrontar su vida, hacerse cargo de ella a pesar de las adversidades que acontecen a lo largo de su existencia.

Se recomienda entonces que además de hacer estas reflexiones y autocuestionamientos sobre la realización del proyecto de vida se trabaje en conjunto con un profesional de psicología, el cual a través de su apoyo le permita una buena planificación y ejecución de este, sin olvidar que el profesional sólo será un guía en el proceso y es la persona quien consulta la que responsablemente asume el compromiso de planificar y ejecutar su proyecto de vida.

A partir de esta investigación documental surge un cuestionamiento sobre cuáles son los proyectos y planes que actualmente se trabajan el valle de aburrá, sobre la temática proyecto de vida, cómo se desarrolla, y cuáles son los resultados. Además si estos proyectos son acogidos y de utilidad para la comunidad.

Bibliografía

Aledaños (2007) Embarazo y maternidad adolescente en Bogotá y municipios aledaños. Revista Persona y Bioética. Vol. 11, No 2. Colombia.

Álvarez, A. (1987) La autobiografía y sus géneros afines. UNED. Extraído el 27 de Marzo de 2011. Disponible en:
<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:Epos-58F03BE4-878B-BC3A-32B5-9DE0CD56F8E4&dsID=PDF>.

Banchero y Anderson (2002) Envejecimiento exitoso. Revista Datasalud (Instituto de Neurología de Buenos Aires. Disponible en línea:
<http://www.datasalud.com.ar/envej1.htm>.

BPSC²; (2006) Buenas Prácticas para Superar el Conflicto. Medellín. Consultado el 17 de octubre de 2010 Disponible en:
http://www.saliendodelcallejon.pnud.org.co/buenas_practicas.shtml?x=1929.

Camacho Gómez, C., Camacho C. M. (2005) Habilidades sociales en adolescencia: un programa de intervención. ASETTECCS: España.

CAMPOS (1982) la psicoterapia no directiva. Exposición y crítica del método rogeriano. Herder: Barcelona.

Castanedo, C. (1988) Terapia Gestalt. Fundamentos de la terapia Gestalt. Herder: Barcelona.

Constitución política de Colombia (1991). Editores Colombiana: Bogotá.

COON, D. (2003) Psicología exploración y aplicaciones. 8º edición. Thomson: México.

Copyright (2008) Definición de proyecto. Extraído el 3 de octubre de 2010. Disponible en: <http://definicion.de/proyecto/>.

² Buenas prácticas para superar el conflicto. Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo – Colombia.

Córdoba, R. (2009). Publicación eltiempo.com. Sección Salud. Fecha de publicación 8 de noviembre de 2009 extraído el 10 de octubre de 2010 disponible en:
<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-6541867>.

Cortes, J. y Martínez, A. (1996) diccionario de filosofía. Barcelona: Herder.

Diccionario de la real academia de la lengua. 22 Edición. Disponible en:
http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=proyecto.

Duque L. (2001) Proyecto de vida. Tercera edición. Eduque: Bogotá.

Fernández, C. (2006) Dependencia con proyecto de vida. Universidad Ramón Llull:
Barcelona.

Fernández Sessarego, C. (2001) El daño al proyecto de vida. Editora Jurídica: Bogotá.

Extraído de:

http://www.pucp.edu.pe/dike/bibliotecadeautor_carlos_fernandez_cesareo/articulos/ba_fs_7.PDF el 3 de octubre de 2010.

Flores, A. &, Morlán Á. S. (2002) Panorama Editorial: México.

Frank, V. (1999) El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.

García-Monge, J. A. (2001) Unificación personal y experiencia cristiana. Sal Terrae:
España.

Gerza. Dinámicas. Como podría ser diferente su vida. México. Consultado el 22 de septiembre de 2010. Disponible en:
http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/como_podria_ser_diferente_vida.html.

Gevaert (2001) El problema del hombre. Introducción a la antropología filosófica.
Sígueme: Salamanca, España.

Gobernación de Antioquia (2010) Gerencia de comunicaciones- Dirección de información y prensa: Despacho del Gobernador. Medellín. 17 junio de 2010 / Em No 693: Disponible en:
<http://www.antioquia.gov.co/antioquia-v1/noticias/2010/junio/17vida693.html>
extraído el 17 de octubre de 2010.

Grupo Jurídico Internacional colombiano S. A, (2007) extraído de:

<http://www.tusolucionlegal.com/DERECHOCONSTITUCIONAL/LOSDERECHOSFUNDAMENTALES/DERECHOALLIBREDESARROLLODELAPERSONALIDAD/tabid/455/language/es-AR/Default.aspx> el 3 de octubre de 2010.

Hare, Beverly (2003) Sea asertivo. La habilidad directa clave para comunicar eficazmente. Gestión 2000.com: Barcelona.

Hernández Zamora (2006) Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. Psicología y salud. V 16 N°1.

Levinas (2000) De la existencia al existente. Arenas: Madrid.

Macías, J., A. (2010). 10 de octubre de 2010. Niñas que cambian las muñecas por las armas. El colombiano: Medellín.

MARÍAS, J. (1996) El tema del hombre. Espasa Calpe: Madrid.

Martínez, M. (1999) La psicología humanista. Un nuevo paradigma psicológico. Trillas: México.

Monbourquette (1999) A cada cual su misión: descubrir el proyecto de vida. Sal Terrea: Bilbao.

Navarro; L. (2007) Epistemología de la psicología humanista. Revista Poiésis, N° 13, Junio. Extraído de Febrero de 2011, Disponible en:
<http://www.funlam.edu.co/poiesis/Edicion013/poiesis13.navarro.html>.

Navia H, M. (2009) Emmanuel Levinas: entre la cautividad y la filosofía. Co-herencia, Vol. 6, Núm. 11, julio-diciembre. EAFIT: Colombia. Extraído el 8 de marzo de 2011 disponible en:
<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/774/77413098003.pdf>.

Pardo B. A. (1999) Jóvenes construyendo su proyecto de vida. Aula abierta, magisterio: Bogotá. Extraído el 13 de noviembre de 2010. Disponible en:
http://books.google.com.co/books?id=lgdLGS_Ldb4C&printsec=frontcover&q=proyecto+de+vida&cd=5#v=onepage&q&f=false.

Peñacoba, J. (2004) Personalismo y antropología trascendental. Manila: UCM. Extraído el 15 de noviembre de 2010. Disponible en:

<http://www.personalismo.org/recursos/articulos/penacoba-julio-personalismo-y-antropologia-trascendental/>.

- Quitmann, H. (1989) psicología humanística: conceptos fundamentales y trasfondo filosófico. Barcelona: Herder
- Reale, G. & Antiferi D. (2007) Historia de la filosofía pagana antigua. Tomos I, II, III, IV y V. Universidad pedagógica nacional y san pablo: Bogotá.
- Restrepo, A. (2003) Viktor Emil Frankl y la teoría logoterapéutica: reencuentro con la humanidad del hombre. Medellín: UPB.
- Rivera, J. 2003. La Ética ante la Religión extraído el 14 de febrero de 2010 disponible en: <http://www.predicado.com/work.php?id=32198>.
- Romero, M. (2002) El proyecto personal del adulto mayor. Revista Tiempo. El portal de la Psicogerontología. Disponible en línea: <http://psiconet.com/tiempo>.
- Secretaria para la cultura (2007) Maestros para la vida. Proyecto de vida. “para realizar nuestros sueños”.
- Shaffer (2000) psicología del desarrollo infancia y adolescencia. 5 edición. Thomson: México.
- Vallet M. (2007) Educar a niños y niñas de 0 a 6 años. 4 ed. WoltersKluwer: Madrid.
- Velarde, S. (2006) en su texto Sociología de la vida cotidiana. Ponencia presentada en el Ciclo Temáticas, Problemáticas en Sociología Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, 4 abril 2006-04-08. Extraído de: sincronia.cucsh.udg.mx/velardew06.htm el 3 de octubre de 2010.
- Vidal, D, (2000) Autoestima y motivación. Valore para el desarrollo personal. Aula abierta magisterios: Bogotá.
- Yontef (2002) proceso dialogo en psicoterapia Gestalt. 3 Ed. Cuatro vientos: Chile.
- Zaldívar P. D. (2010) ¿Tiene usted ya su propio proyecto de vida? Informe Vida salud. Jueves 7 de octubre de 2010. Extraído el 7 de octubre de 2010 de: <http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas.php?idv=10847#Consecuencias>.

Apéndices

a. Ficha de lectura

FICHA	DESCRIPCIÓN	N°
		CONCEPTO CLAVE
OBSERVACIONES		

b. Ficha bibliografía

FICHABIBLIOGRÁFICA	
AUTOR:	
TÍTULO Y SUBTÍTULO:	
EDICIÓN:	
LUGAR DE EDICIÓN:	AÑO DE EDICIÓN:
EDITORIAL:	
NÚMERO DE PÁGINAS:	SERIE, COLECCIÓN O NÚMERO:
LOCALIZACIÓN DE LA OBRA:	