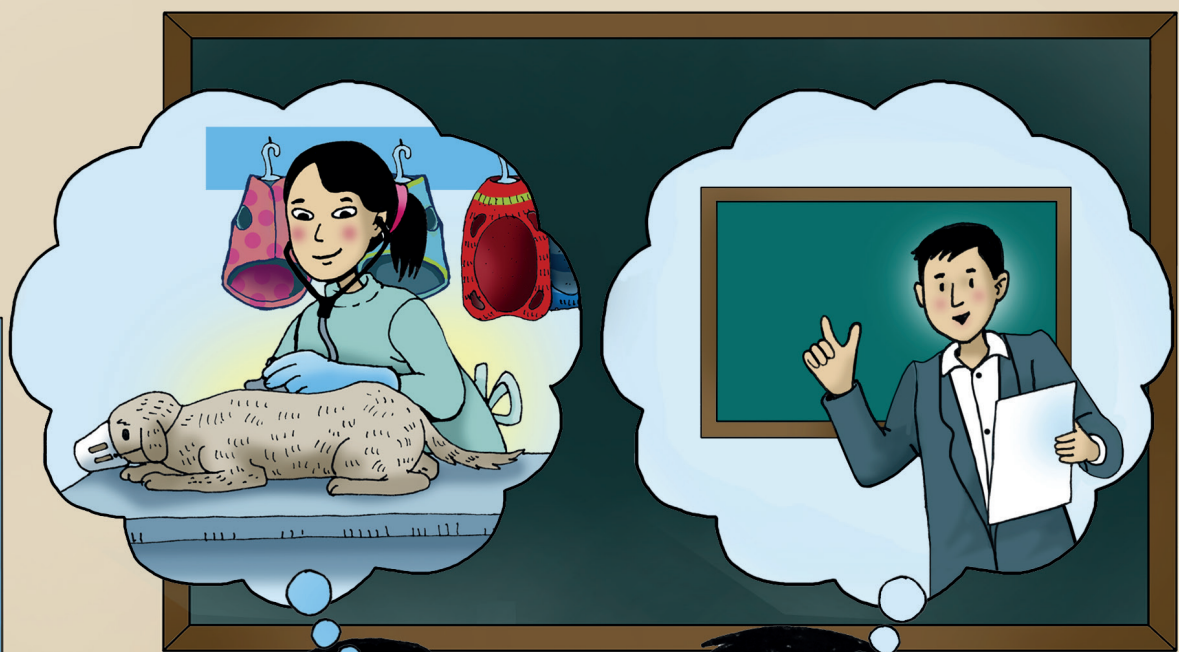


Mi proyecto de vida: una vida con propósito



tarea

Este folleto forma parte del proyecto «Niños, niñas y adolescentes como actores para una sociedad justa, democrática y sostenible», desarrollado por Tarea Asociación de Publicaciones Educativas en las provincias ayacuchanas de Cangallo y Huamanga, junto con Solidaridad Internacional Infantil de Dinamarca. El contenido se basa en materiales producidos durante la pandemia por el Programa Horizontes, a cargo de **César Gálvez Alarcón**, con el apoyo de Unesco.

La reimpresión de este folleto es posible gracias al Programa Horizontes que se desarrolla en la región Ayacucho, con el apoyo de la Unesco. Y, de la Dirección Regional de Educación de Ayacucho.

Revisión de contenido: **Susana Frisancho Hidalgo**

Ilustraciones: **Edgar Rueda Bruno**

Esta publicación se terminó de imprimir en julio de 2023, en los talleres de Impresión Arte Perú, Jr. General Orbegoso 249 - Of. 614, Breña. T: 999 698 361 • 998 738 077.

Primera edición: octubre de 2022

Primera reimpresión: 2000 ejemplares

Lima, julio de 2023

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2022-10103

© Tarea Asociación de Publicaciones Educativas
Parque Osos 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú
Teléfono: (51 1) 424 0997.
Dirección electrónica: tarea@tarea.pe
Página web: www.tarea.org.pe

© Dirección Regional de Educación de Ayacucho
Jirón 28 de Julio 383, Ayacucho, Huamanga. Región Ayacucho
Teléfono: (51 66) 312 364
Dirección electrónica: dreayacucho@hotmail.com
Página web: www.dreayacucho.gob.pe

Se permite la copia o la transmisión de partes o de toda esta obra sin requerir permiso previo; basta con citar la fuente.

Las ideas y opiniones aquí contenidas son de exclusiva responsabilidad de sus autores y no comprometen ni reflejan necesariamente la posición institucional de las entidades auspiciadoras:



Pero... ¿qué significa tener un proyecto de vida con propósito?

Construir un proyecto de vida que tenga un propósito significa que hemos decidido una meta que posee un valor personal y que es importante para la sociedad.

William Damon, psicólogo y educador que ha investigado sobre cómo las personas desarrollan un *propósito* en sus proyectos de vida, lo define como “una intención estable y generalizada de lograr algo que tiene sentido para uno mismo y que tiene consecuencias para el mundo más allá de uno mismo”.

Así, el *propósito* se considera un objetivo global e individualmente significativo, que la persona se esfuerza continuamente por cumplir porque tiene sentido para ella misma, y que a la vez es positivo para el mundo que nos rodea.

Quienes cultivan una vida con propósito tienden a vivir más tiempo, a gozar de mejor salud física y mental, y a disfrutar de una vida más feliz y satisfactoria. Es positivo tener un propósito en la vida.

Perseguir un propósito es diferente a tener objetivos concretos, como, por ejemplo, terminar una tarea del colegio, ir a una fiesta, lavar los platos o guardar a los animales en el corral, que se cumplen más fácilmente y a menudo sirven como pasos hacia fines más grandes. El *propósito* se orienta hacia un futuro que no es inmediato. Posee un énfasis motivacional que se dirige hacia la búsqueda de un objetivo de vida con significado personal y colectivo.

Es un *propósito* de vida, por ejemplo, aspirar a ser un artista creativo que rescate las tradiciones textiles de su pueblo; asimismo, desear ser docente para ayudar a nuestras niñas y niños a alcanzar su potencial; o querer ser una científica para descubrir modos de revertir la contaminación ambiental.

Cada persona desarrolla su proyecto de vida e identifica su propósito en función de sus intereses y características individuales, así como de sus experiencias.



¿Qué hacer para tener un proyecto de vida con propósito?

La adolescencia es un momento privilegiado para pensar más a fondo en el propósito de nuestras vidas. Es una etapa de cambios, en la que estamos en mejor capacidad para identificar nuestros intereses y ordenar nuestras perspectivas. Podemos distinguir nuestras potencialidades, reconocer nuestras dificultades y trazarnos planes para superarlas e ir mejorando día a día.

Para indagar en cómo desarrollar un proyecto de vida con propósito es importante tener en cuenta que este objetivo involucra tres dimensiones generales:

La primera dimensión es la **intención**: aquello que deseamos lograr mediante nuestro propósito de vida.

La segunda dimensión es el **compromiso**: cómo y cuánto nos esforzaremos para lograr nuestra intención.

La tercera dimensión es el razonamiento prosocial, la dimensión "**más allá del yo**": cómo vincularemos nuestra intención y nuestro compromiso a las consecuencias que afectan a las demás personas.



Siguiendo esta clasificación, puedes pensar en ti e intentar responder a las siguientes preguntas:

Intención	Compromiso	Más allá del yo
¿Qué deseo lograr en la vida? ¿A qué aspiro?	¿De qué manera y en qué medida espero trabajar para alcanzar esa intención?	¿De qué modo aquello que deseo lograr en la vida ayuda a mi comunidad, a las otras personas de la sociedad o al mundo en general?

Anímate a elaborar tu proyecto de vida con un propósito



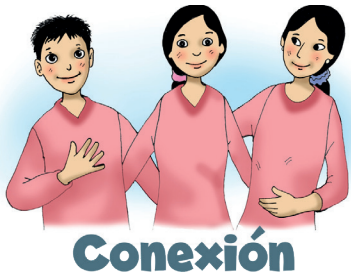
PASO 1

Identifica tus cualidades, lo que te gusta hacer y lo que sabes hacer

Una vez que respondiste las preguntas generales —sobre intención, propósito y “más allá del yo”—, ya tienes el panorama más claro para pensar en tu propósito de vida y en el proyecto que quieres construir.

Ahora hace falta que identifiques otras dimensiones importantes, que te ayudarán a conocerte mejor. En el cuadro que sigue, te sugerimos que leas en qué consisten y que intentes responder las preguntas de la tercera columna.

Dimensión	¿En qué consiste?	Preguntas para responder
Competencia 	La competencia se refiere a las habilidades y los conocimientos. Hay competencias cognitivas (habilidades para resolver problemas y tomar decisiones), sociales (habilidades para resolver de conflictos), académicas (calificaciones escolares y asistencia a clases) y profesionales (hábitos de trabajo y capacidad para explorar opciones profesionales).	¿En qué soy competente? ¿Para qué soy hábil? ¿En qué destaco? ¿En qué materias o cursos lo hago mejor y en cuáles tengo dificultades? ¿Cómo es mi rendimiento en el colegio? Cuando hay un problema grupal, ¿aporto para solucionarlo? ¿He trabajado? ¿Me siento capaz de probar diferentes opciones laborales?
Confianza 	La confianza alude a cómo se evalúan y valoran las capacidades propias.	¿Tengo dudas acerca de lo que soy capaz de hacer? ¿Tengo seguridad en mi persona, o dudo de mis capacidades? Con respecto a mí, ¿de qué dudo y por qué? ¿Qué puedo hacer para superar mis dudas?
	El carácter tiene que ver con la moral, la integridad y los estándares para evaluar si un comportamiento es correcto. También se relaciona con el respeto por las regulaciones sociales y culturales.	¿Aspiro a ser o me considero una buena persona? ¿Es importante para mí hacer lo correcto? ¿Puedo respetar las reglas y normas razonables?

Dimensión	¿En qué consiste?	Preguntas para responder
 Cuidado	El cuidado representa la habilidad de empatizar con otras personas.	¿Soy capaz de “ponerme en los zapatos” de otra persona? ¿Puedo entenderla tomando en cuenta su situación actual y su experiencia de vida?
 Conexión	La conexión se refiere a la capacidad de establecer relaciones saludables y positivas con otras personas y en las organizaciones.	¿Me llevo bien con la gente? ¿Tengo buenas amistades? ¿Me es fácil trabajar en equipo?
 Contribución	La contribución se vincula con la necesidad de comprometerse con la comunidad y la sociedad.	¿Qué deseo hacer por mi comunidad? ¿A qué me gustaría contribuir para que el mundo sea mejor?



El proyecto de vida va más allá de elegir una carrera universitaria o técnica por influencia de familiares y amistades. Abarca aspectos importantes como tu personalidad, tu vida familiar y tus habilidades sociales.

Fortalecer habilidades socioemocionales como la empatía, la perseverancia, el autocontrol, la capacidad de trabajar en equipo, la comunicación asertiva y la autoestima te permitirá establecer metas y alcanzarlas, tener relaciones sociales constructivas y tomar decisiones responsables.

PASO 2

Elabora tu análisis FODA

El FODA es un análisis que se puede aplicar tanto a personas como a instituciones o empresas. En todos los casos, nos permite identificar las **fortalezas**, **oportunidades**, **debilidades** y **amenazas**, internas y externas.

Ahora el análisis FODA te servirá para que reconozcas los factores internos y externos que van a ayudarte a que te plantees un proyecto de vida. También identificarás aquellos factores que pueden convertirse en problemas a resolver cuando asumas este propósito.

¿En qué consiste cada elemento del análisis FODA? Veámoslo a continuación.

F

FORTALEZAS. Las *fortalezas* son las habilidades personales (internas) que contribuyen al logro de mis propósitos y metas. Por ejemplo, si tengo facilidad para el deporte, para dibujar, para resolver ejercicios de matemáticas, para declamar, para participar o para expresar mis sentimientos.

Escribe las *fortalezas* que identificas en ti y que piensas que ayudarán a que te plantees un proyecto de vida.

O

OPORTUNIDADES. Las *oportunidades* son aquellas situaciones (externas) que me ayudan a conseguir mis propósitos y metas. Por ejemplo, si cuento con el apoyo de familiares y amistades, si hay un instituto o una universidad cerca de donde vivo, si mis abuelos tienen una tierra de cultivos o si existen becas a las que puedo tener acceso.

Escribe las *oportunidades* que observas a tu alrededor y que piensas que ayudarán a que te plantees un proyecto de vida.

D

DEBILIDADES. Las *debilidades* son las características personales (internas) que hacen difícil que logre mis propósitos y metas. Por ejemplo, si tiendo al desorden, a vivir el momento sin planificar, a incumplir con mis responsabilidades o a no expresar mis sentimientos.

Escribe las *debilidades* que identificas en ti y que piensas que pueden hacer más difícil que te plantees un proyecto de vida.

A

AMENAZAS. Las *amenazas* son aquellas situaciones o carencias (externas) que dificultan el logro de mis propósitos y metas. Por ejemplo, falta de acceso a internet, problemas sociales a mi alrededor —como violencia o inseguridad ciudadana—, pandemia, pocos recursos económicos o amistades sin metas claras.

Escribe las *amenazas* que observas y que piensas que pueden hacer más difícil que te plantees un proyecto de vida.

A continuación, *reflexiona* y escribe sobre una acción que puedas realizar para trabajar en la superación de alguna de las *debilidades* que identificaste en ti.

También piensa en una acción que podrías llevar a cabo para enfrentar una de las *amenazas* que señalaste, y escríbela. Por ejemplo, identificar a una persona aliada que esté en capacidad de ayudarte a superarla, como tu mamá u otro familiar, un profesor o una amistad cercana.

PASO 3

Plantea tus metas

Tomando en cuenta tus cualidades, tus habilidades y tu análisis FODA, imagina:

¿Cómo te ves en cinco años? ¿Dónde quisieras estar?, ¿con quién?, ¿con quiénes?
¿Qué quisieras estar haciendo dentro de cinco años? ¿Trabajando, estudiando, viajando?
Y dentro de diez años, ¿en qué desearías estar trabajando? ¿Qué desearías haber logrado para ese entonces?

Todo eso que imaginas... ¡son tus **metas**!

Metas a corto plazo

Cada día estamos cumpliendo determinados objetivos; y, prácticamente sin pensarlo, llevamos a cabo acciones cotidianas para lograrlos. De lunes a viernes nos proponemos, por ejemplo, llegar temprano a clases y nos levantamos a la hora adecuada. Estas son nuestras metas a corto plazo.



Metas a mediano plazo

Casi sin darnos cuenta, planificamos también qué haremos el siguiente fin de semana o en las próximas vacaciones. Luego, para lograrlo, tomamos diversas decisiones y hacemos determinadas actividades... ¡todo para conseguir ese "qué voy a hacer"! Estas son nuestras metas a mediano plazo.

Metas a largo plazo

Tenemos, asimismo, otros anhelos que requieren, decisiones más significativas, acciones de mayor importancia y más tiempo para concretarlos. Por ejemplo, lograr verme como me imagino dentro de cinco años. Estas son nuestras metas a largo plazo.



Es importante plantearse metas. Nuestro proyecto de vida las requiere. Las metas nos permiten tener claridad respecto a hacia dónde queremos ir, y planificar los pasos necesarios para llegar a esa meta. Sin metas podemos confundir el camino o estancarnos, o dar pasos insuficientes para lograr nuestro propósito.

Veamos las metas en un ejemplo:



César quiere estudiar Educación

Luego de analizar qué le gusta hacer, y de reconocer sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (análisis FODA), César piensa que puede ser un buen profesor. Por ello, su proyecto de vida lo está centrando en el logro de esa meta: ¡estudiar Educación!

Metas de César a corto plazo

César se propone terminar la secundaria con buenas notas. Para lograrlo, va a elaborar un horario que le permita tener tiempo para estudiar en grupo o solo, en su casa, además de participar en las labores domésticas.

Se ha dado cuenta, además, de que debe mejorar la forma como se relaciona con sus compañeras y compañeros de clase, porque pierde la paciencia muy rápido. Para lograrlo, ha decidido que, antes de responder un comentario que le resulte incómodo, respirará tranquilo y contará hasta tres para hacerlo con mayor calma.

Metas de César a mediano plazo

César se ha propuesto prepararse para ingresar al instituto pedagógico. Evaluará en qué áreas requiere mayor preparación académica y les dedicará más esfuerzo y tiempo.

Planea conversar con su mamá y su papá para contarles sus planes y pedirles que lo apoyen en su preparación. También buscará en qué trabajar unas horas al día para ir juntando dinero por sí mismo.

Metas de César a largo plazo

Una vez graduado, César quiere trabajar en la escuela de su comunidad para aplicar lo que aprendió y ayudar a que los niños y las niñas se desarrollen mejor.

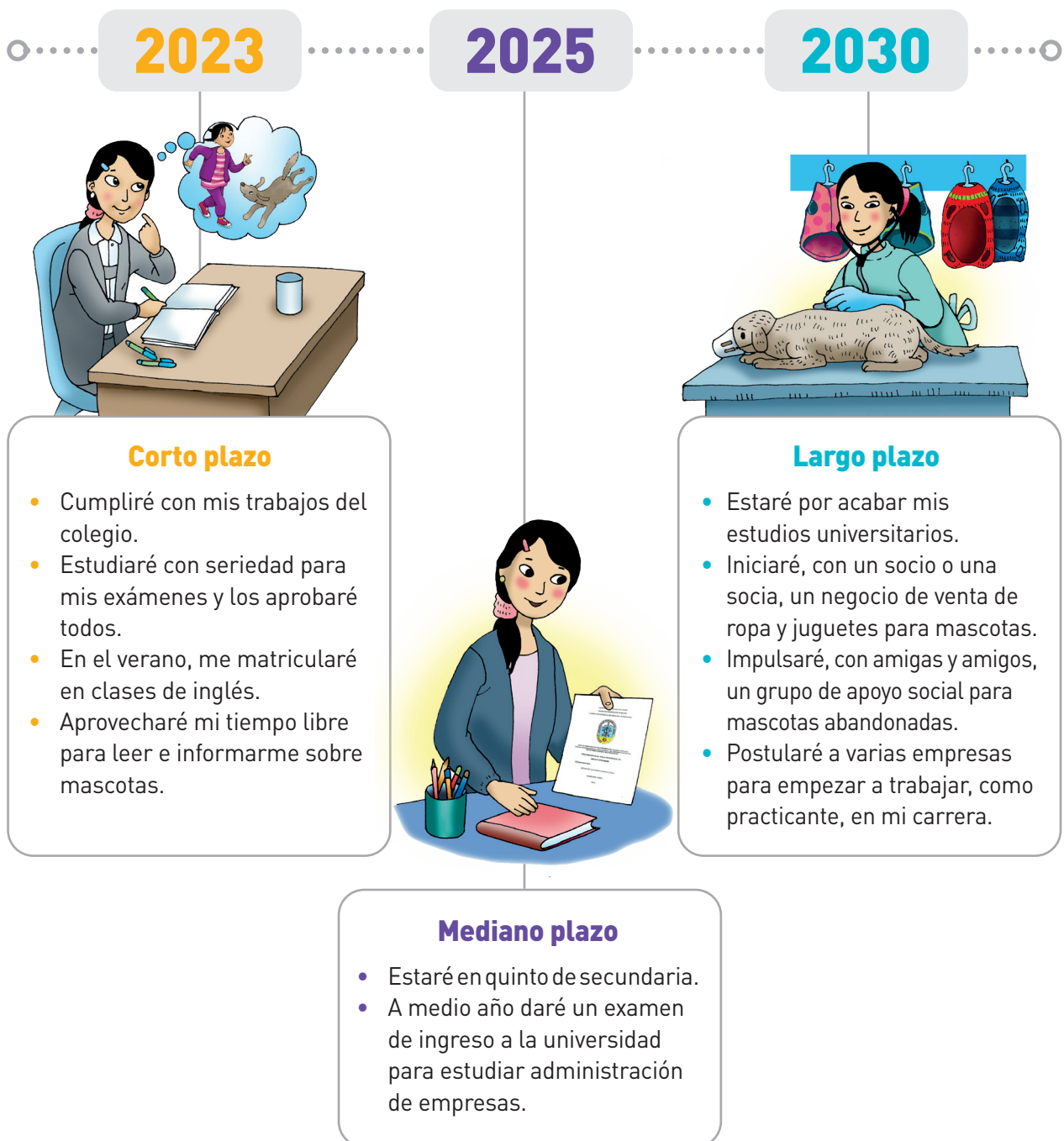
Además, aspira a mejorar la casa de sus padres para que vivan con mayor comodidad cuando sean mayores.

Ahora, ánimo a escribir las metas que te planteas para el corto, mediano y largo plazo.

Mi proyecto de vida en una línea de tiempo

Graficar tu **proyecto de vida con propósito** en una línea de tiempo ayudará a que te organices. Esto, porque en una línea de tiempo puedes ver cómo vas alcanzando las metas que te plantees para plazos cercanos y cómo te vas acercando a las que proyectaste para un tiempo más lejano.

Veamos, como ejemplo, la línea de tiempo que hizo Carla para ella. Carla es una alumna de tercer año de secundaria. Desea aprender inglés, seguir estudios superiores, emprender un negocio para obtener ingresos y ayudar a mascotas abandonadas.





RECUERDA

Nadie puede alcanzar sus metas de manera aislada: necesitamos contar con personas que nos brinden ayuda y apoyo, ya sea con recursos económicos, con refuerzo directo para solucionar un problema o ejecutar una tarea, o con recomendaciones surgidas de su experiencia.

Estas personas son nuestras aliadas.

En tu caso,
¿qué personas son tus aliadas?
¿Con quiénes cuentas como apoyo para alcanzar las metas que te has propuesto?



tarea

Con el apoyo de:



Horizontes
Programa de Secundaria Rural

Brot
für die Welt

Mi proyecto de vida: una vida con propósito

Hoja de respuestas

Cada persona desarrolla su proyecto de vida e identifica su propósito en función de sus intereses y características individuales, así como de sus experiencias. Teniendo en consideración lo explicado en la página 4 del folleto “Mi proyecto de vida: una vida con propósito”, intenta responder a las siguientes preguntas, que te podrán orientar en la construcción de tu proyecto de vida.

Nombre: _____	Intención 	¿Qué deseo lograr en la vida? ¿A qué aspiro? • Aquí tus respuestas:
	Compromiso 	¿De qué manera y en qué medida espero trabajar para alcanzar esa intención? • Aquí tus respuestas:
	Más allá del yo 	¿De qué modo aquello que deseo lograr en la vida ayuda a mi comunidad, a las otras personas de la sociedad o al mundo en general? • Aquí tus respuestas:

PASO 1 Identifica tus cualidades, lo que te gusta hacer y lo que sabes hacer

Dimensión	Preguntas para responder
Competencia 	¿En qué soy competente? ¿Para qué soy hábil? ¿En qué destaco? ¿En qué materias o cursos lo hago mejor y en cuáles tengo dificultades? ¿Cómo es mi rendimiento en el colegio? Cuando hay un problema grupal, ¿aporto para solucionarlo? ¿He trabajado? ¿Me siento capaz de probar diferentes opciones laborales? Aquí tus respuestas:
Confianza 	¿Tengo dudas acerca de lo que soy capaz de hacer? ¿Tengo seguridad en mi persona o dudo de mis capacidades? Con respecto a mí, ¿de qué dudo y por qué? ¿Qué puedo hacer para superar mis dudas? Aquí tus respuestas:
	¿Aspiro a ser —o me considero— una buena persona? ¿Es importante para mí hacer lo correcto? ¿Puedo respetar las reglas y normas razonables? Aquí tus respuestas:
Cuidado 	¿Soy capaz de “ponerme en los zapatos” de otra persona? ¿Puedo entenderla tomando en cuenta su situación actual y su experiencia de vida? Aquí tus respuestas:
 Conexión	¿Me llevo bien con la gente? ¿Tengo buenas amistades? ¿Me es fácil trabajar en equipo? Aquí tus respuestas:
 Contribución	¿Qué deseo hacer por mi comunidad? ¿A qué me gustaría contribuir para que el mundo sea mejor? Aquí tus respuestas:

PASO 2 **Elabora tu análisis FODA**

[illegible][illegible][illegible][illegible]

PASO 3 Plantea tus metas

Metas a corto plazo



A black and white illustration of a young girl with pigtails, wearing a backpack and holding a piece of paper. She is looking upwards with a thoughtful expression. Above her head is a thought bubble containing a large clock face and a silhouette of a person walking, symbolizing time and goals.

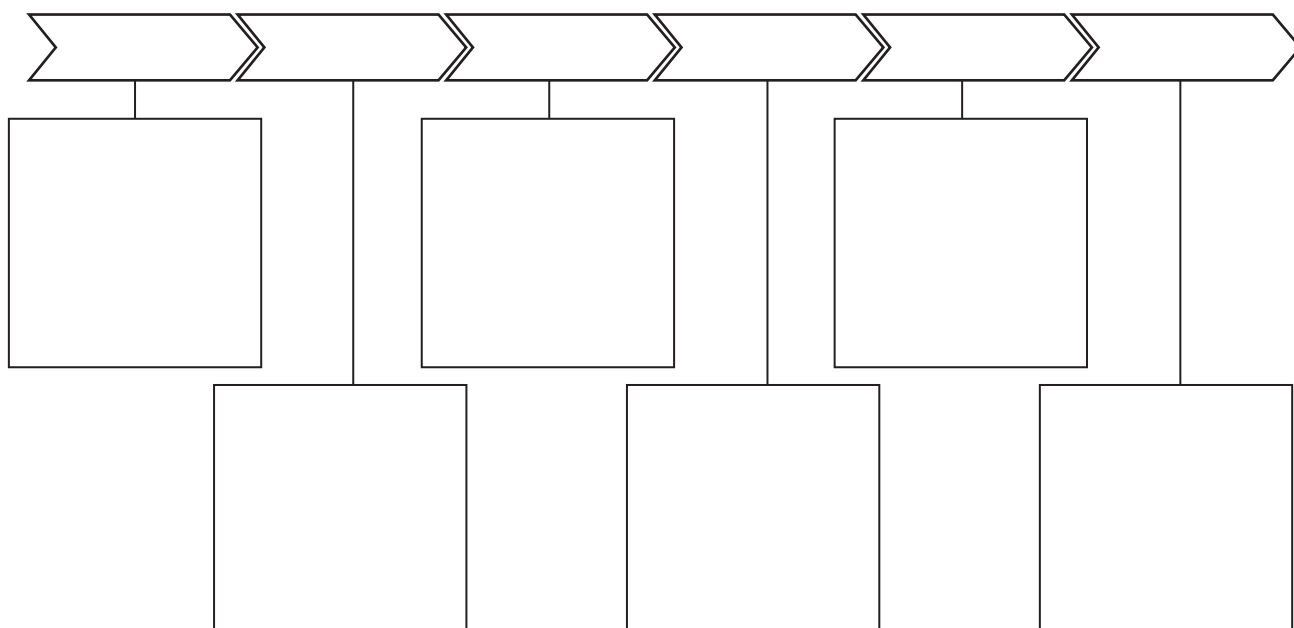
Metas a mediano plazo



Metas a largo plazo



Mi proyecto de vida en una línea de tiempo



tarea

Con el apoyo de:



Solidaridad Internacional Infantil
Dinamarca



Horizontes
Programa de Secundaria Rural

Brot
für die Welt