



NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA SOBRE EL PROYECTO DE VIDA “CONSTRUYENDO UNA VIDA CON PROPÓSITO”



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

MICROCICLO

1

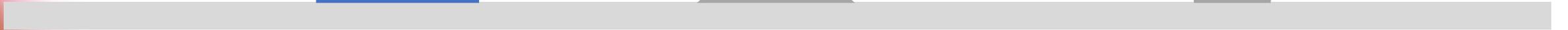
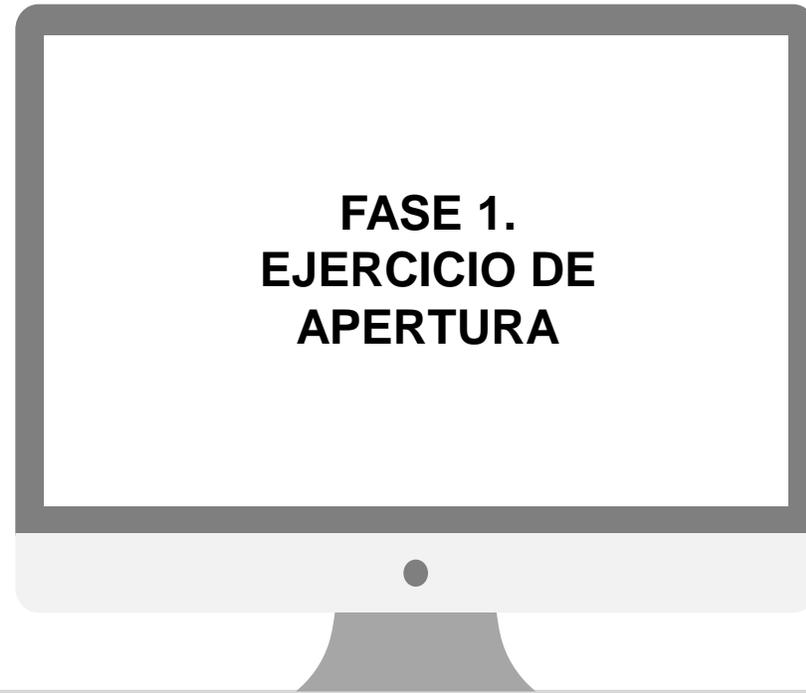
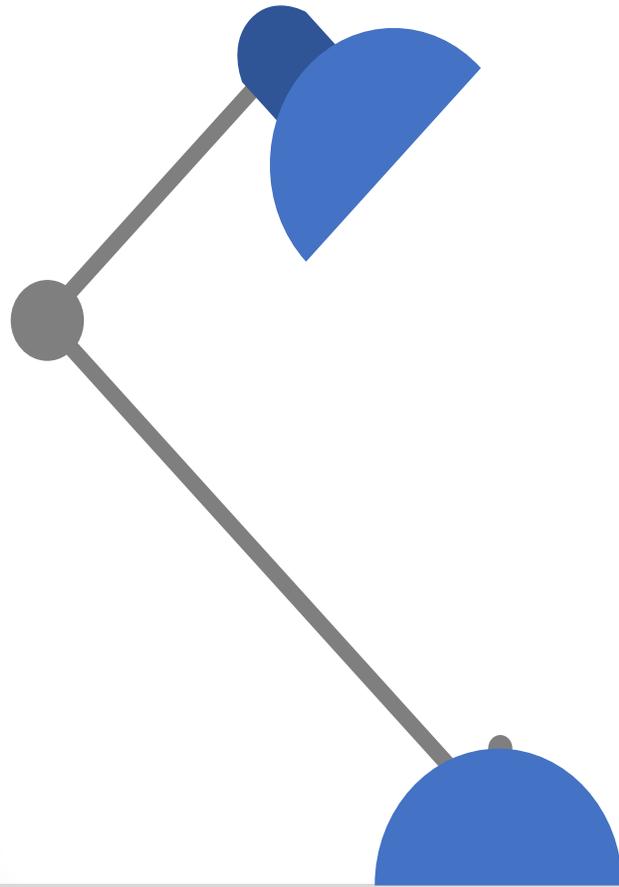
**“ENTIENDO LO QUE CONFORMA UN
PROYECTO DE VIDA E IDENTIFICO MI
SITUACIÓN ACTUAL”**



OBJETIVO

Identificar y evaluar la posición actual de los colaboradores en relación con su proyecto de vida, explorando diversos aspectos que influyen en su desarrollo. Además, propiciar una reflexión sobre su historia y características particulares como una oportunidad para crecer, aprender y rediseñar su camino con una visión más clara y consciente.





“SINCRONICEMOS NUESTRO RITMO”



NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



A

CONFIDENCIALIDAD

Todo lo compartido en este espacio es confidencial. Es fundamental respetar la privacidad de los demás y fomentar un ambiente de confianza dentro del grupo.

B

RESPETO

Escuchar activamente y sin interrupciones cuando alguien esté compartiendo. Evitar juicios o críticas sobre las experiencias de los demás.

C

EMPATÍA

Brindar comprensión y apoyo mutuo. Reconocer que cada persona tiene su propia experiencia y proceso de sanación.

D

USO DEL TIEMPO

Respetemos el tiempo asignado para cada actividad y para la intervención de cada participante, permitiendo así aprovechar al máximo la sesión.

**¡HABLEMOS SOBRE LAS EXPECTATIVAS
DEL PROCESO QUE VAMOS A INICIAR!**

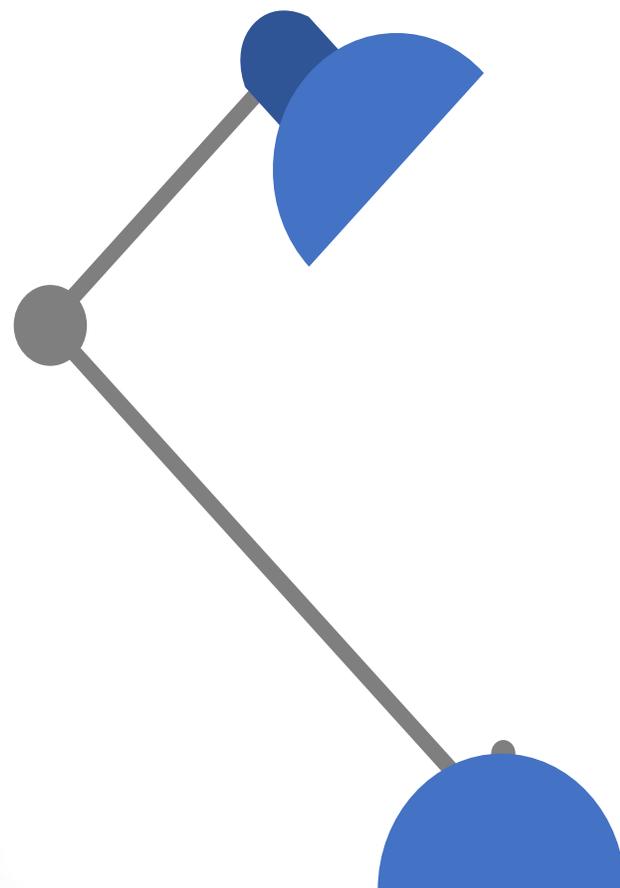


¿QUÉ
ESPERO
APRENDER?

¿QUÉ
APLICACIÓN
TIENE EL
TEMA EN MI
VIDA?

¿CÓMO
DEFINIRÍA EL
ÉXITO AL FINAL
DE ESTOS
MICROCICLOS?

¿HAY ALGO QUE
LO PREOCUPE O
QUE LE
GUSTARÍA
EVITAR DURANTE
ESTE PROCESO?



**FASE 2.
EXPLICACIÓN Y
CONCEPTUALIZACIÓN DEL
PROYECTO DE VIDA**



¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?

Un proyecto de vida se define como un plan personal, ya que es un esquema organizado y detallado que cada individuo elabora para guiar su existencia. Este plan no consiste únicamente en un conjunto de deseos, sino en un mapa que orienta las decisiones y acciones a lo largo de la vida. Se trata de un proceso consciente y reflexivo en el que se integran los valores, las aspiraciones y los objetivos personales.

Al igual que cualquier otro proyecto, requiere planificación, el establecimiento de metas y una visión clara del futuro.

CARACTERISTICAS DE UN PROYECTO DE VIDA



Un proyecto de vida se caracteriza por ser personal, individual y único para cada persona. Refleja los valores, intereses, talentos y aspiraciones de cada individuo, y se adapta a sus circunstancias y contexto particular.



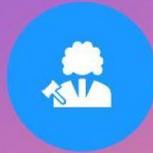
Alguna de las características del proyecto de plan personal es:



Personalizado: Cada proyecto de vida es único y refleja la identidad y los deseos de cada individuo.



Flexible: Permite ajustes y modificaciones a lo largo del tiempo para adaptarse a los cambios y nuevas situaciones.



Basado en valores: Se fundamenta en los principios y creencias de cada persona, guiando sus acciones y decisiones.



Orientado a metas: Establece objetivos claros y definidos a largo plazo, mediano plazo y corto plazo que sirven como dirección y motivación.



Contextualizado: Toma en cuenta las circunstancias y el entorno en el que se desenvuelve cada individuo.

VALORES



Los valores son principios o normas que guían la conducta y la toma de decisiones. Constituyen el fundamento sobre el cual se construye el proyecto de vida. Por ejemplo, si una persona valora la honestidad, sus metas y acciones estarán alineadas con este principio. Los valores brindan coherencia y estabilidad, permitiendo que cada individuo viva de acuerdo con sus creencias más profundas.



Las metas son los objetivos específicos que una persona desea alcanzar. Pueden ser a corto, mediano o largo plazo y deben ser realistas y alcanzables. Además de proporcionar dirección, también brindan motivación. Un proyecto de vida sin metas claras carece de rumbo, lo que puede generar frustración y una sensación de vacío.

ASPIRACIONES



Las aspiraciones son deseos o anhelos que trascienden las metas inmediatas y reflejan la visión de una vida plena y significativa. Representan sueños que inspiran y motivan, incluso cuando parecen lejanos o difíciles de alcanzar. Las aspiraciones constituyen el horizonte hacia el cual se orienta el proyecto de vida.

DESARROLLO INTEGRAL

Un proyecto de vida debe aspirar al desarrollo integral de la persona. Esto implica no solo el crecimiento profesional o académico, sino también el desarrollo emocional, social, espiritual y físico. Se busca alcanzar un equilibrio en todas las áreas de la vida, lo que contribuye al bienestar general y a una sensación de plenitud.

El desarrollo integral no solo permite alcanzar metas, sino también sentirse realizado y en armonía consigo mismo y con el entorno.

SENTIDO DE PROPÓSITO

El sentido de propósito es lo que otorga dirección y significado a la vida. Un proyecto de vida bien definido ayuda a las personas a encontrar un propósito que les permita enfrentar desafíos y mantener la motivación a largo plazo. Este propósito puede estar vinculado con contribuir a la sociedad, desarrollar un talento o simplemente vivir de una manera alineada con los valores personales.

El sentido de propósito actúa como un ancla emocional que da significado a las experiencias diarias y a los esfuerzos realizados para alcanzar las metas.

FLEXIBLE



Aunque un proyecto de vida es un plan a largo plazo, debe ser flexible y estar abierto a cambios. La vida está llena de imprevistos y circunstancias cambiantes que pueden afectar la realización de las metas establecidas.

Por ello, un buen proyecto de vida debe incluir la capacidad de adaptación, permitiendo ajustar el rumbo sin perder de vista los valores y el propósito que lo inspiran. Esta flexibilidad es clave para mantener la motivación y seguir adelante, incluso ante la presencia de obstáculos.

AUTOEVALUACIÓN



Es un proceso dinámico y continuo que evoluciona a medida que la persona crece, aprende y se enfrenta a nuevas experiencias. La autoevaluación periódica y la disposición para reevaluar y ajustar el proyecto son esenciales para mantenerlo relevante y alineado con el desarrollo personal.

EVOLUCIÓN



Es importante considerar que, en cada etapa de la vida, el ser humano desarrolla diversas facetas que pueden contribuir a la construcción de su proyecto de vida. Cada una de estas etapas puede estar marcada por un desafío que el individuo debe superar para fortalecer una virtud o desarrollar una fortaleza psicosocial.

El proceso evolutivo del ser humano, desde la perspectiva de la Antroposofía, una filosofía desarrollada por Rudolf Steiner a principios del siglo XX, propone una visión del desarrollo humano estructurada en ciclos de siete años, conocidos como septenios.

Cada septenio representa una etapa de desarrollo físico, emocional, mental y espiritual, con características y desafíos específicos que pueden impactar significativamente el proyecto de vida.

Es importante identificar nuestro propio proceso evolutivo, los desafíos que enfrentamos según la edad y cómo estos pueden estar influyendo actualmente en nuestro proyecto de vida.

A continuación, se presenta una visión general del proceso evolutivo por septenios según la antroposofía.

PRIMER SEPTENIO 0 - 7 AÑOS DESARROLLO FÍSICO Y FORMACIÓN DE LA VOLUNTAD

En los primeros años de vida, aunque el niño no es consciente de la creación de un proyecto de vida, se establecen los cimientos fundamentales que influirán en su capacidad futura para construirlo.

La atención y el cuidado recibidos, junto con el desarrollo físico y la formación de la voluntad, preparan al individuo para enfrentar el mundo con seguridad y confianza. Además, las experiencias tempranas de imitación y exploración del entorno comienzan a moldear los valores y creencias que, con el tiempo, guiarán la elaboración de su proyecto de vida.



SEGUNDO SEPTENIO 7 - 14 AÑOS

DESARROLLO EMOCIONAL Y FORMACIÓN DEL SENTIMIENTO

La educación durante este periodo se basa en la autoridad respetada y en la transmisión de conocimientos a través de historias, arte y actividades creativas. Es la etapa en la que se desarrolla el mundo interno de sentimientos y emociones; el niño comienza a formarse una idea más clara de sí mismo y del mundo que lo rodea.

La autoridad de los adultos, especialmente de los padres y maestros, influye en la formación de los primeros objetivos y sueños, que más tarde se integrarán en un proyecto de vida más consciente.



TERCER SEPTENIO 14 - 21

DESARROLLO DEL PENSAMIENTO Y FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD

En esta etapa, se fortalece el pensamiento racional y la capacidad de reflexionar sobre uno mismo y sobre el mundo. Comienza la búsqueda de la verdad y una comprensión más profunda de la realidad. Es una fase de cuestionamiento y búsqueda de identidad, en la que el individuo empieza a reflexionar sobre sus metas, aspiraciones y el significado de su vida.

La capacidad de pensamiento abstracto y crítico desarrollada durante este periodo permite al joven adulto comenzar a definir un plan de vida, aunque este aún puede ser flexible y susceptible de cambios. Es en este momento cuando surge el primer esbozo de un proyecto de vida, influenciado por la búsqueda de sentido y propósito en el mundo.



CUARTO SEPTENIO 21 - 28 AÑOS CONSOLIDACIÓN DE LA IDENTIDAD Y AUTONOMÍA

En este septenio, el proyecto de vida se consolida y se vuelve más tangible. Los individuos suelen tomar decisiones clave que impactarán significativamente su futuro, como la elección de una carrera, la formación de una familia y la definición de su lugar en la sociedad.

La autonomía alcanzada en este periodo permite que las personas asuman la responsabilidad de sus decisiones y acciones, comenzando a implementar las metas establecidas en su proyecto de vida. Es un tiempo de compromiso y de dar forma concreta a los sueños y aspiraciones delineados en etapas anteriores.



QUINTO SEPTENIO 28 - 35 AÑOS REALIZACIÓN PERSONAL Y CONTRIBUCIÓN SOCIAL

Las decisiones tomadas en esta etapa suelen tener un enfoque más estable y a largo plazo, con un fuerte sentido de compromiso hacia los propios valores y objetivos. A medida que el individuo avanza hacia la madurez, el proyecto de vida se pone a prueba en términos de su viabilidad y su alineación con los valores y objetivos personales. Es un periodo de realización personal, donde el individuo busca alcanzar metas y cosechar los frutos de sus esfuerzos.

Sin embargo, también es un momento de evaluación y reajuste, en el que puede ser necesario revisar y modificar aspectos del proyecto de vida para que reflejen de manera más auténtica el crecimiento y la evolución personal.



SEXTO SEPTENIO 35 - 45 AÑOS CRISIS DE LA MEDIANA EDAD Y RENOVACIÓN INTERIOR



Durante la crisis de la mediana edad, es común que el proyecto de vida sea sometido a una profunda reevaluación. El individuo puede sentirse insatisfecho o percibir la necesidad de realizar cambios significativos en su vida. Esta etapa ofrece la oportunidad de renovar y redefinir el proyecto de vida, alineándolo con un sentido más profundo de propósito y significado.

Las decisiones tomadas en este periodo suelen estar motivadas por la búsqueda de autenticidad y una mayor conexión con los propios valores y metas espirituales.

SÉPTIMO SEPTENIO 42 - 49 AÑOS EXPANSIÓN ESPIRITUAL Y SERVICIO A LA COMUNIDAD



En esta etapa, el proyecto de vida se integra de manera más completa en la vida del individuo, quien busca contribuir a la sociedad y compartir su experiencia y sabiduría con los demás. El proyecto de vida se expande más allá de los logros personales, enfocándose en el impacto y el legado que se desea dejar en el mundo.

El sentido de servicio y contribución social se convierte en un componente clave del proyecto de vida, reflejando una madurez y una comprensión más amplia de la vida.

OCTAVO SEPTENIO 49 - 56 AÑOS

SABIDURÍA Y PREPARACIÓN PARA LA TRASCENDENCIA

Este septenio está marcado por la consolidación de la sabiduría adquirida a lo largo de la vida. La persona se convierte en mentor para otros, compartiendo su conocimiento y experiencia.

Se comienza a preparar para la siguiente fase de la vida, con un enfoque en la trascendencia y en el significado espiritual de la existencia. En este periodo, se centra en la transmisión de conocimientos y en la culminación de los objetivos y metas que han guiado al individuo a lo largo de su vida. Es un tiempo para reflexionar sobre los logros alcanzados y para asegurarse de que el legado personal y espiritual esté alineado con los valores y el propósito que han guiado el proyecto de vida.



NOVENO SEPTENIO 53 - 63 AÑOS REFLEXIÓN Y RECONCILIACIÓN

Este septenio está caracterizado por una profunda reflexión sobre la vida vivida, las decisiones tomadas y los logros alcanzados.

La persona busca reconciliarse consigo misma y con el mundo, aceptando tanto los éxitos como los fracasos. Comienza a considerar la mortalidad de manera más consciente y busca alcanzar un sentido de paz.



DÉCIMO SEPTENIO Y MÁS ALLÁ DE 63 AÑOS EN ADELANTE SABIDURÍA Y TRASCENDENCIA

En los septenios finales, el proyecto de vida se enfoca en la reflexión, la reconciliación y la preparación para la trascendencia. El individuo busca integrar y dar sentido a las experiencias vividas, alcanzando un estado de paz y satisfacción con el curso de su vida.

En esta etapa, el proyecto de vida se orienta hacia la trascendencia y la conexión espiritual, con una comprensión profunda de la vida y la muerte, y con la intención de dejar un legado que perdure más allá de la propia existencia física.



El proceso evolutivo por septenios en la antroposofía ofrece un enfoque integral del desarrollo humano, en el que cada etapa de la vida tiene un propósito y una tarea específica. Este enfoque subraya la importancia de cada septenio en la formación del individuo, no solo en términos físicos y psicológicos, sino también en su crecimiento espiritual y en su relación con el mundo.

Este modelo invita a una reflexión profunda sobre el curso de la vida y la importancia de comprender y respetar las diferentes etapas del desarrollo humano, reconociendo que cada septenio contribuye de manera única al viaje hacia la plenitud y la trascendencia.

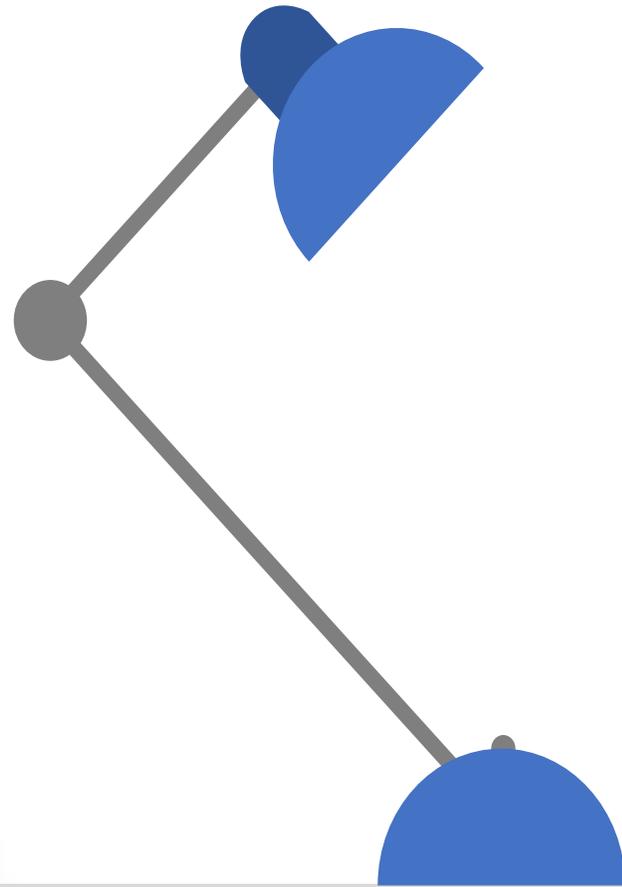
LA PIRÁMIDE DE MASLOW



Un proyecto de vida debe estar orientado hacia el crecimiento personal y la autorrealización. Esto significa que las metas y los objetivos que una persona se establece deben reflejar su deseo de desarrollarse plenamente, explorar sus capacidades y vivir de acuerdo con sus valores más profundos. En relación con lo anterior, es importante tener en cuenta dos aspectos clave:

- **Autenticidad y aceptación incondicional:** Un proyecto de vida debe ser, por lo tanto, una expresión auténtica del individuo, libre de las presiones externas que podrían desviar su verdadero propósito.
- **Contribución al bienestar colectivo:** Un proyecto de vida plenamente humanista no solo se centra en el desarrollo personal, sino que también busca impactar positivamente en la sociedad, reflejando las metanecesidades de Maslow y el enfoque en valores universales.

Este enfoque proporciona una base sólida para la construcción de un proyecto de vida significativo y orientado al crecimiento personal. Promueve la autenticidad, el desarrollo integral y la búsqueda de un propósito que no solo beneficia al individuo, sino también a la comunidad en general.



**FASE 3.
IDENTIFICANDO EL
GUIÓN DE VIDA**



GUIÓN DE VIDA



El guion de vida es una especie de "plan" inconsciente que las personas elaboran en la infancia y que guía su comportamiento a lo largo de la vida. Este plan se basa en decisiones tomadas en respuesta a las experiencias tempranas con los padres, otros cuidadores y figuras significativas.

- **Desarrollo temprano:** El guion de vida se forma durante los primeros siete años de vida, cuando el niño está en un proceso continuo de interpretar el mundo que lo rodea. Estas interpretaciones están influenciadas por las interacciones con los padres y otras figuras importantes, así como por las experiencias emocionales vividas.
- **Decisiones inconscientes:** A una edad temprana, los niños toman decisiones inconscientes sobre cómo deben comportarse para recibir amor, atención y seguridad. Estas decisiones se basan en las experiencias que tienen con sus padres y otras figuras significativas, así como en sus propias percepciones de esas experiencias.



CREENCIAS FUNDAMENTALES

Las creencias y expectativas básicas sobre uno mismo, los demás y el mundo se forman en esta etapa. Por ejemplo, un niño puede desarrollar la creencia de que no es digno de amor si experimenta rechazo o desatención. A partir de estas experiencias, se forman mandatos y preceptos, que son fundamentales para entender cómo el guion de vida influye en el comportamiento y las decisiones de una persona.

MANDATOS



Son como "órdenes" que una persona siente que debe seguir para ser aceptada, amada o valorada. A menudo, estos mandatos están relacionados con la aceptación y el valor personal. Si alguien tiene un mandato que dice "Debes ser siempre competente", puede esforzarse excesivamente para evitar mostrar cualquier signo de incompetencia.

EJEMPLOS DE MANDATOS

- “No debes mostrar tus emociones”. (Proviene de una experiencia temprana en la que mostrar emociones fue desalentado).
- “Siempre debes tener éxito”. (Puede haber surgido de expectativas muy altas por parte de los padres).
- “Nunca debes pedir ayuda”. (Desarrollado a partir de un ambiente en el que se valoraba la autosuficiencia).

PRECEPTOS

Los preceptos son normas o reglas generales que una persona internaliza durante su desarrollo y que guían su comportamiento y decisiones. A diferencia de los mandatos, los preceptos son directrices amplias que se aplican a diversas áreas de la vida.

Por ejemplo, un precepto podría ser "Siempre debes ser honesto", lo cual se aplicaría a muchas situaciones diferentes. Los preceptos pueden ser más flexibles y adaptarse a diversas situaciones, pero siguen siendo influyentes en la forma en que una persona aborda diferentes aspectos de su vida.



EJEMPLOS DE PRECEPTOS

- “Debo ser una persona decente en todo momento”. (Una regla general sobre cómo comportarse en la vida cotidiana).
- “El trabajo duro es la clave para el éxito”. (Un principio que guía la actitud hacia el trabajo y el logro).
- “Es importante ayudar a los demás siempre que sea posible”. (Un principio general que guía el comportamiento hacia los demás).

CON BASE EN LO ANTERIOR SE DESARROLLA

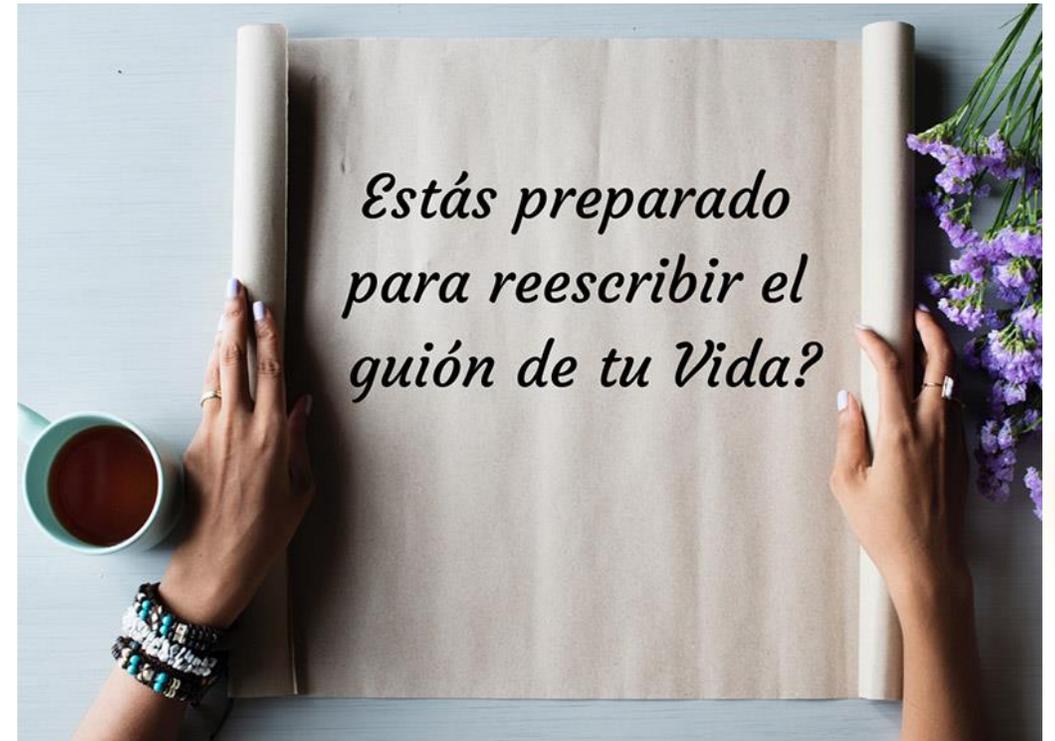
- **Guiones de éxito o fracaso:** Dependiendo de las experiencias tempranas, un guion de vida puede estar orientado hacia el éxito y la realización personal o hacia el fracaso y la insatisfacción. Estos guiones influyen en cómo una persona se comporta, toma decisiones y maneja las relaciones a lo largo de su vida.
- **Patrones de comportamiento:** Los guiones de vida dictan patrones de comportamiento que se repiten a lo largo de la vida. Estos patrones son una forma de intentar cumplir con las expectativas y necesidades emocionales establecidas en la infancia.

MODIFICACIÓN DEL GUIÓN DE VIDA

- **Reconocimiento:** El primer paso para cambiar un guion de vida negativo es reconocerlo. Esto implica una introspección para identificar las creencias y patrones que están guiando el comportamiento.
- **Reevaluación:** Una vez identificado el guion, se puede trabajar en reevaluar las creencias y decisiones subyacentes. Este proceso a menudo implica terapia para explorar y comprender las experiencias infantiles y cómo han dado forma al guion de vida actual.
- **Cambio activo:** Finalmente, el proceso de cambio requiere tomar decisiones conscientes y adoptar nuevas formas de pensar y comportarse. Esto puede involucrar desarrollar nuevas habilidades, establecer metas realistas y modificar patrones de comportamiento. La comprensión y modificación del guion pueden llevar a una vida más satisfactoria y auténtica.

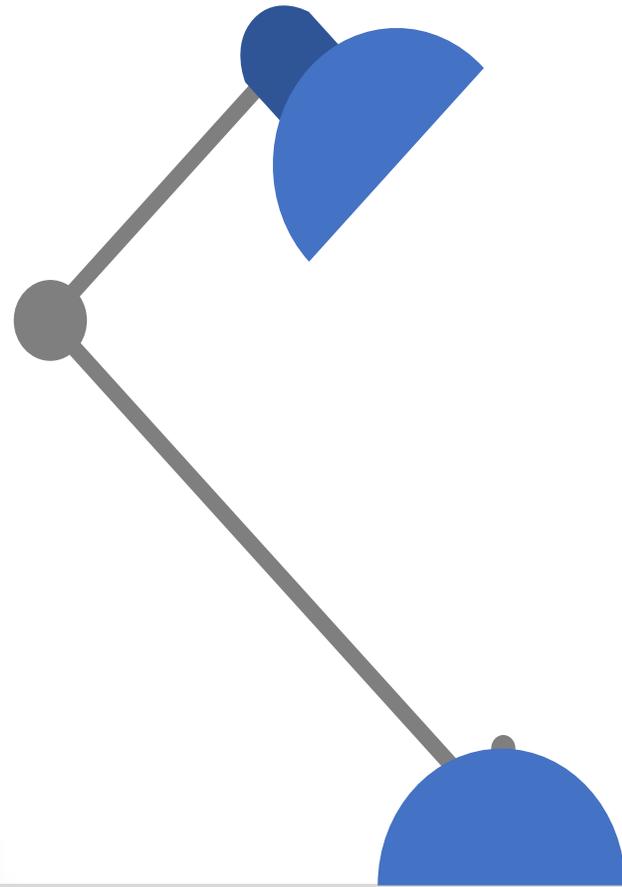
EJERCICIO PRÁCTICO

Reflexione y, en una hoja, escriba cuáles cree que son los mandatos y preceptos que rigen actualmente su vida, de acuerdo con el tipo de crianza que recibió y sus experiencias en la infancia. Identifique qué mandatos y preceptos desea conservar y cuáles considera que necesita modificar.



Comparta en parejas, tomando como base las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cómo están influyendo mis experiencias y mi educación temprana en la formación de mis valores y habilidades básicas?
- ¿Qué cualidades y talentos estoy empezando a descubrir en mí mismo, y cómo puedo nutrirlos para mi crecimiento futuro?
- ¿Cómo estoy comenzando a comprender mi identidad y a tomar decisiones que reflejen mis verdaderos intereses y aspiraciones?
- ¿De qué manera puedo alinear mis estudios y actividades profesionales con mis metas a largo plazo y mi visión personal?
- ¿Cómo puedo equilibrar mis responsabilidades personales y profesionales mientras persigo mi proyecto de vida y mantengo un sentido de propósito?
- ¿Qué ajustes necesito hacer en mi proyecto de vida para asegurar que mis objetivos continúen alineados con mis valores y circunstancias cambiantes?
- ¿Cómo puedo aprovechar mi experiencia y sabiduría para contribuir significativamente a mi entorno y a las generaciones futuras, mientras continúo creciendo personalmente?
- ¿Cómo puedo reflexionar sobre y compartir los aprendizajes acumulados a lo largo de mi vida, y qué legado quiero dejar para las generaciones futuras?



COMPONENTES DEL ÁRBOL DE LA VIDA

RAÍCES - ORÍGENES Y FUNDAMENTOS

Representan los orígenes, la historia personal y las experiencias que han formado a una persona. Es importante reflexionar sobre los antecedentes familiares, la educación recibida, los valores y las experiencias significativas que han influido en la persona que se es hoy.



TRONCO - IDENTIDAD Y VALORES

El tronco simboliza la identidad actual, los valores y el propósito en la vida. Representa cómo una persona se ve a sí misma en el presente, sus creencias fundamentales y las cualidades que considera esenciales para su personalidad.



RAMAS - METAS Y ASPIRACIONES

Las ramas del árbol representan las metas, sueños y aspiraciones futuras. Son las direcciones en las que una persona desea crecer y desarrollarse, así como los objetivos que le gustaría alcanzar.



HOJAS - LOGROS Y EXPERIENCIAS POSITIVAS

Las hojas del árbol simbolizan los logros, las experiencias positivas y los momentos de éxito. Representan lo que se ha alcanzado y aquello que brinda satisfacción y orgullo.



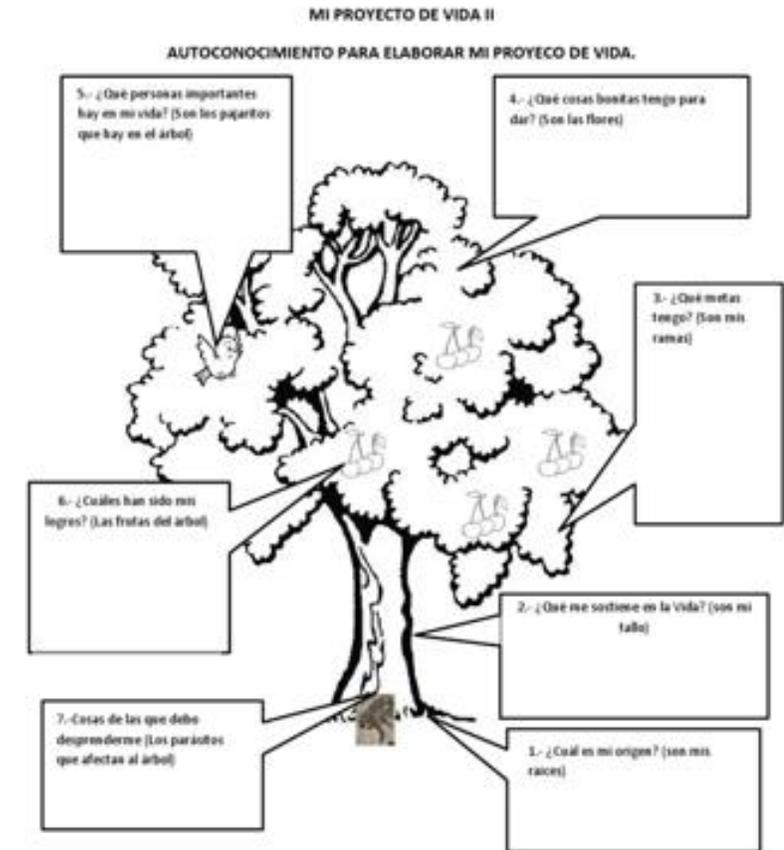
FRUTOS - RESULTADOS Y BENEFICIOS

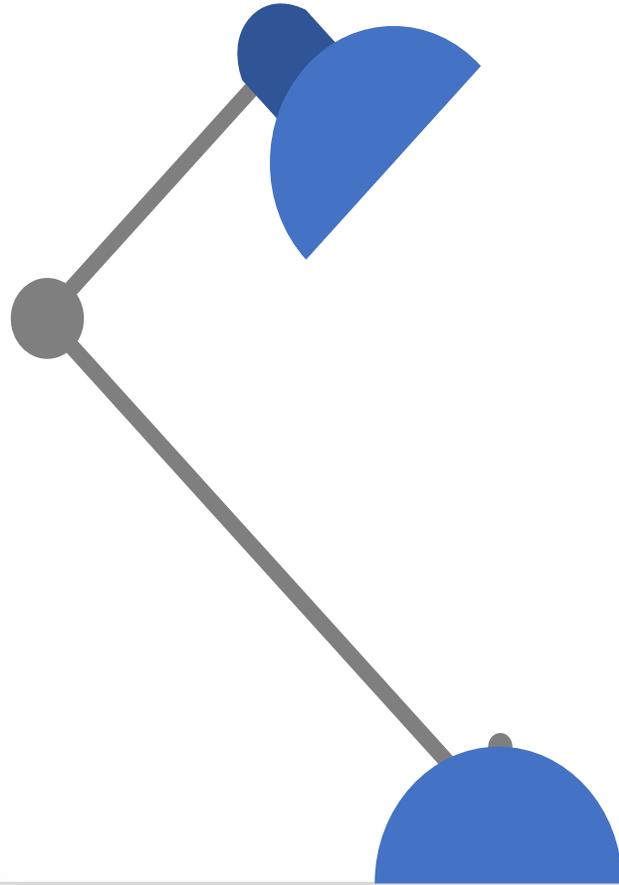
Los frutos del árbol representan los resultados y beneficios que se esperan obtener al alcanzar las metas. Son los logros tangibles e intangibles derivados de los esfuerzos y el trabajo realizados.



ÁRBOL EN EL CONTEXTO - ENTORNO Y APOYO

El entorno en el que crece el árbol simboliza tu contexto actual y el apoyo disponible en tu vida. Esto incluye el entorno social, profesional y los recursos que contribuyen a alcanzar tus metas.





CIERRE, PREGUNTAS Y CONCLUSIONES



Gracias





Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

