



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Diseño de un modelo de proyecto de vida para prevenir la
violencia juvenil en estudiantes, Perú, 2020.**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORA:

Mego Jara, Cristina Eugenia ([ORCID: 0000-0001-8526-6649](https://orcid.org/0000-0001-8526-6649))

ASESORES:

Mag. Chunga Pajares, Luis Alberto ([ORCID: 0000-0002-6424-9695](https://orcid.org/0000-0002-6424-9695))

Mag. Idrogo Cabrera, Mary Cleofé ([ORCID: 0000-0002-3671-975X](https://orcid.org/0000-0002-3671-975X))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

CHICLAYO — PERÚ

2020

Dedicatoria

Dedicado a:

A mi padre por ser mi principal modelo a seguir profesionalmente, por haber despertado en mí el interés en este tema y por haberme orientado desde su rol como educador.

A mi madre por su confianza, paciencia y motivación durante toda mi formación académica.

A mi grupo de amigos de la universidad Grecia, Bryams, Pierina, Rosa y Samanta, con quienes compartí gratas experiencias y se convirtieron en mi segunda familia.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por permitirme hacer realidad cada objetivo y meta trazada.

A mi padre, porque desde su experiencia como educador, despertó en mí el interés por trabajar con este tema y me apoyó en cada etapa de la investigación.

Y a mis asesores de tesis porque con paciencia y profesionalismo, me brindaron los conocimientos y orientaciones necesarias para realizar este trabajo.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5. Procedimientos	16
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS.....	20
V. DISCUSIÓN.....	30
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS.....	35
ANEXOS	42

Índice de tablas

Tabla 1 Análisis de los antecedentes.....	21
Tabla 2 Análisis de los enfoques y estudios teóricos.....	24
Tabla 3 Construcción del modelo a través de un programa.....	28
Tabla 4 Validación del modelo de proyecto de vida por juicio de expertos.....	29
Tabla 5 Operacionalización de la variable proyecto de vida.....	42
Tabla 6 Operacionalización de la variable violencia juvenil.....	43

Resumen

Esta investigación tuvo el objetivo de diseñar un modelo de proyecto de vida para prevenir la violencia juvenil en estudiantes del Perú, 2020. Fue cuantitativa aplicada, con diseño no experimental, transeccional y explicativo. Estuvo dirigido a estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de Instituciones Educativas públicas y privadas del Perú. Como técnica se utilizó la revisión bibliográfica, y como instrumentos el programa: “¡Sin excusas! Mi proyecto de vida libre de violencia”, el cual incluyó la guía del expositor, el marco conceptual y el cuaderno de trabajo para cada participante. Como resultados se logró el diseño del modelo de proyecto de vida para prevenir la violencia juvenil, se asoció a la violencia juvenil con la pérdida del sentido de vida, y al proyecto de vida como una herramienta eficaz que ofrece al individuo el sentido de vida anhelado, y se construyó la propuesta a través de un programa conformado por 14 sesiones, que fue validado por cuatro profesionales expertas en el campo psicoeducativo. Se concluyó que el proyecto de vida es una alternativa de prevención de la violencia juvenil, que debe ser aplicado e implementado en las instituciones educativas del país.

Palabras clave: Proyecto de vida, violencia juvenil, sentido de vida, conflicto existencial.

Abstract

This research had as objective to design a life project model to prevent youth violence in Peruvian students, 2020. It was an applied quantitative investigation, with a non-experimental, transactional and explanatory design. It was aimed to fourth and fifth year high school students from public and private educational institutions in Peru. The technique used was the bibliographic review, and as instrument the program: "No excuses! My project for a life free of violence", which included the exhibitor's manual, the conceptual framework and the workbook for each participant. As a result, the design of the life project model to prevent youth violence was achieved. Youth violence was associated with the loss of the meaning of life, and the life project as an effective tool that offers the individual the desired meaning of life. And the proposal was built through a program consisting of 14 sessions, which was reviewed and validated by four expert professionals in the psychoeducational and social field. It was concluded that the life project is an alternative for the prevention of youth violence, which should be applied and implemented in educational institutions in the country.

Keywords: Life project, youth violence, meaning of life, existential conflict.

I. INTRODUCCIÓN

Una de las problemáticas que más impacta en los jóvenes del mundo es la violencia. Durante la adolescencia, ocurren los cambios más significativos de la existencia de todo ser humano, por lo que esta población está expuesta a incidir en ella (Marín, 2016). Esto lo señala la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015): al final de la adolescencia e inicio de la edad adulta, la violencia juvenil se agudiza, manifestándose y perjudicando los diferentes aspectos de su vida y de la sociedad (OMS y Organización Panamericana de la Salud, 2015).

La violencia ejercida por los jóvenes, responde a dos fines: expresivo e instrumental. La violencia expresiva está relacionada con la búsqueda y manifestación de la propia identidad o como muestra del desacuerdo con lo establecido por la sociedad, por ejemplo: las pandillas, barras bravas, sectas, etc. Mientras que la instrumental, como medio y solución para el logro de objetivos personales y colectivos: bandas criminales, narcotráfico, sicariato, etc. (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, CEPAL, 2008). Ambas formas, son perjudiciales y violentas para el individuo y su entorno.

En América Latina, la violencia juvenil se manifiesta de diferentes maneras, así se tiene al sicariato en Colombia, las maras en Centroamérica; el tráfico de drogas en México, Venezuela y Brasil; las barras bravas en América del Sur; la deserción escolar, el desempleo y la falta de acceso a servicios de salubridad, educación y participación social en Perú y México. (Calle, 2011).

En el Perú, el 67,8% personas detenidas tienen entre 18 y 37 años de edad. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el 2018, refirió que los jóvenes y adultos jóvenes son más propensos a cometer actos delictivos. En el país, el 9.38% de la población peruana son adolescentes entre 15 y 19 años, y en los últimos años los delitos cometidos por jóvenes menores de edad se han elevado en 80% (Marín, 2016). Hasta la fecha, hay más de 3941 menores de edad detenidos por actos violentos: homicidio, violación y robo (Ávila, 2018).

Asimismo, el crecimiento económico del país en el siglo XXI permite que muchos jóvenes sean incorporados a “emprendimientos violentos”, es decir, opten

por la violencia como estilo de vida; como efecto colateral los asaltos a empresas financieras, secuestros, sicariato, extorsiones han aumentado.

A nivel local, la provincia de Utcubamba registró mayor número de denuncias en actos delictivos dentro de la región (INEI, 2018). Y a su vez, el Comité Regional de Seguridad Ciudadana y Convivencia Social (CORESEC) en el 2018 indicó que las principales manifestaciones de delitos cometidos por jóvenes en la provincia son el robo de vehículos menores y autopartes, microcomercialización de drogas, arrebatos de celulares y carteras, homicidios, trata de personas en bares clandestinos, robos agravados y hurtos simples.

Todas estas manifestaciones de violencia juvenil a nivel global, nacional y local son generadas, desde la perspectiva de esta investigación, por los conflictos no resueltos adecuadamente que experimentan las personas. Durante la adolescencia, el joven enfrenta el conflicto de descubrir su identidad, proyectar su futuro y encontrar el sentido de sus vidas. Pero, cuando los jóvenes no tienen definido adecuadamente lo que son, desean ser y lograr en la vida, se frustran y experimentan un conflicto existencial, que, al no ser resuelto adecuadamente y reforzado por un entorno de riesgo, desencadena en violencia juvenil, en cualquiera de sus formas y niveles.

De esa manera, se puede percibir una realidad donde los jóvenes son propensos a incidir en la violencia, por ello, se considera importante diseñar mejores alternativas de prevención de la violencia juvenil capaces de ayudar a los jóvenes a elaborar un proyecto de vida claro y capaz de guiarlos en la búsqueda del sentido de sus vidas y en el logro de su autorrealización.

Teniendo como base los datos recopilados, es necesario diseñar una alternativa de prevención de la violencia juvenil, por lo cual se planteó la siguiente interrogante de investigación ¿En qué medida un modelo de proyecto de vida dirigido a estudiantes del Perú, ayudará a prevenir la violencia juvenil?

La presente investigación tuvo como objetivo principal diseñar un modelo de proyecto de vida para prevenir la violencia juvenil. Y como objetivos específicos, analizar epistemológicamente el modelo de proyecto de vida, construir la propuesta de un modelo de proyecto de vida a través de un programa, y posteriormente,

validarlo desde la opinión de profesionales expertos en el tema. Por lo tanto, se formuló la siguiente hipótesis, el diseño y validación de un modelo de proyecto de vida, servirá como una alternativa de prevención de la violencia juvenil.

El diseño de un modelo de un proyecto de vida como alternativa de prevención de la violencia juvenil, dirigido a estudiantes, permitirá que estos encuentren el sentido de su vida, a partir del autoconocimiento y reflexión de su realidad, identidad, misión, visión, valores; del planteamiento de objetivos, metas, estrategias, recursos y de la proyección futura a través del tiempo. Lo que constituirá una salida oportuna ante la violencia personal, socio económico cultural y ambiental de los jóvenes.

Esta investigación se basó en sólidos fundamentos teóricos que permitieron identificar las dimensiones y aspectos necesarios para la formulación del modelo de proyecto de vida, asimismo, facilitó la organización y relación en la que será diseñado. Lo cual aportó un enfoque multidimensional, integral y dinámico a la propuesta.

Esta tesis ofreció una visión diferente del problema, asociando la violencia juvenil con la pérdida del sentido de vida y la poca claridad de un proyecto de vida. De esta manera, se diseñó una alternativa de prevención innovadora que enfrenta la problemática desde la raíz, partiendo del conocimiento que las estrategias implementadas por el Estado en las instituciones educativas del país para frenar la violencia juvenil, se limitan a intervenciones secundarias y terciarias.

Asimismo, el diseño de este modelo de proyecto de vida fue un aporte para el campo psicoeducativo, ya que funcionó como herramienta psicológica y educativa, ofreciendo al profesional de la salud mental un modo novedoso de intervención y orientación en el ámbito educativo.

II. MARCO TEÓRICO

Gualtero (2016) en su investigación *“Importancia del proyecto de vida, como eje motivacional para el ingreso a estudios superiores, en los estudiantes de los grados 10° y 11°, de la I.E. Técnica La Chamba – Tolima”*. Tuvo el objetivo de reconocer en el proyecto de vida la estrategia didáctica pertinente, que motive a los estudiantes a continuar sus estudios superiores. Fue un estudio mixto, descriptivo en un contexto social, se contó con 98 estudiantes de 6° a 11° grado, 135 egresados y 11 docentes de la I.E., con un muestreo intencional se obtuvo como muestra a 27 alumnos, 70 egresados y 11 docentes. Las técnicas e instrumentos fueron la revisión bibliográfica, cuestionarios y una propuesta de proyecto de vida. Los resultados indicaron que este proyecto, fue aceptado, y debe ser implementado. Se concluyó que el proyecto de vida fortalece la motivación en los estudiantes a continuar sus estudios superiores.

Cornejo (2015) en su investigación *“Elaboración de proyecto de vida basado en valores en estudiantes del colegio Amoretti”*, tuvo como objetivo lograr que los estudiantes elaboren su proyecto de vida basado en valores. Fue aplicada, transversal y descriptiva. Se trabajó con estudiantes de 4°, 5 y 6° de secundaria, y la muestra estuvo conformada por 90 estudiantes. Los instrumentos fueron el programa propuesto, un cuadernillo con la temática, y un pre y post test. Los resultados indicaron que los estudiantes lograron elaborar su proyecto de vida satisfactoriamente. Finalmente se concluyó que el proyecto de vida basado en valores es una necesidad educativa que debe ser implementada.

Lebete, Valencia y Álvarez (2018) en su investigación *“El sentido y significado del proyecto de vida en el PEI de la Institución Educativa República de Uruguay”*, tuvieron como objetivo evidenciar la importancia del Proyecto Educativo Institucional, en la formación del proyecto vital de los jóvenes. La investigación fue cualitativa hermenéutica. La población estuvo conformada por la comunidad educativa, y la muestra por 6 estudiantes y 1 coordinadora. Los instrumentos fueron la entrevista, cuestionarios y revisión documental. Se encontró que los estudiantes asumen como sinónimos la formación y el proyecto de vida, el liderazgo es el valor primordial para potencializar su autoestima, y los factores para la construcción de proyectos de vida

son: los maestros y la familia. Se concluyó que, los proyectos de vida permiten el desarrollo del individuo, su familia, comunidad y medioambiente, y la I.E. favorece su construcción.

Betancourth, Paz y Obando (2019) en su investigación “*Evaluación de un programa de proyecto de vida a través de la controversia*”, tuvieron como objetivo evaluar el programa proyecto de vida de una I.E. pública de Colombia. La investigación fue cualitativa etnográfica. Como población se contó con profesores y directores de una I.E. de San Juan de Pasto; siendo los participantes 88 profesores y 5 directores. La técnica utilizada fue la controversia a través del debate en grupos. Los resultados indicaron que el proyecto de vida: es necesario y pertinente, genera aprendizajes a estudiantes y profesores. Se concluyó que el proyecto de vida es un factor protector, que se debe incluir el programa en el currículo de las II.EE.

Navas (2019) en su tesis “*Factores De Prevención De La Violencia Juvenil*”, tuvo como objetivo identificar áreas de oportunidad para la prevención de la violencia juvenil desde la comunidad educativa. La investigación fue mixta, y fenomenológica. Tuvo como población a docentes de I.I.E.E. de Guatemala y a estudiantes de un centro educativo. A través del muestreo no probabilístico se obtuvieron a 4 docentes, 4 autoridades y 52 estudiantes. Los instrumentos fueron 2 entrevistas y una encuesta. Los resultados indicaron que es necesario implementar estrategias de prevención primaria en las I.E. como actividades individuales y grupales. Se concluyó que las I.I.E.E. representan un área de oportunidad para la implementación de programas de prevención de la violencia.

Cari y Roca (2017) en su tesis “*Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes en estado de abandono*”, tuvieron como objetivo determinar la relación entre la resiliencia y el proyecto de vida. La investigación fue cuantitativa, descriptiva, correlacional y no experimental. La población estuvo conformada por adolescentes abandonados en los centros San Luis Gonzaga y San José, ambos de INABIF, Arequipa. A través del muestreo no probabilístico se obtuvieron a 53 adolescentes. Los instrumentos utilizados fueron las Escala de Resiliencia de Agnild y Young y la Escala de Evaluación del Proyecto de Vida de García. Los resultados arrojaron un elevado nivel de relación positiva entre resiliencia y proyecto de vida, significativos

niveles en el grado de definición del proyecto de vida y de resiliencia. Se concluyó que los proyectos de vida ayudan a tener esperanza y proyección respecto de lo que anhelan lograr en el futuro.

Huamani y Arias (2017) en su investigación "*Modelo predictivo del Bienestar Psicológico a partir de la Satisfacción con la Vida en jóvenes de la ciudad de Arequipa*", tuvieron el objetivo de proponer un modelo predictivo para el Bienestar Psicológico en los jóvenes. Fue una investigación cuantitativa, no experimental, correlativa y explicativa. Se contó con una población de 360 jóvenes entre 18 a 30 años, a través del muestreo por cuotas se obtuvo una muestra de 357 personas. Se utilizaron la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) y un cuestionario demográfico. Los resultados revelaron que los indicadores del sentido de vida personal: establecimiento de proyectos, planes y metas, es lo que más influye en el bienestar psicológico. Se concluyó que el proyecto de vida es el factor más predictor del bienestar psicológico.

Benique (2018) en su tesis "*Construcción de proyecto de vida desde la tutoría grupal en estudiantes de segundo grado de I.E. secundaria Perú BIRF – Juliaca, 2017*". Tuvo como objetivo identificar las percepciones en la construcción del proyecto de vida en la tutoría grupal. La investigación fue mixta, aplicada, a partir de la tutoría grupal. La población estuvo conformada por los estudiantes del nivel secundaria de la I.E BIRF, y la muestra por 33 estudiantes. Como instrumentos se utilizaron las encuestas y los talleres de las sesiones. Los resultados indicaron que todos los estudiantes lograron elaborar su proyecto de vida, y sus expectativas de hacer realidad sus proyectos aumentaron. Se concluyó que la implementación de espacios críticos y reflexivos, es necesaria para tomar decisiones respecto a su presente y futuro, ya que genera un cambio positivo en sus percepciones.

Gualtero (2016) define al proyecto de vida como una directriz que vale de guía y motivación individual para ser, hacer y proyectar la esperanza de vida. Asiente a encontrar en qué dimensiones del desarrollo las personas tienen fortalezas y debilidades, y en base a esta realidad trazarse metas, autorrealizarse y satisfacer las expectativas e interés personales.

Desde el enfoque estratégico – administrativo, se percibe al proyecto de vida como un “plan estratégico” (Fred, 2003), medio y fin para alcanzar las metas personales (Suarez et al. 2019).

Según el enfoque psicosocial de Erik Erickson, el ser humano se enfrenta a conflictos en cada etapa de su desarrollo (Lizaso et al., 2017). Por lo que el proyecto de vida es una herramienta y estrategia eficaz para la solución de conflictos, principalmente en el trance de la adolescencia a la juventud, que es donde la identidad del ser humano deber ser definida y mantenida.

De acuerdo al enfoque sistémico, Suarez et al. (2019) afirma que el proyecto de vida es un modelo ideal – real, es decir, un modelo de lo que se es, se quiere ser y hacer, como individuo dentro de un contexto. Por ello, es dinámico, reflexivo, e integra múltiples dimensiones.

Y acorde al enfoque humanista, el proyecto de vida es un plan elaborado por la propia persona para alcanzar el bienestar y autorrealización personal, propuesta por Maslow (1987). Siendo la principal motivación del ser humano encontrar el sentido y dirección de su vida: por qué vivir, qué esperar y la razón de ser (Correa, 2017).

Partiendo de estos enfoques teóricos, se concibe al proyecto de vida como una herramienta útil para lograr la autorrealización personal, ya que ofrece un sentido, una razón y una motivación para la vida (Gualtero, 2016) y sirve como un marco de referencia que impulsa o detiene el ritmo en que se está llevando la vida, regula la conducta y dirige a la persona por el camino correcto (Álvarez et al., 2016). A su vez permite la prevención, orientación y toma de decisiones en los diferentes aspectos de la vida (Remuzgo, 2018).

Álvarez et al. (2016) afirma que la adolescencia es la mejor etapa para edificar un proyecto de vida. Lizaso et al. (2017) nos dicen que, durante la adolescencia, ciertos ideales y valores se vuelven significativos para el adolescente, lo cual facilita la madurez para tomar decisiones. Asimismo, durante esta etapa, los jóvenes enfrentan el conflicto de desarrollar y mantener una identidad fuerte, el cual debe

resolver adecuadamente, caso contrario, la probabilidad de tomar decisiones incorrectas se incrementarán. (Erickson en Lizaso et al. 2017)

D'Angelo (2000) comenta que la presencia de un proyecto de vida durante la adolescencia, reduce los efectos negativos de los factores de riesgo y fomenta el desarrollo de hábitos saludables en la salud integral del individuo. Por ello, el proyecto de vida se convierte en una especie de "GPS que indica el rumbo a seguir" (Bello, en Álvarez et al., 2016, p. 852).

Correa (2017) refiere que los adolescentes que no tienen un proyecto de vida planeado, pierden la dirección de su vida y pueden sentir que no tienen nada que perder, conllevándolos a involucrarse en conductas de riesgo, por lo que el proyecto de vida se convierte en un factor protector y preventivo. Protector porque ofrece una motivación y un sentido para la vida para asumir con compromiso y responsabilidad el rol protagónico en los diferentes ámbitos de la vida. Y preventivo de conflictos, porque es un recurso generador de conductas saludables y estrategias para afrontar situaciones difíciles y conflictos. Betancourth, Paz y Obando (2019) añaden que, al tener un proyecto de vida con metas y estrategias claras, se puede evitar situaciones de riesgo y violencia como: embarazos adolescentes, alcoholismo, drogadicción, suicidio, etc.

El proyecto de vida al ser integral abarca diferentes dimensiones, desde la perspectiva de esta investigación, se consideró como principales las siguientes: personal, socio económico cultural y ambiental.

La dimensión personal abarca al conjunto de características individuales en el presente y proyectadas en el futuro, los procesos de autoconciencia, la motivación intrínseca (D'Angelo en Benique, 2018), los valores y aspiraciones (García, 2018). A nivel socio económico cultural, se concibe a los aspectos del entorno, que posibilitan o dificultan el cumplimiento de esta proyección (García, 2018), por ejemplo, los sistemas sociales (familia, trabajo, condiciones económicas, referentes culturales) y la relación que establece el individuo con estos contextos (Lomelí, 2016). Y la dimensión ambiental, como el medio que brinda las condiciones y recursos físicos,

biológicos y ambientales adecuados para que el ser humano exista y se desarrolle, haciendo uso y explotación de los mismos (Sunkel y Gligo, 1980).

Como elementos o componentes del proyecto de vida, se considera los siguientes: la matriz FODA, identidad, misión, visión, valores, objetivos y metas, estrategias, recursos y la proyección en el tiempo. Cada uno de estos, al ser dinámicos y recurrentes entre sí, están presentes en las diferentes dimensiones del proyecto de vida.

La matriz FODA, es una herramienta útil para analizar la realidad de la persona, es decir los factores que predisponen el éxito o fracaso de una persona (Ponce, 2006). La identidad, según Marcia en Deval (1994) es una posición existencial, una organización interna de capacidades, necesidades y autopercepciones, que se construye en la interacción entre el reconocimiento de uno mismo y del entorno. Incluye al autoconcepto que se tiene de uno mismo y el autoconcepto en los diferentes roles socio culturales (Urbano y Yuni, 2014). Asimismo, es agente activo de cambio y desarrollo humano (Cantón et al., 2014) ya que varía a través del tiempo, las experiencias, contextos y circunstancias.

Por otro lado, la misión de la persona es definida por Fred (2003) como su “razón de ser”, la razón de existir, de actuar y de comportarse; Mego (2009) añade que la misión es la cualidad y finalidad esencial del ser humano, aquello que lo identifica, caracteriza y diferencia, constituye su orientación y dedicación para lo que existe, con miras a alcanzar la visión. La Visión, a su vez, es definida por Mego (2009) como la “imagen futura de sí en el escenario ideal”. Surge con la idea de “lo que procuramos ser” en términos realistas y motivadores (Acosta y Terán, 2017).

De igual manera, los valores son definidos por Mego (2003) como cualidades valiosas, naturales e intencionales que dan valor al ser humano y lo identifican. Proveen una base para la construcción de identidad, ya que están entrelazados con las experiencias, sentimientos y pensamientos del ser humano; y como base para la construcción del proyecto de vida ya que influyen directamente sobre las proyecciones, deseos y expectativas del ser humano, es decir, en lo que desea ser y hacer, desde el ámbito espiritual y moral (Guimarães y Amorim, 2015).

Los objetivos y metas, por su parte, son aquellos componentes referidos a la proyección futura de la propia vida. El objetivo es el resultado final, cualitativo y cuantificable, mientras que la meta es más específica, cuantificable y definida de lo que se necesita realizar para alcanzar un resultado final (Arce, 2010). Sin embargo, para su alcance, es necesario la implementación de estrategias y el aprovechamiento de recursos.

Las estrategias vienen a ser las decisiones que marcan el rumbo de cómo lograr los objetivos trazados (Acosta y Terán, 2017), es decir, el conjunto de acciones específicas. Mientras que recursos son los caracteres presentes en las diferentes dimensiones de la vida que determinan las ventajas existentes a partir del conocimiento de las fortalezas o debilidades que se tiene y del entorno en el que se encuentra (Acosta y Terán, 2017). Cabe resaltar, que la planeación de cómo y cuándo van a ser dispuestos los recursos para el logro de los objetivos planteados, se convierten en una forma de estrategia.

Finalmente, la proyección en el tiempo, es la ubicación de la visión, objetivos y estrategias planteadas en el tiempo, construida a partir del conocimiento de la realidad e identidad del individuo. La proyección futura permite identificar las acciones que el individuo quiere realizar, de cómo quiere realizarlas y con qué apoyos cuenta (Zarandona, 2017).

Después de conceptualización teórica de la primera variable, se procede a conceptualizar la violencia juvenil desde diferentes enfoques y postulados.

Galtung (1998) en Calderón (2009) propone la teoría de conflictos. El autor percibe al conflicto como la contradicción o dilema de intereses, valores y necesidades entre dos o más actores; esta contradicción genera oportunidad o crisis. Oportunidad cuando el conflicto desencadena una transformación, caso contrario, si hay un fracaso en la transformación de conflictos o este se agudiza desencadena meta-conflicto, o también llamado violencia (Calderón, 2009). Osorio (2012) refuerza el postulado de Galtung, indicando que la violencia es la tramitación inadecuada del conflicto, sobre todo cuando, a través del uso intencional del poder físico, psicológico o verbal, se elimina una necesidad o presunción de alguna de las partes.

Erik Erikson en su teoría psicosocial, comenta que las personas atraviesan una serie de conflictos a lo largo de la vida, siendo el conflicto durante la adolescencia la búsqueda y mantenimiento de la identidad (Lizaso et al., 2017) por ende, el sentido de su vida. Cuando el conflicto es resuelto adecuadamente, gana una virtud, caso contrario adquiere una dificultad que se va incrementando a través de los años, en el caso de los adolescentes, la difusión de su identidad, y como consecuencia, la pérdida del sentido de su vida.

En el modelo ecológico de la violencia propuesto por Bronfenbrenner en Calle (2011) recalca las diferentes causas de la violencia y la interacción de los factores de riesgo que operan en el individuo y en las diferentes etapas de su vida, dentro un contexto familiar, social económico y cultural. Por lo tanto, para que exista violencia en cualquiera de sus niveles, obligatoriamente interactúan diferentes factores de riesgo de las diferentes dimensiones de la persona.

Las manifestaciones de la violencia juvenil consideradas en esta investigación han sido agrupadas en tres dimensiones: personal o hacia sí mismo (el suicidio, autolesiones y drogadicción), socio económico cultural (la pobreza, exclusión social y delincuencia) y ambiental (contaminación ambiental).

El suicidio, es definido por Clemente y González (1996) como la expresión de desmotivación del ser humano ante la vida, como el resultado de un conflicto no resuelto entre el individuo y su existencia y el individuo y su realidad social. Las autolesiones, como la tentativa de suicidio que responde a diferentes fines (Clemente y González, 1996). Y la drogadicción, como el abuso y adicción a sustancias que alteran de alguna manera el sistema nervioso central y algunos sentidos (Grimson, 2007), Calle (2011) lo denomina un “suicidio lento”.

Bahamón, Alarcón y Trejos (2019) refieren que durante la adolescencia existe mayor predisposición a una serie de conflictos que de no resolverse, desencadenan en conductas auto lesivas o suicidas, por lo que es necesario generar alternativas que permitan que a los jóvenes resolver sus conflictos existenciales y por efecto, encontrar el sentido de sus vidas.

Cobo (2014) añade que la drogadicción, alcoholismo, suicidio y delincuencia son problemas desencadenados por el “conflicto existencial” de perder o no encontrar el sentido de la propia vida, conllevando a la persona hacia el conformismo, irresponsabilidad en sus acciones, desmotivación para vivir e inadecuado uso de sus libertades. Cuando se pierde el sentido de la vida, la persona no se siente protagonista de su propia vida, lo cual evita que se haga responsable de las acciones que pueden perjudicar su vida y la de los demás.

Por otro lado, Spicker (2009) explica que la pobreza es vista como el conjunto de necesidades básicas insatisfechas, y como una condición de desigualdad en recursos, oportunidades, derechos y servicios (Sen, 1992); por ello se le considera como una forma de violencia que conlleva a otras formas de violencia.

La exclusión social, según Savenije (2009) es la marginación hacia ciertos individuos, partiendo de sus características personales, socio económico culturales y ambientales, dicha marginación incluye la degradación, humillación y diferentes maneras de perjudicar la dignidad y de minimizar el reconocimiento de los mismos.

Mientras que la delincuencia juvenil, es vista como una expresión de inadaptación social que genera un desafío hacia la misma sociedad (Jiménez, 2005). La cual incluye una visión amplia e indefinida de comportamientos, llevados a cabo por los jóvenes, que transgreden a la sociedad (Carballo et al., 1998). Jiménez (2005) refiere que surge como respuesta personal frente a un vacío existencial, carente una proyección futura de oportunidades de desarrollo que experimentan los jóvenes, que, al no resolver ese conflicto de vacío existencial, pasa de ser una simple respuesta personal, a ser una forma de darle sentido a la vida y de lograr el autodesarrollo.

La contaminación ambiental, como manifestación de violencia, hace alusión a la presencia de diferentes agentes o condiciones que afectan el bienestar de los seres vivos; siendo en la mayoría de casos, el hombre quien genera esta problemática (Ministerio de Ambiente del Perú, 2016). Rodríguez et al. (2011) comentan que la escasa conciencia ambiental origina estos problemas ambientales, ya que, la persona, en la búsqueda del desarrollo personal y económico, de manera poco planificada y responsable contamina su medio ambiente (Domínguez, 2015).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación fue de tipo cuantitativo aplicada. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) es una investigación cuantitativa porque parte de una idea que se convierte en un planteamiento de un problema delimitado. Además, Hueso y Cansant (2012) añaden que las investigaciones cuantitativas gozan de neutralidad y objetividad ya que se realizan a través de pasos secuenciales y estandarizados lo cual facilita la comprensión del público en general. Y es aplicada porque aprovecha los conocimientos de una investigación básica para resolver problemáticas latentes, por lo que Sánchez, Reyes y Mejía (2018) la definen como pragmática y utilitaria. O dicho de otro modo es la “investigación que soluciona un problema inmediato” (Salinas, 2012).

Se consideró una investigación cuantitativa aplicada porque estuvo basada en el diseño de un modelo de proyecto de vida como alternativa de prevención, para cubrir una necesidad latente: la violencia juvenil. Frente a dicha necesidad, el proyecto de vida es una alternativa de solución al conflicto existencial que enfrentan la mayoría de jóvenes, ya que permite guiar y direccionar sus vidas hacia su desarrollo integral y realización personal, social, económica, cultural y ambiental, ofreciendo un sentido para sus vidas (Gualtero, 2016), por lo que actúa como factor protector y preventivo de violencia (Correa, 2017).

A su vez, este estudio comprendió un diseño no experimental, transeccional y explicativo. Hernández, Fernández y Baptista (2014) comentan que las investigaciones no experimentales no presentan manipulación intencional de las variables, se observa al fenómeno en su ambiente natural y no hay variación deliberada de alguna variable para evaluar su efecto sobre otra (Mousalli, 2015). Asimismo, el diseño transeccional describe, analiza y recolecta información de las variables en un único tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Mientras que el diseño explicativo o analítico va más allá de solo describir el fenómeno, sino también lo analiza y explica su porqué a través de la relación o asociación causa – efecto de sus variables (Salinas, 2012).

Esta investigación fue no experimental, transeccional y explicativa, ya que, sin manipular las variables, se analizaron y explicaron epistemológicamente el proyecto de vida y la violencia juvenil, a través del enfoque Humanista, la Teoría de los conflictos de Galtung, el enfoque Psicosocial de Erikson, entre otras teorías; y cómo el proyecto de vida se convierte en alternativa protectora y preventiva de la violencia juvenil.

3.2. Variables y operacionalización

Variable: Proyecto de vida.

Definición conceptual: Es una alternativa de solución al conflicto existencial del ser humano, que le permite proyectar su desarrollo integral en el tiempo, orientándolo a alcanzar su realización en las diferentes dimensiones y aspectos de su desarrollo, dándole sentido a su vida, regulando su conducta, y actuando como factor protector y preventivo de violencia (Mego, 2020).

Definición operacional: El proyecto de vida es un plan, guía y directriz que orienta a los jóvenes a reconocer su realidad, definir su identidad, misión, visión y valores, trazarse objetivos y metas de desarrollo personal, socio económico y ambiental, determinando estrategias y recursos que les permitan concretarlo y reajustarlo a lo largo del tiempo (Mego, 2020).

Dimensiones: personal, socio económico cultural y ambiental.

Indicadores: FODA, identidad, misión, visión, valores, objetivos y metas, estrategias, recursos, proyección en el tiempo.

Variable: Violencia Juvenil.

Definición conceptual: Es el resultado de un conflicto no resuelto adecuadamente (Galtung en Calderón, 2009), siendo el principal, el conflicto existencial que experimentan los jóvenes durante su etapa de vida. El cual conlleva a la pérdida y aceptación de una vida sin sentido, a la insatisfacción de las necesidades del desarrollo o a la satisfacción de las mismas a través del uso del poder físico, psicológico y social.

Definición operacional: Es la resolución inadecuada del conflicto usando alguna forma de agresión; frente al cual el proyecto de vida es una alternativa de solución al conflicto existencial de los jóvenes.

Dimensiones: personal, socio económico cultural y ambiental.

Indicadores: suicidio, autolesiones, drogadicción, pobreza, exclusión social, delincuencia y contaminación ambiental.

3.3. Población

La población es el conjunto de elementos, casos o personas con características comunes, que se pueden encontrar en un área de interés para ser estudiados (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018). Este estudio, al ser un diseño de modelo de proyecto de vida como alternativa preventiva de la violencia juvenil, estuvo orientado a una población beneficiaria conformada por estudiantes adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de Instituciones Educativas públicas y privadas del Perú, que, de acuerdo a la etapa de vida en la que se encuentran, presentan el conflicto de definir e identificar su identidad, proyectarse en el tiempo y encontrar el sentido de su vida.

Como criterios de inclusión, se incluyeron a estudiantes de alguna I.E. pública o privada con la modalidad Educación Básica Regular en el Perú; estudiantes adolescentes varones y mujeres entre 14 y 18 años de edad que cursen el cuarto o quinto de secundaria.

Como criterios de exclusión, se exceptuaron del estudio a estudiantes que se rehúsen a participar; estudiantes de grados inferiores a cuarto y quinto de secundaria; adolescentes con algún tipo de enfermedad psiquiátrica, discapacidad intelectual y/o física que les limite e impida comprender y desarrollar una o más actividades de la propuesta.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La principal técnica que se utilizó en esta investigación fue la revisión bibliográfica o revisión de la literatura. La cual consiste en ubicar, obtener y consultar los materiales impresos y digitales del status del problema de estudio para fundamentar la investigación y elaborar el marco teórico (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018). Hernández, Fernández y Baptista (2014) añaden que la revisión bibliográfica permite seleccionar las dimensiones, indicadores, y parámetros adecuados de las variables de estudio, ofrece teorías de respaldo, antecedentes de estudio, conceptos clave, hallazgos importantes a lo largo del tiempo, situación real y actual de problema en diferentes contextos, así como también formas de abordar y profundizar en él.

A través de esta técnica se revisaron diversas fuentes documentales, bibliográficas y estadísticas de entidades internacionales y nacionales que han estudiado las variables a nivel global, nacional y local, tales como la Organización Mundial de la Salud OMS, la Organización Panamericana de la Salud, La Comisión Económica para América Latina y el Caribe CEPAL, Comisión Presidencial Coordinadora del Ejecutivo en materia de Derechos Humanos de Guatemala, el Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI, Comité Regional de Seguridad Ciudadana y Convivencia Social CORESEC, el Ministerio del Ambiente.

Asimismo, se revisó, analizó y organizó la literatura existente y los antecedentes de investigación de diversos autores e investigadores que han estudiado de manera independiente las variables proyecto de vida y violencia juvenil, otorgando los fundamentos teóricos necesarios para sustentar el estudio, elaborar el marco teórico, establecer la relación causa – efecto entre ambas variables, determinar su dimensiones, indicadores y parámetros, y diseñar epistemológicamente el modelo de proyecto de vida.

3.5. Procedimientos

Esta investigación se realizó en 4 fases principales:

Fase reconocimiento de la problemática. La investigación partió de la revisión documental, bibliográfica y estadística de la situación actual del problema violencia juvenil, la cual ha sido enfrentada a partir de intervenciones secundarias y terciarias, usualmente poco eficaces, por lo que surge la necesidad de proponer alternativas de solución de corte preventivo, que tomen en cuenta los diferentes enfoques y dimensiones de la vida del ser humano. Frente a esta necesidad, el diseño de un modelo de proyecto de vida se convirtió en una alternativa de intervención primaria o preventiva para la violencia juvenil.

Fase análisis epistemológico. Se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica y documental de cada variable, para identificar las dimensiones, indicadores y parámetros del proyecto de vida y la violencia juvenil, asimismo, se estableció la relación existente entre ambas variables para determinar el modo en que la variable proyecto de vida puede prevenir la aparición de variable violencia juvenil en la población de estudio.

Fase de diseño del modelo. A partir del análisis epistemológico se organizó la información necesaria que permita estructurar y construir el modelo de proyecto de vida a través de un programa. El programa construido, comprendió en el manual para el facilitador o expositor, el marco conceptual y el cuaderno de trabajo para los participantes. En cada sesión, de manera dinámica, individual y secuencial se desarrolló un componente diferente del proyecto de vida, así como también las matrices y planes de seguimiento, monitoreo, evaluación y reestructuración del mismo proyecto de vida. En su conjunto sirve como directriz que orienta al estudiante a su desarrollo personal, socio económico cultural y ambiental, evitando que incurra en situaciones de violencia en cada una de estas dimensiones.

Fase de validación del modelo. Finalmente se sometió al programa del modelo de proyecto de vida a la evaluación y validación por profesionales especialistas en el campo psicológico y educativo, a fin de determinar mejoras que permitan su correcta aprobación y presentación, quedando listo para su ejecución futura.

3.6. Método de análisis de datos.

Para el análisis de datos se utilizó Microsoft Excel 2016, herramienta que permitió comparar, mediante tablas, los resultados de los antecedentes de investigación que hayan formulado modelos de proyecto de vida dirigido a estudiantes y confirmar los fundamentos teóricos que sustentaron este estudio. Asimismo, para la validación de la propuesta se hizo uso del formato de validación emitido por la universidad en la cual se presentará el estudio.

3.7. Aspectos éticos

De acuerdo al Código de Ética del Psicólogo Peruano (2017) y American Psychological Association APA (2010) se consideraron los siguientes principios:

Principio de beneficencia y no maleficencia. Los psicólogos trabajarán de manera responsable por el bienestar de las personas con las que interactúan, asimismo, según el Colegio de Psicólogos del Perú, en investigaciones, el psicólogo debe priorizar el bienestar de los participantes. La investigadora utilizó este aspecto ético ya que, a través del diseño de un modelo de proyecto de vida, se pretende prevenir un problema de salud pública, por lo tanto, se garantiza y fortalece el bienestar físico, psicológico y social de los estudiantes que deseen participar y de su entorno.

Principio de responsabilidad. El psicólogo establecerá una relación de confianza, asumiendo sus responsabilidades profesionales y científicas con los participantes con los que interactúa, así como su investigación que realiza. De acuerdo al Colegio de Psicólogos del Perú, se establece que los psicólogos conservan secretos profesionales y solo puede proporcionar información si la persona u organización autoriza. En esta investigación se hizo uso de este principio, ya que se actuó con responsabilidad y respeto en cada fase de su elaboración.

Consentimiento informado. El psicólogo debe solicitar el consentimiento informado de manera clara y precisa a los participantes, indicando el contenido, momentos y procedimientos del estudio, tal y como lo establece el código de ética del psicólogo peruano. Este estudio está dirigido a una población beneficiaria

conformada por estudiantes adolescentes principalmente menores de edad, por lo que, de ser necesario se solicitará dicho consentimiento informado a los participantes y apoderados.

Confidencialidad. Es obligación del psicólogo, proteger la información recolectada a través de evaluaciones, entrevistas e investigaciones con personas, teniendo en cuenta la existencia de reglas institucionales, profesionales y científicas. La exposición oral o escrita de investigaciones deberá evitar la identificación de la persona, grupo o institución de quien se trate si esta no ha dado su autorización. En esta investigación se ha tenido en cuenta el derecho a la confidencialidad que tienen los participantes, ya que, de ser necesario la publicación de la misma, se protegerá la identidad de los mismos.

IV. RESULTADOS

La presente tesis tuvo la finalidad de diseñar un modelo de proyecto de vida para prevenir la violencia juvenil en estudiantes del Perú, 2020. Para diseñar dicho modelo, fue necesario realizar un minucioso análisis de los antecedentes de investigación, enfoques y estudios previos que brindaron sólidos fundamentos teóricos para identificar las dimensiones del modelo de proyecto de vida, reconocer la relación existente entre las variables proyecto de vida y violencia juvenil, y facilitar la construcción del modelo a través de un programa de prevención dirigido a estudiantes del nivel secundario, el cual fue multidimensional, integral y dinámico. De esta manera, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Tabla 1

Análisis de los antecedentes relacionados al proyecto de vida como alternativa de prevención de violencia juvenil.

Autor/año	Procedencia	N° de participantes	Descripción	Resultados
Gualtero (2016)	Tolima, Colombia.	98 estudiantes de 6° a 11° grado, 135 egresados y 11 docentes de la I.E.	Reconocer en el proyecto de vida la estrategia didáctica pertinente, que motive a los estudiantes a continuar sus estudios superiores.	El proyecto de vida fortalece la motivación en los estudiantes a continuar sus estudios superiores.
Cornejo (2015)	La Paz, Bolivia.	90 estudiantes de 4°, 5 y 6° de secundaria.	Lograr que los estudiantes elaboren su proyecto de vida basado en valores.	El proyecto de vida basado en valores que integre aspectos cognitivo, afectivo y conductual del individuo es una necesidad educativa que debe ser implementada.
Lebete, Valencia y Álvarez (2018)	Medellín, Colombia.	6 estudiantes y 1 coordinadora de una I.E.	Evidenciar la importancia del Proyecto Educativo Institucional, en la formación del proyecto vital de los jóvenes.	Los proyectos de vida permiten el desarrollo del individuo, su familia, comunidad y medioambiente, y la I.E., familia y maestros favorece su construcción.
Betancourth, Paz y Obando (2019)	San Juan de Pasto, Colombia	88 profesores y 5 directores de una I.E.	Evaluar el programa proyecto de vida de una I.E. pública de Colombia a través de la controversia.	Proyecto de vida es un factor protector, que previene situaciones de riesgo que afecten su salud mental.

Navas (2019)	Guatemala.	4 docentes, autoridades y estudiantes de una I.E.	4 y 52	Identificar áreas de oportunidad para la prevención de la violencia juvenil desde la comunidad educativa.	Las I.I.E.E. representan un área de oportunidad para la implementación de programas de prevención de la violencia.
Cari y Roca (2017)	Arequipa, Perú.	53 adolescentes abandonados en centros INABIF.		Determinar la relación entre la resiliencia y el proyecto de vida.	Existe relación positiva entre resiliencia y proyecto de vida, ya que ayudan a tener esperanza y proyección respecto de lo que anhelan lograr en el futuro.
Huamani y Arias (2017)	Arequipa, Perú.	357 jóvenes entre 18 a 30 años.		Proponer un modelo predictivo para el Bienestar Psicológico en los jóvenes.	Los indicadores del sentido de vida personal: establecimiento de proyectos, planes y metas, es lo que más influye en el bienestar psicológico.
Benique (2018)	Juliaca, Perú	33 estudiantes del nivel secundario de una I.E.		Identificar las percepciones en la construcción del proyecto de vida en la tutoría grupal.	Al elaborar su proyecto de vida, sus percepciones y expectativas de hacerlo realidad aumentaron favorablemente. Asimismo, la implementación de estos espacios permite la toma decisiones significativas para su presente y proyección futura.

De acuerdo a los antecedentes de investigación analizados, Betancourth, Paz y Obando (2019) encontraron que el proyecto de vida es un factor protector para los jóvenes, ya que genera conductas saludables que previenen y reducen las posibilidades de incurrir en situaciones de riesgo que afecten su salud mental. De acuerdo a Huamani y Arias (2017) es el factor más predictor de bienestar psicológico, ya que el establecimiento de proyectos, planes y metas a futuro brinda un sentido de vida personal. Otros autores encontraron más razones para asumir que el proyecto de vida es un factor protector y preventivo de violencia debido a que, la elaboración de un proyecto de vida genera cambios positivos en la percepción y expectativas del futuro de la propia persona (Benique, 2018), favorece la motivación para continuar con los estudios superiores (Gualtero, 2016), aumenta la resiliencia, esperanza y proyección respecto a lo que anhelan lograr en el futuro (Cari y Roca, 2017) y permite el desarrollo integral no solo del individuo, sino también de su familia, comunidad y medioambiente (Lebete, Valencia y Álvarez, 2018).

En esta tesis, se diseñó un modelo de proyecto de vida como alternativa de prevención de la violencia juvenil, el cual debe ser desarrollado en las instituciones educativas. Dicho diseño, se refuerza con los hallazgos de Navas (2019), quien mencionó que las instituciones educativas representan un área de oportunidad para la implementación de programas de prevención de la violencia. Asimismo, Cornejo (2015); Lebete, Valencia y Álvarez (2018); Benique (2018) y Betancourth, Paz y Obando (2019) comentaron que la implementación de espacios para desarrollar el proyecto de vida en estudiantes es una necesidad educativa que debe ser atendida.

Tabla 2

Análisis de los enfoques y estudios teóricos que fundamentan el diseño del proyecto de vida como alternativa de prevención de violencia juvenil.

Autor/año	Concepto	Comentario
Gualtero (2016)	Proyecto de vida.	Herramienta útil para lograr la autorrealización personal, ya que ofrece un sentido, una razón y una motivación para la vida.
Álvarez et al., (2016)	Proyecto de vida.	Marco de referencia que impulsa o detiene el ritmo en que se está llevando la vida, regula la conducta y dirige a la persona por el camino correcto. La adolescencia es la mejor etapa para edificar un proyecto de vida.
D'Angelo (2000)	Proyecto de vida factor preventivo de violencia.	La presencia de un proyecto de vida durante la adolescencia, reduce los efectos negativos de los factores de riesgo y fomenta el desarrollo de hábitos saludables en la salud integral del individuo.
Correa (2016)	Proyecto de vida: factor protector y preventivo de violencia.	Los adolescentes que no tienen un proyecto de vida planeado, pierden la dirección de su vida y pueden sentir que no tienen nada que perder, conllevándolos a involucrarse en conductas de riesgo, por lo que el proyecto de vida se convierte en un factor protector y preventivo. Protector porque ofrece una motivación y un sentido para la vida para asumir con compromiso y responsabilidad el rol protagónico en los diferentes ámbitos de la vida. Y preventivo de conflictos, porque es un recurso generador de conductas saludables y estrategias para afrontar situaciones difíciles y conflictos.
Betancourth, Paz y Obando (2019)	Proyecto de vida frente a la violencia juvenil.	Tener un proyecto de vida con metas y estrategias claras, puede evitar situaciones de riesgo y violencia como: embarazos adolescentes, alcoholismo, drogadicción, suicidio, etc.
Erik Erikson en Lizaso et al. (2017)	Conflicto de la adolescencia.	El conflicto durante la adolescencia es la búsqueda y mantenimiento de la identidad. Cuando el conflicto es resuelto adecuadamente, gana una virtud, caso contrario adquiere

		una dificultad que se va incrementando a través de los años, en el caso de los adolescentes, la difusión de su identidad, y como consecuencia, la pérdida del sentido de su vida.
Erik Erikson en Lizaso et al. (2017)	Proyecto de vida y el conflicto de la adolescencia.	El proyecto de vida es una herramienta y estrategia eficaz para la solución de conflictos, principalmente en el trance de la adolescencia a la juventud.
Galtung (1998) en Calderón (2009)	Violencia como conflicto.	El conflicto como la contradicción o dilema que genera oportunidad o crisis. Oportunidad cuando desencadena una transformación, caso contrario, se agudiza y desencadena meta-conflicto, o también llamado violencia.
Osorio (2012)	Violencia como conflicto.	La violencia es la tramitación inadecuada del conflicto, sobre todo cuando, a través del uso intencional del poder físico, psicológico o verbal, se elimina una necesidad o presunción de alguna de las partes.
Bronfennbrenner en Calle (2011)	Modelo ecológico de la violencia	Para que exista violencia en cualquiera de sus niveles, obligatoriamente interactúan diferentes factores de riesgo de las diferentes dimensiones de la persona.
Bahamón, Alarcón y Trejos (2019)	Violencia juvenil como conflicto no resuelto	Durante la adolescencia existe mayor predisposición a una serie de conflictos que de no resolverse, desencadenan en conductas auto lesivas o suicidas, por lo que es necesario generar alternativas que permitan que a los jóvenes resolver sus conflictos existenciales y por efecto, encontrar el sentido de sus vidas.
Clemente y González (1996)	Violencia juvenil como conflicto no resuelto: Suicidio	Expresión de desmotivación del ser humano ante la vida, como el resultado de un conflicto no resuelto entre el individuo y su existencia y el individuo y su realidad social.

Cobo (2014)	Violencia juvenil como conflicto no resuelto: drogadicción, alcoholismo, suicidio y delincuencia.	La drogadicción, alcoholismo, suicidio y delincuencia son problemas desencadenados por el “conflicto existencial” de perder o no encontrar el sentido de la propia vida, conllevando a la persona hacia el conformismo, irresponsabilidad en sus acciones, desmotivación para vivir e inadecuado uso de sus libertades. Cuando se pierde el sentido de la vida, la persona no se siente protagonista de su propia vida, lo cual evita que se haga responsable de las acciones que pueden perjudicar su vida y la de los demás.
Jiménez (2005)	Violencia juvenil como conflicto no resuelto: delincuencia.	La delincuencia juvenil surge como respuesta personal frente a un vacío existencial, carente de una proyección futura de oportunidades de desarrollo que experimentan los jóvenes, que, al no resolver ese conflicto de vacío existencial, pasa de ser una simple respuesta personal, a ser una forma de darle sentido a la vida y de lograr el autodesarrollo.

A partir de los enfoques y estudios teóricos revisados, se comprende al proyecto de vida como una herramienta útil para lograr la autorrealización personal, ya que ofrece un sentido, una razón y una motivación para la vida (Gualtero, 2016), como un marco de referencia que impulsa o detiene el ritmo en que se está llevando la vida, ya que regula la conducta y dirige a la persona por el camino correcto (Álvarez et al., 2016) y como un factor protector y preventivo de violencia (Correa, 2016 y D'Angelo, 2000).

Autores como Galtung en 1998, en Calderon (2009) y Osorio (2012) comprenden a la violencia juvenil como el resultado de un conflicto no resuelto adecuadamente, el cual muchas veces desencadena en la agresión hacia sí mismos y hacia el entorno. Dichos conflictos están presentes a lo largo de la vida, pero son cruciales durante la adolescencia, lo cual lo manifiestan Erik Erikson en Lizaso et al. (2017) y Bahamón, Alarcón y Trejos (2019): la adolescencia es la etapa en la que los jóvenes enfrentan el conflicto existencial de buscar y mantener su propia identidad, encontrar el sentido de su vida y autorrealizarse. Por tanto, algunas manifestaciones de violencia juvenil como el suicidio, autolesiones, drogadicción, delincuencia, entre otros, según Clemente y González (1996), Jiménez (2005), Cobo (2014) y Bahamón, Alarcón y Trejos (2019) son formas de expresión de conflictos existenciales no tramitados adecuadamente y carentes de proyección futura que generan la pérdida del sentido de la vida, irresponsabilidad en las propias acciones, desmotivación para vivir e inadecuado uso de las libertades.

Tabla 3
Construcción del modelo de proyecto de vida a través de un programa.

Nº	SESIONES
1	¿Por qué elaborar mi proyecto de vida?
2	¿Cuál es mi realidad?
3	¿Quién soy? parte 1
4	¿Quién soy? parte 2
5	¿Para qué estoy?
6	¿Qué quiero ser?
7	¿Qué valores me identifican?
8	¿Qué quiero lograr?
9	¿Cómo lo voy a lograr? parte 1
10	¿Cómo lo voy a lograr? parte 2
11	¿Cuáles son mis recursos?
12	¿Cuál es mi proyección en el tiempo?
13	Seguimiento a mi proyecto de vida
14	Cuando surgen cambios

El programa del modelo de proyecto de vida, ha sido diseñado a partir análisis de diferentes fuentes bibliográficas que le proporcionan el sólido fundamento para su construcción. El modelo consta de 14 sesiones a través de las cuales los participantes elaborarán su propio proyecto de vida y aprenderán a realizar su propio seguimiento, evaluación y reestructuración anual al mismo. En el total de sesiones, se trabajará con los 9 componentes del proyecto de vida: FODA, identidad, misión, visión, valores, objetivos y metas, estrategias, recursos, y proyección en el tiempo; los cuales son independientes, secuenciales, dinámicos, y se encuentran relacionados entre sí, por lo que el desarrollo de uno dependerá del anterior e influirá en los siguientes. (Ver anexo N° 4). El programa construido comprende en el manual para el expositor, el marco conceptual y el cuaderno de trabajo para cada participante. Asimismo, la ejecución del programa tiene una duración de tres meses y medio, y cada sesión consta de 75 a 90 minutos. Dichas sesiones pueden ser trabajadas una vez por semana.

Tabla 4
Validación del modelo de proyecto de vida por juicio de expertos

Nombres y Apellidos del juez	Nacionalidad	Grado Académico	Formación académica	Áreas de experiencia profesional
Ingrid Lizbeth Nanfuñay Meoño.	Peruana.	Doctorado.	Licenciada en Psicología, Magíster en docencia universitaria.	Educativa y Clínica.
Jazmín Aranzazú Munguía Cortés.	Mexicana.	Doctorado.	Licenciada en Psicología, Magíster y Doctora en Ciencias de la Salud Pública, docente de pre y posgrado.	Investigación y Comunitaria.
María Guadalupe Valerio Gómez.	Mexicana.	Maestría.	Licenciada en Psicología, Magíster en Ciencias de la Salud en Adolescencia y Juventud, docente universitaria.	Clínica.
Katherine Johana Silva Plasencia	Peruana.	Maestría.	Licenciada en Psicología, Magíster en Psicología Educativa.	Educativa y Clínica.

El programa del modelo de proyecto de vida propuesto para esta investigación fue revisado y validado por 4 juezas nacionales e internacionales (Ver anexo N° 5), expertas en el tema, quienes evaluaron la claridad, coherencia y relevancia del mismo. Todas poseen la licenciatura en Psicología, con grados académicos de Maestría y/o Doctorado. Asimismo, presentan formación académica y experiencia profesional en áreas afines al tema de investigación como Educación y Salud, y con poblaciones juveniles y vulnerables. La revisión dada por estas profesionales proporcionó validez y confiabilidad a la presente tesis.

V. DISCUSIÓN

Durante la adolescencia, el individuo experimenta diferentes conflictos, uno de ellos el conflicto existencial. Desde la perspectiva de esta investigación el conflicto existencial surge cuando el individuo busca descubrir su identidad (Erik Erikson en Lizaso et al. 2017) y proyectar su futuro teniendo en cuenta su propia realidad, es decir, busca el sentido de su propia vida. Sin embargo, este conflicto existencial al no ser resuelto adecuadamente desencadena violencia.

La teoría principal que refuerza esta premisa, es la Teoría de Galtung (1998) citada en Calderón (2009) quien menciona que una inadecuada tramitación de los conflictos desencadena en un meta-conflicto o también llamado violencia. Por su parte, Osorio (2012) concuerda con esta teoría al comentar que la violencia es la tramitación inadecuada del conflicto. Por lo tanto, cuando el conflicto existencial no es resuelto adecuadamente, el adolescente será vulnerable a incidir en cualquier manifestación de violencia, ya sea a nivel personal, social o ambiental.

Al profundizar sobre los conflictos que originan violencia en cualquiera de sus manifestaciones, se encontraron algunas diferencias en ciertos autores: Clemente y González (1996) comentan que el suicidio es la expresión de desmotivación del ser humano ante la vida, como el resultado de un conflicto no resuelto entre el individuo y su existencia y el individuo y su realidad social. Cobo (2014) afirma que la drogadicción, alcoholismo, suicidio y delincuencia, están asociadas al conflicto existencial de perder o no encontrar el sentido de la propia vida. Mientras que Jiménez (2005), menciona que la delincuencia juvenil es una respuesta personal, carente de proyección futura, frente a un vacío existencial, esta respuesta personal, en algunas situaciones, asume mayor relevancia en la vida del individuo y se convierte en una manera de darle sentido a la vida y de lograr el autodesarrollo anhelado.

Sin embargo, todos los autores mencionados en el párrafo anterior, coinciden con la idea que durante la etapa de la adolescencia existe mayor predisposición a experimentar conflictos que podrían originar cualquier manifestación de violencia.

Ante esta problemática, se propone una alternativa de prevención a través de un modelo de proyecto de vida dirigido a adolescentes, la cual surge a partir de la asociación de la violencia juvenil con la pérdida del sentido de vida, y al proyecto de vida como una herramienta eficaz capaz de ofrecer al individuo el sentido de vida anhelado. La propuesta planteada está sustentada en las afirmaciones de Gualtero (2016), Correa (2016) y de Lizaso et al (2017).

Gualtero (2016), por su parte afirma que el proyecto de vida ofrece un sentido y motivación para la vida. Álvarez et al. (2016) concuerda con el autor al mencionar que tener un proyecto de vida, con metas y objetivos en las diferentes dimensiones de la vida claramente definidos, permite al individuo encontrar el sentido de su vida y tener un marco de referencia en el que desea dirigirla, ya que, al haber claridad en el futuro, el individuo tiende a orientar sus acciones hacia el logro de los objetivos y metas planeados.

Correa (2016) percibe al proyecto de vida como un factor protector y preventivo de violencia capaz de orientar al individuo hacia su propio autodesarrollo. Las investigaciones realizadas por D'Angelo (2000) y Betancourth, Paz y Obando (2019) concuerdan con Correa (2016) y mencionan que es un factor protector para los jóvenes, generador de conductas saludables que previenen y reducen las posibilidades de incurrir en situaciones de riesgo que afecten su salud mental.

Por su parte, Lizaso et al (2017), menciona que el proyecto de vida es una herramienta y estrategia eficaz para la solución de conflictos, principalmente en el trance de la adolescencia a la juventud. Dicho enunciado, coincide con la afirmación de Álvarez et al. (2016): "la adolescencia es la mejor etapa para edificar un proyecto de vida".

A partir de la discusión de resultados, se infiere que la existencia de la claridad respecto de lo que uno es (identidad) y desea ser y hacer (proyección futura), ayuda al adolescente a asumir un rol protagónico de su propia vida, la cual cobra mayor sentido y motivación. Por lo tanto, le ayuda a ser más responsable y consciente sobre sus propias acciones y decisiones.

De esta manera, se reafirma que el diseño del modelo de proyecto de vida sirve como una alternativa eficaz de prevención de la violencia juvenil, ya que a partir de la reflexión de *¿quién soy? ¿de dónde vengo? ¿a dónde voy? ¿para qué estoy? ¿qué quiero ser, hacer y lograr en el futuro?*, facilita la resolución del conflicto existencial que experimentan los adolescentes, y les permite ser artífices y protagonistas de su realización personal, asumiendo con responsabilidad su existencia y las consecuencias de sus actos, disminuyendo así, el riesgo de desencadenar conductas reactivas, desorientadas, poco saludables y perjudiciales para sí mismos y su entorno.

VI. CONCLUSIONES

En esta investigación se logró diseñar un modelo de proyecto de vida como alternativa de prevención de la violencia juvenil, el cual es capaz de ofrecer al individuo un sentido de vida, orientarlo hacia su propia autorrealización, regular su conducta y disminuir factores de riesgo.

A través de la revisión de diferentes fuentes bibliográficas y del análisis epistemológico del modelo de proyecto de vida, se concluyó que la violencia juvenil viene asociada a la pérdida del sentido de vida, y el proyecto de vida funciona como una herramienta eficaz capaz de ofrecer al individuo el sentido de vida anhelado.

La construcción del modelo de proyecto de vida se realizó a través de un programa de prevención compuesto por 14 sesiones interdependientes y secuenciales de entre 75 y 90 minutos cada una, con frecuencia de 1 vez por semana. El programa fue construido para ser desarrollado con estudiantes de entre los 14 y 18 años de edad, que de acuerdo a la etapa de vida en la que se encuentran (adolescencia) presentan el conflicto de definir e identificar su identidad, proyectarse en el tiempo y encontrar el sentido de sus vidas.

La propuesta de esta investigación fue revisada y validada por 4 profesionales nacionales e internacionales, expertas en los campos de la psicología clínica, educativa y social, quienes confirmaron la claridad, coherencia y relevancia de la misma en el campo psicoeducativo.

A través del diseño y validación del modelo de proyecto de vida, se confirmó la hipótesis de investigación, y se afirma que esta propuesta sirve como una alternativa de prevención de la violencia juvenil.

VII. RECOMENDACIONES

Habiendo comprobado teóricamente la eficacia del proyecto de vida para prevenir la violencia juvenil durante la etapa de la adolescencia, y habiéndose validado la propuesta por profesionales expertas en el tema, se recomienda que esta propuesta de modelo de proyecto de vida sea aplicada, a fin de contribuir con la prevención del problema de salud pública llamado violencia juvenil.

La propuesta de modelo de proyecto de vida, diseñada a través de un programa de prevención amerita ser implementada en las Instituciones Educativas del Perú, en las áreas como Tutoría y Desarrollo Personal, Cívico y Ciudadano, principalmente en los grados 4° y 5° año de secundaria.

Por otro lado, para aumentar la confiabilidad de la propuesta de investigación, se sugiere realizar estudios longitudinales con las futuras poblaciones beneficiarias del programa propuesto. Dichos estudios podrían realizarse no solamente de manera cuantitativa, sino también cualitativa.

Asimismo, se recomienda evaluar la propuesta de esta investigación y reajustarla de ser necesario, toda vez que esta investigación sea revisada por profesionales o futuros profesionales en el campo psicoeducativo y social.

De igual manera, esta propuesta puede ser redireccionada y aplicada con otras poblaciones, tales como adolescentes en conflictos con la ley reclusos en centros juveniles y de rehabilitación del Perú, siempre y cuando se realicen las revisiones y modificaciones necesarias por profesionales expertos en el tema.

REFERENCIAS

Acosta, C. y Terán, M. (2017). *Administración Estratégica*. Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de Ecuador.

Álvarez, F., Reyes, M. y Hernández, C. (2016). Construyendo mi proyecto de vida a tiempo. *Jóvenes en la Ciencia*. 2(1), 851-855.
<http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1221>

American Psychological Association (APA) (2010). *Psychologists' ethical principles and code of conduct*.
http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf

Arce, L. (2010). Como lograr definir objetivos y estrategias empresariales. *Perspectivas*, (25), 191-201.
<https://www.redalyc.org/pdf/4259/425942454010.pdf>

Ávila, S. (2018). Hay más de 1,700 menores reclusos por robo, violación y homicidio. *Peru21*. <https://peru21.pe/peru/delincuencia-juvenil-peru-hay-1-700-menores-reclusos-robo-violacion-homicidio-398023-noticia/?ref=p21r>

Bahamón, M., Alarcón, Y. y Trejos, A. (2019). *Manual de intervención: prevención del riesgo suicida en adolescentes*, CIPRÉS. Manual Moderno.

Benique, A. (2018). Construcción de proyecto de vida desde la tutoría grupal en estudiantes de segundo grado de I.E. secundaria Perú BIRF – Juliaca, 2017 [tesis de segunda especiales en Psicología Educativa, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. Repositorio de UANCV.
<http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/2401>

Betancourth, S., Paz, O. y Obando, M. (2019). Evaluación de un programa de proyecto de vida a través de la controversia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (57), 60-72. doi: <https://doi.org/10.35575/rvucn.n57a5>

- Calderón, P. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. *Revista de paz y conflictos*, (2), 60-81. <https://www.redalyc.org/pdf/2050/205016389005.pdf>
- Calle, C. (2011). Prevención de la violencia en adolescentes y jóvenes: intervenciones que funcionan. *Psicología.om*. 15. <http://psiqu.com/1-6856>
- Carballo, A., Elizondo, G., Hernández, G., Rodríguez, M., Y Serrano, X. (1998). *El proyecto de vida desde la perspectiva de los y las adolescentes* [Memoria de Seminario de Graduación para optar por el grado de licenciatura en Trabajo Social. Universidad de Costa Rica]. Repositorio UCR <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-1998-07.pdf>
- Cari, V. y Roca, P. (2017). Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes en estado de abandono [tesis para obtener título profesional de licenciadas en psicología, Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa]. Repositorio de UNSA <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4787>
- Clemente, M. y González, A. (1996). *Suicidio: una alternativa social*. Editorial Biblioteca Nueva, S. L., Madrid.
- Cobo, D. (2014). *El consumo de drogas y el sentido de vida en los alumnos de bachillerato, de la Unidad Educativa Fiscomisional Técnico "Ecuador" cuyas edades oscilan de 16 a 21 años* [Tesis para el título profesional de Psicóloga Clínica, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio de la UCE <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3633/1/T-UCE-0007-124.pdf>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de ética del psicólogo peruano*. https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/CodigoEticaPeru.pdf
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2008). *Youth and social cohesion in Latin America: a model to build*. United Nations, Santiago de Chile. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/3639/1/S2008100_es.pdf

- Comité Regional de Seguridad Ciudadana y Convivencia Social (CORESEC). (2018). *Plan Regional de seguridad ciudadana*. Amazonas, Perú. <http://siga.regionamazonas.gob.pe/docs/portal/contenidos/41/190420181041141222391531.pdf>
- Cornejo, M. (2015). Elaboración de proyecto de vida basado en valores en estudiantes del colegio Amoretti. *Scielo*, 13, 26-43. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322015000100004
- Correa, A. (2017). *Aportes de la psicología humanista existencial a la comprensión de la configuración del proyecto de vida en adolescentes* [Artículo como tesis de maestría, Universidad de San Buenaventura Medellín]. Repositorio USB <http://hdl.handle.net/10819/4746>
- D'Angelo Hernández, O. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, 17(3), 270+. <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120827125359/angelo8.pdf>
- Deval, J. (1994). *Desarrollo Humano*. Siglo XXI Ediciones.
- Domínguez, M. (2015). La contaminación ambiental, un tema con compromiso social. *Producción+ Limpia*, 10(1), 9-21. <http://www.scielo.org.co/pdf/pml/v10n1/v10n1a01.pdf>
- Fred, D. (2003). *Strategic Management Concepts* (9th ed.). Pearson Education Mexico.
- Grimson, W. (2007). *Drogas hoy, problemas y prevención*. Editorial Universitaria de Buenos Aires.
- Gualtero, M. (2016). *Importancia Del Proyecto De Vida, Como Eje Motivacional Para El Ingreso A Estudios Superiores, En Los Estudiantes De Los Grados 10° Y 11°, De La Institución Educativa Técnica La Chamba, Del Guamo –*

Tolima [tesis de maestría, Universidad del Tolima]. Repositorio Institucional UT. <http://repository.ut.edu.co/handle/001/1668>

Guimarães, V., y Amorim, V. (2015). Values and Feelings in Young Brazilians' Purposes. *Paideia* (0103863X), 25(61), 201-209. doi: 10.1590/1982-43272561201508

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta edic.). McGraw-Hill Editores.

Huamani, J. y Arias, W. (2018). Modelo predictivo del Bienestar Psicológico a partir de la Satisfacción con la Vida en jóvenes de la ciudad de Arequipa (Perú). *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2), 1-20. doi: <http://dx.doi.org/10.5872/psiencia/10.2.21>

Hueso, A. y Casant, J. (2012). *Quantitative research methodologies and techniques*. Editorial Universitat Politècnica de València.

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2018). Perú: Anuario Estadístico de la Criminalidad y Seguridad Ciudadana 2011-2017. Lima, Perú.
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1534/libro.pdf

Jiménez, R. (2005). La delincuencia juvenil: fenómeno de la sociedad actual. *Papeles de Población*. 11 (43), 215-261.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v11n43/v11n43a9.pdf>

Lebete, K. Valencia, F. y Álvarez, L. (2018). *El sentido y significado del proyecto de vida en el PEI de la Institución Educativa República de Uruguay* [Trabajo de Grado Especialización en Gerencia Educativa y Docencia Universitaria, Universidad de San Buenaventura Colombia]. Repositorio institucional USB.
<http://hdl.handle.net/10819/5781>

Lizaso, I., Acha, J., Reizabal, L. y García A. (2017). *Desarrollo biológico y cognitivo en el ciclo vital*. Ediciones Pirámide.

- Lomelí, A. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-22. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-2.4>
- Marín, P. (2016). Violencia juvenil y políticas de seguridad. *El Peruano*. Recuperado de <http://www.elperuano.pe/noticia-violencia-juvenil-y-politicas-seguridad-40675.aspx>
- Maslow, A. (1987). *Motivation theories*. Carlos López, 7.
- Mego, W. (2009). *Proyecto Educativo Local Provincia de Bagua 2009-2021*. Gráfica Zulicetty E.I.R.L.
- Mego, W. (2003). *Programa de educación en valores para elevar el nivel de formación axiológica de los estudiantes de la I.E. 16210 Bagua Grande* [tesis de maestría de la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo].
- Ministerio del Ambiente del Perú (2016). *Aprende a prevenir los efectos del mercurio. Módulo 1: salud y ambiente*. Servicios Generales Q&F Hermanos S. A. C.
- Mousalli, G. (2015). *Quantitative Research Methods and Designs*. Mérida.
- Navas, M. (2019). *Factores De Prevención De La Violencia Juvenil* [tesis de maestría, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio USAC. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/13087/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Youth Violence: Role of the health sector in prevention and response*. https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/youth/Preventing_youth_violence_infographic_ES.pdf?ua=1
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Youth Violence*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>

- Osorio, S. (2012). Conflict, violence and peace: a scientific, philosophical and bioethical approach. *Revista latinoamericana de Bioética*, 12(2), 052-069. <https://www.redalyc.org/pdf/1270/127025833006.pdf>
- Ponce, H. (2006). La matriz FODA: una alternativa para realizar diagnósticos y determinar estrategias de intervención en las organizaciones productivas y sociales. *Contribuciones a la Economía*, 2, 1-16. ISSN 16968360
- Remuzgo, S. (2018). El proyecto de vida en el desarrollo de una sexualidad humana saludable para adolescentes de instituciones educativas del Perú [tesis de grado de Bachiller en Educación, Universidad Católica San José]. Repositorio de FTPCL <http://repositorio.ftpcl.edu.pe/handle/FTPCL/632>
- Rodríguez, V., Alfonso, B., Leticia, M., y Mirabal, M. (2011). Protection of the environment and health, a current social and ethical challenge. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37, 510-518. <https://www.scielo.org/article/rcsp/2011.v37n4/510-518/es/>
- Salinas, P. (2012). *Metodología de la investigación científica*. Mérida-Venezuela: Universidad de Los Andes. https://www.academia.edu/34056515/Metodologia_investigacion
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Universidad Ricardo Palma, Perú.
- Savenije, W. (2009). *Maras y Barras: Pandillas y violencia juvenil en los barrios marginales de Centroamérica*. Imprenta y Offset Ricaldone, El Salvador.
- Sen, A. (1992). Sobre conceptos y medidas de pobreza. *Comercio exterior*, 42(4), 310-322. <http://tinyurl.com/ycrlaoh>
- Spicker, P. (2009). Definiciones de pobreza: doce grupos de significados. *Pobreza: Un glosario internacional*, 291-306. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/clacso/index/assoc/D9376.dir/06spicker.pdf>

Sunkel, O., Gligo, N. (1980). *Estilos de desarrollo y medio ambiente en la América Latina*. El Trimestre Económico.

Urbano, C. y Yuni, J. (2014). *Psicología del desarrollo: enfoques y perspectivas del curso vital*. Editorial Brujas.

Zarandona, J. (2017). El papel de un/a educador/a social en el diseño de proyectos de vida. propuesta de un modelo de intervención socioeducativo [tesis de grado en Educación Social, Universidad de Valladolid]. <https://pdfs.semanticscholar.org/dd82/568a3ce34d5af9118a73a48019ee758970ab.pdf>

ANEXOS

Anexo N° 1. Matriz de operacionalización de variables.

Tabla 5

Operacionalización de la variable Proyecto de Vida

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	PARÁMETROS
PROYECTO DE VIDA	Es una alternativa de solución al conflicto existencial del ser humano, que le permite proyectar su desarrollo integral en el tiempo, orientándolo a alcanzar su realización en las diferentes dimensiones y aspectos de su desarrollo, dándole sentido a su vida, regulando su conducta, y actuando como factor protector y preventivo de violencia.	El proyecto de vida es un plan, guía y directriz que orienta a los jóvenes a reconocer su realidad, definir su identidad, misión, visión y valores, trazarse objetivos y metas de desarrollo personal, socio económico y ambiental, determinando estrategias y recursos que les permitan concretarlo y reajustarlo a lo largo del tiempo.	Personal	FODA	¿Cuál es mi realidad?
				Identidad	¿Quién soy?
				Misión	¿Para qué estoy?
			Socio económico cultural	Visión	¿Qué quiero ser?
				Valores	¿Qué valores me identifican?
				Objetivos y metas	¿Cuáles son mis objetivos y metas?
			Ambiental	Estrategias	¿Cuáles son mis estrategias?
				Recursos	¿Cuáles son mis recursos?
				Proyección en el tiempo	¿Cuál es mi proyección en el tiempo?

Fuente: elaboración propia

Tabla 6*Operacionalización de la variable Violencia Juvenil*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	PARÁMETROS
VIOLENCIA JUVENIL	Es el resultado de un conflicto no resuelto adecuadamente (Galtung en Calderón, 2009), siendo el principal, el conflicto existencial experimentan los jóvenes en los diferentes aspectos de su vida. El cual conlleva a la pérdida y aceptación de una vida sin sentido, a la insatisfacción de las necesidades del desarrollo o a la satisfacción de las mismas a través del uso del poder físico, psicológico y social.	Es la resolución inadecuada del conflicto usando alguna forma de agresión; frente al cual el proyecto de vida es una alternativa de solución al conflicto existencial de los jóvenes.	Personal	Manifestaciones	Suicidio
					Autolesiones
					Drogadicción
			Socio económico cultural	Manifestaciones	Pobreza
					Exclusión social
					Delincuencia
Ambiental	Manifestaciones	Contaminación ambiental			

Fuente: elaboración propia

Anexo N° 4. Programa “¡Sin excusas! Mi proyecto de vida libre de violencia”

MODELO DEL PROGRAMA:

“¡Sin excusas! Mi proyecto de vida libre de
violencia”



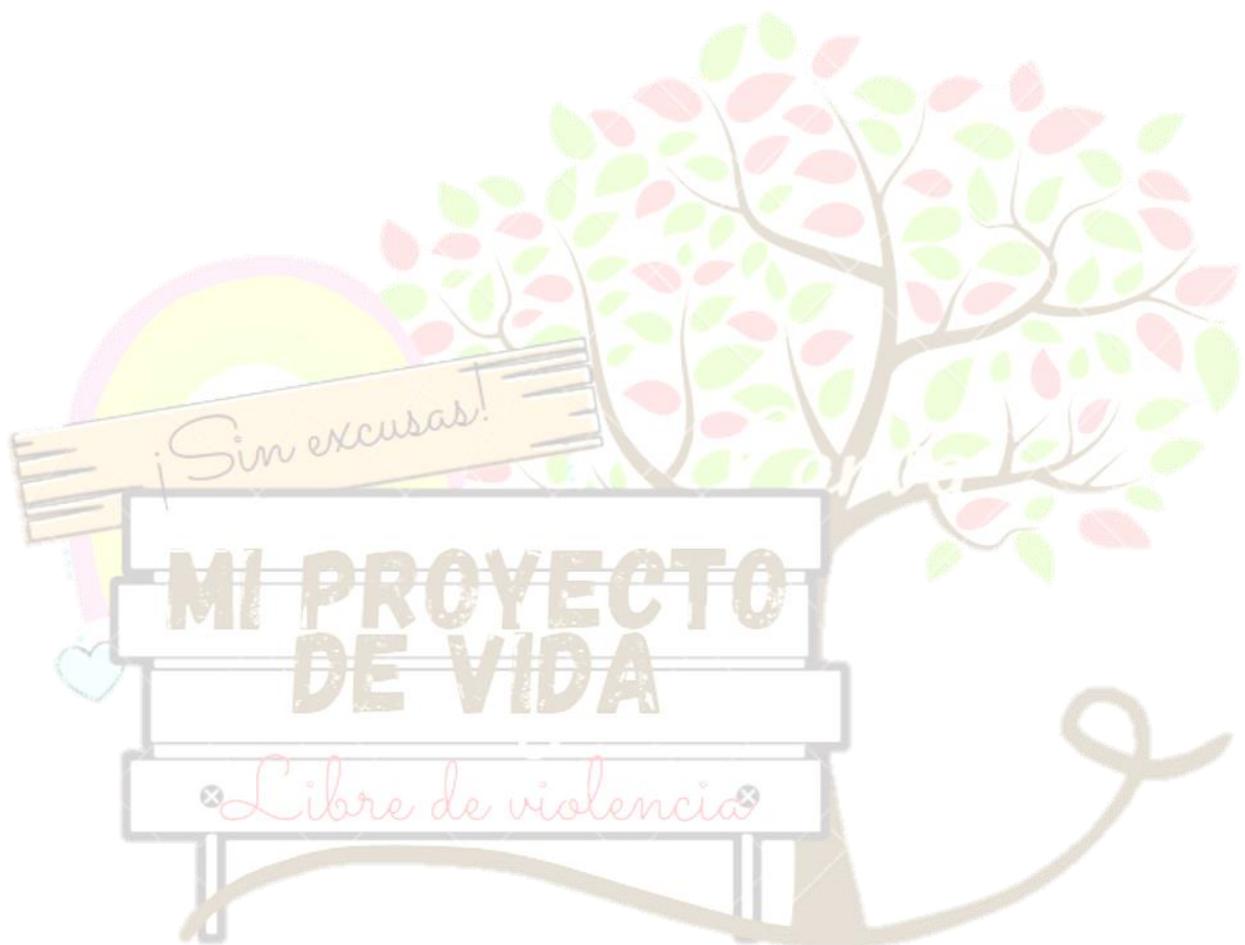
Mego Jara, Cristina Eugenia.

2020

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	4
I. INTRODUCCIÓN.....	5
II. ALCANCE.....	7
III. PERFIL DEL FACILITADOR	8
IV. ANTECEDENTES DEL PROGRAMA	9
V. OBJETIVOS.....	11
VI. MARCO CONCEPTUAL.....	12
PROYECTO DE VIDA.....	12
VIOLENCIA JUVENIL	25
Proyecto de vida como alternativa de prevención a la violencia juvenil	34
VII. METODOLOGÍA.....	35
a. Ruta de implementación.....	35
b. Secuencia de sesiones.....	36
c. Cronograma del programa.....	40
VIII. RECURSOS	41
IX. ESTRATEGIAS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	42
X. SEGUIMIENTO, MONITOREO Y EVALUACIÓN.....	43
XI. EJECUCIÓN	44
SESIÓN N° 1.....	45
SESIÓN N° 2.....	55
SESIÓN N° 3.....	60
SESIÓN N° 4.....	67
SESIÓN N° 5.....	70
SESIÓN N° 6.....	76
SESIÓN N° 7.....	83
SESIÓN N° 8.....	89
SESIÓN N° 9.....	97
SESIÓN N° 10.....	103
SESIÓN N° 11.....	106
SESIÓN N° 12.....	112
SESIÓN N° 13.....	116
SESIÓN N° 14.....	120

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	129
ANEXOS.....	136
ANEXO 1: CUADROS RESUMEN DE LAS SESIONES.....	136
ANEXO 2: PRE Y POST TEST.....	146
ANEXO 3: CUADERNO DE TRABAJO.....	147



PRESENTACIÓN

Durante la adolescencia, los jóvenes suelen tener la duda o necesidad de saber quiénes son, qué quieren ser o lograr en la vida. Y ante esta duda hay muchas respuestas, ante este conflicto, muchas soluciones.

En la actualidad, encontrar respuestas es mucho más sencillo que antes, pero ¿Qué tan favorables para su vida son esas respuestas? El dilema no radica en qué respuestas encuentran ante esas dudas, sino cómo las encuentran. Muchas veces, esas respuestas se obtienen a través de la violencia, en alguna de sus manifestaciones, o simplemente no se obtienen, lo cual también les conduce a otras formas de violencia.

Frente este conflicto de saber ¿quiénes somos? ¿Qué queremos ser? ¿Qué queremos lograr en la vida?, al que la autora lo denomina *conflicto existencial*, se propone una alternativa de solución llamada *Proyecto de vida* que ayudará a los adolescentes a encontrar respuestas. Elaborar su proyecto de vida, se convertirá en una alternativa de solución efectiva y favorable para su futuro.

Este proyecto, será el inicio de un largo camino por recorrer llamado vida. Una vida entera que deben vivirla, disfrutarla y aprovecharla con libertad y responsabilidad.

"No estamos en este mundo para ser o hacer lo que los demás quieren que seamos o que hagamos, tampoco estamos para cumplir las expectativas las personas que nos rodean". Cada ser humano posee la completa libertad de elegir ser y hacer lo que desee, sin embargo, esa libertad implica una responsabilidad. Cada acción tiene una consecuencia, independientemente de que tan favorables o desfavorables sean las consecuencias, cada individuo las asumirá, disfrutará o sufrirá de manera autónoma.

Este proyecto, será la guía que oriente su vida, ya que en él plasmarán todo aquello que desean ser, hacer, lograr y alcanzar a lo largo de ella, en las diferentes dimensiones y aspectos de la misma. Y quien decida ejecutar el programa *¡Sin excusas! Mi proyecto de vida, libre de violencia* que les propongo, deberá asumir con responsabilidad y compromiso su rol como orientador.

I. INTRODUCCIÓN

Una de las problemáticas que más impacta en los jóvenes del mundo es la violencia. Durante la adolescencia, ocurren los cambios más significativos de la existencia de todo ser humano (biológicos, psicológicos, conductuales, emocionales, etc.), por lo que esta población está expuesta a incidir en alguna de las manifestaciones de esta problemática (Marín, 2016). Esto lo manifiesta la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015) indicando que al final de la adolescencia e inicio de la edad adulta, la violencia juvenil se agudiza, presentándose bajo diferentes formas: homicidios, peleas, acoso, violencia de pareja, suicidio y autolesiones.

Las consecuencias de esta problemática son duraderas y reinciden en diferentes aspectos de la vida: salud mental, rendimiento escolar, vulnerabilidad al consumo de sustancias, mayor riesgo de ser víctimas o agresores (OMS y la Organización Panamericana de la Salud, 2015). A la vez, las consecuencias de la violencia juvenil perjudican a la sociedad, fomentando el miedo, ansiedad y pérdida de la cohesión social, y vacían la economía de familias y comunidades produciendo gastos excesivos en servicios de salud, destrucción de propiedades, disminución de ingresos a futuro, costos judiciales, etc. (OMS y la Organización Panamericana de la Salud, 2015)

Las causas de la violencia juvenil se engloban en 3 factores que se retroalimentan entre sí: personales, relaciones cercanas y factores de la sociedad (OMS, 2016). Si los jóvenes carecen o hacen mal uso de sus habilidades, capacidades y recursos personales, se encuentran dentro de un contexto familiar, económico y social poco esperanzador y la calidad o tipo de gobierno de un país (leyes, normativa de educación, protección social, prevención y oportunidades) ofrece escasa cantidad y calidad de alternativas de prevención para este fenómeno, las probabilidades de incidir en la violencia juvenil son mayores.

La violencia ejercida por los jóvenes, puede ser expresiva, relacionada a búsqueda y manifestación de la propia identidad o como muestra del desacuerdo con lo establecido por la sociedad: pandillas, barras bravas, etc., e instrumental, relacionada con el uso intencional de la fuerza o intimidación

para el logro de objetivos personales o de agrupaciones delictivas: bandas criminales, narcotráfico, sicariato (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, CEPAL, 2008). Ambas formas de violencia se deben a la necesidad de satisfacer ciertas carencias fisiológicas y personales, a la falta de cohesión social, pobreza, escasas oportunidades y al afán de construir su propia identidad (Ruiz, 2013).

En América Latina, la violencia juvenil se manifiesta de maneras diferentes maneras, así se tiene al sicariato en Colombia, las maras en Centroamérica; el tráfico de drogas en México, Venezuela y Brasil; las barras bravas en América del Sur; la deserción escolar, el desempleo y la falta de acceso a servicios de salubridad, educación y participación social en Perú y México. (Calle, 2011).

En el Perú, el 67,8% personas detenidas son personas con edades entre 18 y 37 años. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el 2018, al igual que la OMS en el 2015, refirió que jóvenes y adultos jóvenes son más propensos a cometer actos delictivos. En el país, el 9.38% de la población peruana son adolescentes entre 15 y 19 años, en los últimos años los delitos cometidos por jóvenes se han elevado en 80%, con mayor incidencia en menores de edad (Marín, 2016). Hasta la fecha, hay más de 3941 menores de edad detenidos por manifestaciones de violencia: homicidio, violación y robo (Ávila, 2018) siendo las regiones de Lima y Lambayeque, las que evidenciaron mayor número de delitos cometidos por adolescentes (INEI, 2018).

Marín en el 2016, basándose en los datos proporcionados por la Policía Nacional del Perú, indica que los delitos contra el patrimonio, van en aumento y están relacionados con el pandillaje. Asimismo, el crecimiento económico del país en el siglo XXI permite que muchos jóvenes sean incorporados a "emprendimientos violentos", es decir, opten por la violencia instrumental como estilo de vida; como efecto colateral los asaltos a empresas financieras, secuestros, sicariato, extorsiones han aumentado.

Cuando los jóvenes no tienen definido adecuadamente lo que son, desean ser, hacer y lograr en la vida, se frustran y experimentan un conflicto existencial, el cual, es elemento desencadenante de la violencia juvenil. Esta escasa claridad en su proyecto de vida, o también llamado conflicto, les conlleva muchas veces

a aceptar y a vivir una vida sin sentido, que, con ayuda de un entorno poco preventivo, con limitado apoyo y orientación, los vuelve presa fácil de las diferentes manifestaciones de la violencia juvenil, las cuales vienen asociadas a conductas delictivas y auto lesivas.

A través de este programa, se ofrece una visión diferente de la violencia juvenil, ya que se la asocia con la pérdida del sentido de vida y la poca claridad de un proyecto de vida. Por lo que esta propuesta es una alternativa de prevención innovadora que enfrenta la problemática desde sus raíces, partiendo del conocimiento que las estrategias implementadas por el Estado en las instituciones educativas de nuestro país para frenar la violencia juvenil, se limitan a intervenciones secundarias y terciarias.

A través de este proyecto de vida como alternativa de prevención de la violencia juvenil, se propone una guía en la búsqueda del sentido de sus vidas y el logro de su autorrealización, a partir del autoconocimiento y reflexión de su realidad, identidad, misión, visión, valores; del planteamiento de objetivos, metas, estrategias, recursos claros y de su proyección futura. Lo que constituye una salida oportuna ante la violencia personal, socio económico cultural y ambiental de los jóvenes.

Asimismo, el proyecto de vida es un aporte para el campo psicoeducativo, basado en sólidos fundamentos teóricos, que sirve como herramienta psicológica y educativa, ofreciendo al profesional de la salud mental un modo novedoso de intervención y orientación en el ámbito educativo.

II. ALCANCE

La propuesta de modelo de proyecto de vida es una alternativa de prevención a la violencia juvenil. Está dirigida a adolescentes entre los 14 y 18 años de edad, que de acuerdo a la etapa de vida en la que se encuentran (adolescencia) presentan el conflicto de definir e identificar su identidad, proyectarse en el tiempo y encontrar el sentido de sus vidas. Asimismo, los participantes deben tener los siguientes criterios:

- ✓ Adolescentes de ambos sexos entre 14 y 18 años de edad.

- ✓ Estudiantes del cuarto o quinto año de secundaria.
- ✓ Estudiantes que manifiesten la necesidad y voluntad de elaborar su proyecto de vida.

Este programa no podrá ser aplicado a estudiantes que se rehúsen a participar; estudiantes de grados inferiores a cuarto y quinto de secundaria; adolescentes con algún tipo de enfermedad psiquiátrica, discapacidad intelectual y/o física visual, auditiva y motora (moderada o severa) que les impida realizar las actividades o comprender el contenido del programa, ya que para esta población se tendría que realizar ciertas modificaciones el material de trabajo, dinámicas y actividades.

El número mínimo de participantes para cada sesión son 6 y máximo 24. Si se desea trabajar de forma más personalizada, el expositor o facilitador debe ajustar y modificar algunas actividades y dinámicas de las sesiones.

III. PERFIL DEL FACILITADOR

El expositor o facilitador que desea aplicar esta propuesta, debe cumplir con las siguientes características:

- ✓ Estudiante o profesional en Psicología, o bien, profesional en Educación secundaria de Ciencias Sociales que asuma el rol de tutor de aula.
- ✓ Haber realizado intervenciones psicoeducativas.
- ✓ Experiencia y conocimiento en manejo de grupos, es decir, haber realizado talleres y programas con adolescentes anteriormente.
- ✓ Conocimiento y comprensión del marco conceptual de este programa, para lo cual, deberá leer y analizar detenidamente las variables del programa: proyecto de vida y violencia juvenil, la relación existente entre ambas; así como también los enfoques, teorías, antecedentes, metodología y marco teórico del programa y de cada sesión.
- ✓ Conocer y haber elaborado previamente su proyecto de vida mediante este programa, desarrollando las actividades que se presentarán en el cuaderno de trabajo.

IV. ANTECEDENTES DEL PROGRAMA

Diversas investigaciones a nivel nacional e internacional confirman la importancia y efectividad de la implementación de programas basados en el proyecto de vida con estudiantes adolescentes, así se tiene:

La investigación de Gualtero (2016) en Colombia titulada "Importancia del proyecto de vida, como eje motivacional para el ingreso a estudios superiores, en los estudiantes de los grados 10° y 11°, de la Institución Educativa Técnica La Chamba, Del Guamo – Tolima". El investigador buscó reconocer que el proyecto de vida motiva a los estudiantes a la continuación de sus estudios superiores. Trabajó la propuesta de proyecto de vida "¿Qué quiero ser?" compuesta por lecturas y test acerca de inteligencias múltiples, habilidades, destrezas e intereses profesionales, autoestima, autoconocimiento y motivación. La ejecución de esta propuesta tuvo gran aceptación por los participantes, convirtiéndose en un aporte pertinente al plan de estudios de la institución, que debe ser implementada. Concluyendo que el proyecto de vida es una estrategia útil para fortalecer la motivación en los estudiantes a continuar sus estudios superiores, puesto que necesitan orientación vocacional para reconocer sus capacidades, destrezas, habilidades y campos de estudio de mayor preferencia.

Cornejo (2015) en Bolivia, hizo una investigación basada en la "Elaboración de proyecto de vida basado en valores en estudiantes del colegio Amoretti", que tuvo como objetivo lograr que los estudiantes de secundaria re signifiquen los valores y conozcan los componentes básicos para elaborar su proyecto de vida basado en valores. Trabajó el programa "Elaboración de proyectos de vida en base a valores", el cual constó de un cuadernillo con la temática del programa, y un cuestionario como pre y post test. La elaboración dicho programa, responde a una necesidad educativa, ya que es de suma importancia para el desarrollo integral del estudiante basado en valores, con un programa que integre las dimensiones cognitivas, afectivas, conductuales e incluso espirituales.

El ministerio de Educación del Perú MINEDU desde el 2013, incluyó dentro de su plan de trabajo de tutoría y orientación educativa en el nivel secundario de las I.E. como modalidad Básica Regular, el programa de Orientación Vocacional

“Mi vocación: un tesoro por descubrir y construir” el cual es desarrollado de primero a quinto año de secundaria con la participación de estudiantes, docentes, directivos, tutores, familia y entorno social. Dicho programa busca desarrollar en las y los estudiantes competencias, actitudes y valores que les permitan conocer sus intereses y aspiraciones, demostrar autonomía en la planificación y el manejo de su tiempo libre y de estudio, desarrollar la capacidad crítica, de análisis, reflexión y toma de decisiones para la elaboración de su proyecto de vida, relacionar las demandas del mercado laboral, la oferta educativa y sus características e intereses personales, motivar una perspectiva de acción emprendedora orientada a la profesionalización permanente de la actividad laboral y ocupacional, y participar de manera protagónica en su comunidad, evaluando opciones de desarrollo vocacional que contribuyan a su crecimiento personal y del país.

Asimismo, Benique (2018) desarrolló la construcción de proyecto de vida desde la tutoría grupal con 33 estudiantes de segundo grado de una I.E. secundaria del Perú BIRF en Juliaca, con el objetivo de identificar las percepciones de los participantes en la construcción del proyecto de vida a través de la implementación de reuniones en tutoría grupal. La investigadora pudo establecer una comparación entre las percepciones de los estudiantes antes y después de ejecutar el proyecto de vida, ya que antes de su ejecución, los estudiantes consideraban al proyecto de vida como un documento importante que pocos habían tenido la posibilidad de elaborarlo; sin embargo, posterior a la ejecución, todos los estudiantes le asignaron mayor implicación de la construcción del proyecto de vida en su crecimiento personal, logrando elaborar su proyecto de vida, aumentando sus expectativas de hacerlo realidad, y asignándole mayor importancia para evitar los riesgos sociales. De esta manera, se concluyó que la implementación y ejecución de los talleres del proyecto de vida generó un cambio positivo de las percepciones de los participantes y proporcionó un espacio crítico, reflexivo, analítico y necesario para tomar decisiones significativas para su presente y proyección futura.

Al revisar estos antecedentes, se puede apreciar la efectividad de los programas basado en proyectos de vida, principalmente cuando se quiere fomentar la motivación para la continuación de estudios superiores,

ocupaciones y trabajos dignos, fortalecer la toma de decisiones y el planteamiento de metas, mejorar las expectativas de hacer realidad las aspiraciones e ideales, fomentar la práctica de valores y principios que permitan la buena convivencia, disminuir el riesgo social de los jóvenes y favorecer su desarrollo integral. Por ello, este modelo de programa de proyecto de vida se consolida como una alternativa de prevención de la violencia juvenil, y su implementación se convierte en una necesidad psicoeducativa y social.

V. OBJETIVOS

1.1. OBJETIVO GENERAL

- ✓ Desarrollar el proyecto de vida integral y multidimensional en cada participante de manera consciente y responsable, a fin de prevenir la violencia a lo largo de sus vidas.

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Fortalecer el autoconocimiento y la reflexión de la realidad de los participantes, con la finalidad de identificar los valores, fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que puedan influir en el desarrollo de sus proyectos de vida.
- ✓ Identificar y definir la visión, objetivos y metas de los participantes a corto, mediano y largo plazo, a fin de proyectar su futuro hacia su autorrealización libre de violencia.
- ✓ Determinar las estrategias y recursos que los participantes necesitan implementar para el cumplimiento de su proyecto de vida en sus diferentes dimensiones.
- ✓ Proponer un plan de seguimiento y evaluación anual que permita a los participantes monitorear, evaluar y reestructurar su proyecto de vida de manera autónoma y permanente.

VI. MARCO CONCEPTUAL

PROYECTO DE VIDA

Antes de conceptualizar al proyecto de vida, se parte por definir el término “proyecto” como el conjunto de actividades reorganizadas y relacionadas entre sí que buscan efectuar un objetivo específico (Rodríguez, 2018), como un plan organizado que busca una solución eficaz y eficiente a un problema que de urgencia (Urbina, 2016), usualmente una necesidad humana.

12

1.1. Enfoques y fundamentos teóricos.

- ✓ **Enfoque estratégico – administrativo:** Desde el enfoque estratégico – administrativo, se percibe al proyecto de vida como un “plan estratégico” (Fred, 2003), medio y fin para alcanzar las metas personales, teniendo en cuenta la visión, misión, los objetivos, las fortalezas, debilidades, recursos, oportunidades y riesgos del individuo, así como el manejo de variables externas para el logro de las mismas (Suarez et al. 2019).
- ✓ **Enfoque psicosocial de Erik Erickson:** Según el enfoque psicosocial de Erik Erickson. El ser humano se enfrenta a conflictos en cada etapa del desarrollo (Lizaso et al., 2017). Por lo que el proyecto de vida es una herramienta y estrategia eficaz para la solución de conflictos, principalmente en el trance de la adolescencia a la juventud, que es donde la identidad del ser humano deber ser definida y mantenida.
- ✓ **Enfoque sistémico:** En el enfoque sistémico, Suarez et al. (2019) parte de la de la premisa que el individuo es un sistema, dentro de un contexto, donde el proyecto de vida se convierte en un proceso fundamental para el funcionamiento y el sentido de la vida del individuo, como un modelo ideal – real, es decir, un modelo de lo que se es, se quiere ser y hacer, como individuo dentro de un contexto. Desde este enfoque, el proyecto de vida es dinámico y reflexivo, e integra múltiples dimensiones: personal, espiritual, familiar, social, económico, histórico – cultural y ambiental.
- ✓ **Enfoque humanista:** Y según el enfoque humanista. El proyecto de vida es un plan elaborado por la propia persona para alcanzar el bienestar y

autorrealización personal. Donde la principal motivación del ser humano es encontrar el sentido y dirección de su vida: por qué vivir, qué esperar y la razón de ser (Correa, 2017). Las metas que la persona pretende conseguir a lo largo de la vida a través del proyecto de vida, comprenden la satisfacción de las necesidades propuestas por Maslow (1987), las cuales están organizadas jerárquicamente y encadenadas entre sí; por lo que la satisfacción de cada necesidad depende del cumplimiento de la anterior (González, 2017).

1.2. Definiciones.

Gualtero en el 2016 define al proyecto de vida como una directriz que vale de guía y motivación individual para ser, hacer y proyectar la esperanza de vida. Asiente a encontrar en que dimensiones del desarrollo las personas tienen fortalezas y debilidades, y en base a esta realidad trazarse metas, auto realizarse y satisfacer las expectativas e interés personales. García (2017) añade que es un constructo personal respecto a las expectativas y aspiraciones trascendentales y las posibilidades con las que se cuenta para alcanzarlas dentro de una relación con uno mismo y con el entorno del que forma parte. Dicho de otro modo, es la dirección que un individuo traza para su propia existencia (Rodríguez, 2018).

El proyecto de vida es una herramienta útil para lograr la autorrealización personal, ya que ofrece un sentido, una razón y una motivación para la vida (Gualtero, 2016) y sirve como un marco de referencia que impulsa o detiene el ritmo en que se está llevando la vida, que regula la conducta y dirige a la persona por el camino correcto (Álvarez et al., 2016). A su vez permite la prevención, información, orientación y toma de decisiones en los diferentes aspectos de la vida (Remuzgo, 2018): a nivel personal (metas a corto y largo plazo, valores, espiritualidad, sexualidad), a nivel socio económico cultural (familia, educación, trabajo, economía, conductas antisociales, riesgos) e incluso a nivel ambiental (conciencia y responsabilidad ambiental) evitando situaciones problemáticas que puedan surgir como consecuencia de una inadecuada toma de decisiones.

1.3. Proyecto de vida y adolescencia.

La adolescencia es la etapa dada desde la pubertad hasta los 18 años. En esta etapa se producen los cambios físicos y biológicos más significativos del ser humano, se fortalece el pensamiento abstracto y razonamiento científico. Los adolescentes alcanzan la madurez sexual, se vuelven más independientes, buscan su propia identidad, se relacionan con más gente de su edad, proyectan su futuro y se prepara para entrar a la adultez.

Durante la adolescencia, ciertos ideales y valores se vuelven significativos para el adolescente, lo cual facilita la madurez para tomar decisiones y evaluar los efectos de las mismas, si los ideales y valores que mueven al adolescente son los correctos, el adolescente logra la conciencia social, ambiental y moral. (Lizaso et al., 2017)

A finales de la adolescencia e inicios de adultez, según la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erickson en Lizaso et al. (2017) los jóvenes enfrentan el conflicto de desarrollar y mantener una identidad fuerte; en esta etapa se da la fase de expansión vital y autodeterminación personal, donde la persona se apodera de su propia vida, reflexiona sobre sus experiencias vividas, y a partir del autoconocimiento de sus necesidades, posibilidades, recursos y potencialidades, se preocupa por el futuro, por su identidad, se plantea objetivos y metas. A esta preocupación se le considera un conflicto, el cual debe resolver adecuadamente y con la ayuda de su entorno, caso contrario, la probabilidad de tomar decisiones incorrectas con coste personal y social se incrementarán. (Erik Erickson en Lizaso et al. 2017)

Asimismo, el joven desarrolla el pensamiento hipotético y el razonamiento deductivo, lo cual se convierte en una herramienta para resolver problemas, pensar en el futuro, proyectarse metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo, reflexionar sobre sus ideales y planear las acciones necesarias para llevarlas a cabo. Es por ello que, Álvarez et al. (2016) afirma que la adolescencia es la mejor etapa para edificar un proyecto de vida, ya que el trance de la niñez a la adultez conlleva a aprender a elegir con seriedad y pensar en el futuro.

Correa (2017) refiere que los adolescentes que no tienen un proyecto de vida planeado, claro y bien definido, pierden la dirección de su vida y pueden sentir que no tienen nada que perder, lo cual los conlleva a involucrarse en conductas de riesgo, por lo que el proyecto de vida se convierte en un factor protector y preventivo. Protector porque ofrece una motivación y un sentido para la vida, centrado en las capacidades y potencialidades de la persona para asumir con compromiso y responsabilidad el rol protagónico y proactivo en los diferentes ámbitos de la vida. Y preventivo de conflictos, porque sirve como recurso generador de comportamientos saludables y estrategias para afrontar situaciones difíciles y, por ende, conflictos.

La adolescencia es la etapa del darse cuenta, hacerse consiente de la libertad de trascender y responsabilidad que se tiene sobre la propia vida, etapa donde hay una tendencia a la autorrealización (Correa, 2017). Por ello, tener un proyecto de vida en la adolescencia es determinante para tomar decisiones en el futuro, porque se convierte en una especie de guía o "GPS que indica el rumbo a seguir para llegar a una meta propuesta, generando confianza y seguridad en el camino" (Bello, en Álvarez et al., 2016, p. 852).

1.4. Dimensiones.

Dimensión personal.

Abarca el conjunto de características individuales ya sean biológicas, físicas, cognitivas, emocionales, morales, espirituales, psicológicas, de personalidad tanto en el presente como proyectadas en el futuro. Aquí encontramos los rasgos de personalidad (el carácter y el temperamento), los procesos de autoconciencia (autovaloración y autorreflexión), la motivación intrínseca (D'Angelo en Benique, 2018), los recursos como las fortalezas, habilidades, destrezas y capacidad intelectual; las limitaciones y defectos; y la visión de sí mismos (las metas, aspiraciones y deseos) (Martinez en Benique, 2018). Otros autores incluyen la orientación vocacional y aspiraciones profesionales que tiene el ser humano (Gualtero, 2016), y los valores como aquellos principios que rigen la conducta, por lo que podrían cumplir un factor protector al ser practicados o de riesgo al ser omitidos (Correa, 2017).

Esta dimensión compone gran parte de la identidad personal, a partir de las interrogantes ¿quién soy? ¿Qué es lo que tengo? Y ¿Qué quiero ser?, sin embargo, es importante resaltar que la identidad personal también está compuesta por las otras dos dimensiones mencionadas inicialmente.

Dimensión socio económico cultural.

Se incluye todos los contextos y sistemas sociales como la familia, las amistades, la escuela, el trabajo, las condiciones económicas, laborales, los referentes culturales (costumbres, tradiciones, prácticas y valores) y la relación que establece el individuo con estos contextos (Lomelí, 2016). Dichos contextos estructuran la realidad donde se desarrolla el individuo, permiten la consolidación de la historia personal, influyen en la toma de decisiones, el planteamiento de metas y objetivos y el logro de los mismos.

La teoría ecológica de Bronfenbrenner en Rodrigo y Palacios (1998), propone 4 tipos de sistemas que componen esta dimensión: el macrosistema, el exosistema, el mesosistema y el microsistema.

- ✓ El macrosistema: es el entorno más amplio para la persona porque abarca toda sociedad en la que vive: sus valores, creencias, y las situaciones históricas que afectan a los otros tres ecosistemas (los prejuicios, estereotipos, machismo, lo socialmente aceptado o criticado, etc.). En el macrosistema se encuentran los riesgos y tensiones del ser humano relacionados a los modos de convivencia, la violencia en sus diferentes manifestaciones, el desempleo, la pobreza, limitado acceso a servicios y oportunidades, los mismos que se ven reflejados en los ecosistemas inferiores.
- ✓ El exosistema: incluye las estructuras sociales formales e informales que, intervienen y demarcan indirectamente el desarrollo del individuo dentro de su ambiente más próximo (el sistema educativo, las leyes, religión, familia extensa, etc).
- ✓ El mesosistema: incluye la agrupación de dos o más microsistemas donde el individuo se relaciona participa de manera activa y constantemente (familia-escuela, relaciones laborales – académicas, amigos-familia, etc.).

- ✓ El microsistema: es la relación entre el individuo y su ambiente más próximo en el que se desenvuelve (microsistema familiar, académico, laboral, etc.). Figura 4.
 - La familia: es uno de los sistemas más importantes para el ser humano, y a la vez es un componente clave en el proyecto de vida, es el espacio principal en el que desarrolla su personalidad, adquiere habilidades y destrezas, fortalece su autoestima y autonomía, aprende a relacionarse con el entorno, a enfrentar las adversidades, donde adquiere valores, patrones y comportamientos que influyen en la construcción de su identidad; asimismo, la familia brinda soporte emocional y recursos para alcanzar los objetivos planeados (Chabeli, 2017).

Esta dimensión actúa como referente para la elaboración del proyecto de vida, porque define las posibilidades y limitaciones que tiene el individuo, asimismo, al proyectarse hacia el futuro, el ser humano incluye entre sus metas y objetivos lo que quiere lograr en cada uno de estos aspectos.

Dimensión medio ambiental

Sunkel y Gligo (1980) refieren que el medio ambiente o medio ecológico comprende los espacios biológicos, físicos, naturales y las transformaciones (naturales o artificiales) y los elementos abióticos (agua, tierra, energía solar, minerales y aire) y bióticos (cuerpos vivos, flora y fauna) donde el ser humano existe y con los que el ser humano se relaciona. El ser humano y estos elementos se ubican e interactúan por sobre, por debajo y en la superficie terrestre y marítima del planeta.

Para el Ministerio del Ambiente del Perú, el medio ambiente es la agrupación de elementos físicos, químicos y biológicos, de origen natural o antropogénico (producidos por el hombre), que rodean a los seres vivos y establecen las condiciones de su existencia, las cuales incluyen la calidad del aire y agua, la reserva de alimentos saludables, la subsistencia de especies y del material genético, entre otras (2016).

El medio ambiente brinda las condiciones adecuadas para existir, a través de los elementos que posee o también llamados recursos naturales, por lo tanto, la supervivencia y desarrollo del ser humano en sus diferentes ámbitos, depende del uso y explotación de los mismos (Sunkel y Gligo, 1980). Un ámbito del bienestar y desarrollo humano, es la salud humana, la cual depende de la correcta interrelación entre las acciones humanas y los elementos del medio ambiente que lo rodean (Rodríguez et al., 2011).

Sin embargo, Rodríguez et al. (2011) comentan que los problemas ambientales y ecológicos surgen cuando el individuo al relacionarse con el conjunto de elementos abióticos y bióticos que lo rodean, es capaz de influir de forma negativa sobre ellos generando consecuencias indeseadas y muchas veces irreversibles, como el acrecentamiento de enfermedades humanas y el aumento de la desigualdad social e inequidad económica.

Frente a esto, surge la necesidad de conservar los recursos naturales a partir del fortalecimiento de la conciencia ambiental basada en actitudes y valores propios de una convivencia responsable, armónica, respetuosa, equitativa y sostenible que permita el manejo integral de los mismos (Rodríguez et al., 2011).

1.5. Componentes.

La matriz de Fortalezas, debilidades, Oportunidades y Amenazas FODA.

Es una herramienta útil para analizar los factores predisponen el éxito o fracaso de una persona u organización (Ponce, 2006), factores que pueden ser protectores o de riesgo, internos y externos, por lo tanto, se habla de la realidad tanto personal como socio económico cultural y medio ambiental en la que está inmerso el individuo.

- ✓ Las fortalezas comprenden al conjunto de potencialidades, aptitudes, habilidades, características positivas, recursos intrapersonales, destrezas y ventajas, es decir, son los factores internos a favor del individuo (Perales, Burgos y Gutiérrez, 2014), los mismos que permiten el

aprovechamiento de las oportunidades y el afrontamiento adecuado de las amenazas.

- ✓ Las debilidades, son los factores internos o endógenos de individuo que intervienen de manera desfavorable, limitándolo frente a la posibilidad de aprovechar las oportunidades y de enfrentar adecuadamente a las amenazas. (Perales, Burgos y Gutiérrez, 2014). Comprende al conjunto de limitaciones, carencias, desventajas, características defectivas y por mejorar del ser humano, por lo que se podría decir que es "el talón de Aquiles" de cada individuo (Ponce, 2006).
- ✓ Las oportunidades son situaciones reales, significativamente convenientes para el individuo, en tiempo, espacio y utilización de recursos (Perales, Burgos y Gutiérrez, 2014). También consideradas como factores ambientales, externos y no controlables (Ponce, 2006) que permiten el desarrollo, crecimiento y mejora del individuo en los diferentes ámbitos de su vida, incluyen posibilidades, influencias y circunstancias positivas que ofrece el entorno.
- ✓ Las amenazas son aquellos factores de riesgo ambientales, externos y no controlables que limitan, obstruyen o pueden perjudicar el desarrollo y mejora del individuo en sus diferentes ámbitos de su vida (Ponce, 2006). Perales, Burgos y Gutiérrez (2014) los define como peligros, influencias perjudiciales del entorno o desventajas que posee el individuo dentro de su contexto.

La Identidad.

Libre de violencia

Es uno de los componentes más sobresalientes considerados en el proyecto de vida. Según Marcia en Deval (1994) la identidad es una posición existencial, una organización interna de capacidades, necesidades, autopercepciones y posturas sociales, políticas y culturales en un amplio sentido (Marcia en Deval, 1994). Para Urbano y Yuni (2014) es el resumen, descripción, interpretación y unificación de las autodefiniciones que se tiene de sí mismo como ser único y exclusivo dentro de un determinado contexto, que permite tener conciencia plena de quién es uno y a dónde pertenece.

Se construye en la interacción entre el reconocimiento de uno mismo (auto reconocimiento) y el reconocimiento del entorno en el que se relaciona (hetero reconocimiento) ya que incluye también el autoconcepto que se tiene de uno mismo en los diferentes roles socio culturales que simboliza (Urbano y Yuni, 2014). Por ello el ser humano puede reconocerse individualmente y también como miembro activo de los diferentes ecosistemas en los se desenvuelve, de esta manera al hablar de identidad se habla también de identidad de género, de tipo cultural, social, política, religiosa e incluso medio ambiental. Esta autodefinición o también llamado autoconcepto varía a través del tiempo, las experiencias vividas, los diferentes contextos y circunstancias (Urbano y Yuni, 2014), por lo que Cantón et al. (2014) lo delimitan como agente activo de cambio y desarrollo humano.

Durante la adolescencia la identidad es una unidad y continuidad del yo frente al desarrollo personal y cambios socio ambientales, que surge a partir del auto reconocimiento y autoconcepto como resultado de la integración de los distintos aspectos, rasgos y características del yo en su contexto (Duval, 1994). La consolidación de una identidad bien definida durante la adolescencia y juventud en áreas como ocupación, ideología y relaciones, evita la confusión de las personas en sus roles como adultos (Cantón, 2014).

La Misión.

Fred (2003) define a la misión de la persona como su "razón de ser", la razón de existir, de actuar, de comportarse o de estudiar/trabajar; Mego (2009) añade que la misión es la cualidad y finalidad esencial del ser humano, aquello que lo identifica, caracteriza y diferencia, constituye su orientación y dedicación para lo que existe, con miras a alcanzar la visión. Responde a las preguntas ¿para qué estoy en este mundo? ¿para qué existo?, es la imagen de lo que se es y lo que se quiere ser, como ser humano en sus diferentes dimensiones: personal, socio económico cultural y ambiental, por lo tanto, está conectada con la identidad y con la proyección futura que se tiene de uno mismo.

La Visión.

Mego (2009) la define como la “imagen futura de sí en el escenario ideal”. Surge con la idea de “lo que procuramos ser” en términos realistas y motivadores (Acosta y Terán, 2017). Responde a las preguntas ¿qué quiero ser? ¿qué quiero lograr en el futuro? ¿cómo me veo y quiero que me vean en el futuro?, es el conjunto de aspiraciones, expectativas y deseos personales, en otras palabras, es una proyección realista y objetiva de lo que queremos llegar a ser y hacer a corto, mediano y largo plazo, en las dimensiones: personales, socio económico culturales y ambiental, teniendo en cuenta los recursos y limitaciones existentes. Por lo tanto, es fuente de motivación y de guía para encaminar las acciones del ser humano.

Los Valores.

Mego (2003) define a los valores como cualidades valiosas, naturales e intencionales que dan valor al ser humano, naturales porque el ser humano las adquiere con el solo hecho de existir (la vida, la voluntad, la salud, la libertad, la voluntad, la inteligencia, etc.) y son intencionales porque cada individuo de forma voluntaria y libre decide guiar sus acciones en base a ellos, dentro de lo aceptado ética y moralmente en una determinada sociedad o cultura (el respeto, la paz, la justicia, etc.).

Los valores identifican y diferencian a un determinado individuo, sociedad o cultura. Proveen una base para la construcción de identidad, ya que están entrelazados con las experiencias, sentimientos, emociones y pensamientos del ser humano; y como base para la construcción del proyecto de vida ya que influyen directamente sobre las proyecciones, deseos y expectativas del ser humano, es decir, en lo que desea ser y hacer, desde el ámbito espiritual y moral. Al estar entrelazados con los sentimientos y pensamientos, según Guimarães y Amorim (2015) los valores contienen carga afectiva y cognitiva y están organizados jerárquicamente en el sistema de valores de cada individuo, por lo que, los valores que caracterizan a una determinada persona son diferentes a los que caracterizan a otra, ya que cada persona le asignará mayor o menor relevancia según el grado de carga afectiva y cognitiva que posean y que tan integrados estén en la mente del ser humano.

Correa (2017) nos dice que los valores juegan un papel muy importante en la construcción de un proyecto de vida, porque rigen y orientan el comportamiento, convirtiéndolo en un factor protector. Sin embargo, la limitada integración de valores en el ser humano podría generar sentimientos de culpa, tristeza, remordimiento (Guimarães y Amorim, 2015), conductas perjudiciales para sí mismo y su entorno e incluso la pérdida del sentido de su vida.

Los Objetivos y Metas.

Son aquellos componentes referidos a la proyección futura de la propia vida, son términos similares que van de la mano. El objetivo es el resultado final, cualitativo y cuantificable, mientras que la meta es un subconjunto, específico, cuantificable, claro y definido de lo que se necesita realizar para alcanzar un resultado final (Arce, 2010) (p. ej. Ser profesional es el objetivo, el cual se desliga en las siguientes metas: obtener el bachillerato dentro de 5 años y la maestría en 10 años). La diferencia principal entre ambos es que la meta es netamente cuantitativa, mientras que el objetivo es a la vez cualitativo y cuantitativo (Arce, 2010).

Las Estrategias.

El logro de dichos objetivos es a través de uso de estrategias, Arce (2010) las define como un conjunto de acciones sistemáticas y ordenadas en el tiempo que permite el logro de los objetivos. Acosta y Terán (2017) refieren que las estrategias son decisiones que marcan el rumbo de cómo lograr los objetivos trazados. Es así como las estrategias dentro del proyecto de vida incluyen el plan de cómo y cuándo van a ser dispuestos, asignados y utilizados los recursos personales, socio económico culturales y ambientales con los que cuenta el individuo para el alcance de sus metas y objetivos proyectados.

Los Recursos.

Acosta y Terán (2017) los describen como los caracteres presentes en las diferentes dimensiones y ámbitos que determinan las ventajas existentes a partir del conocimiento de las fortalezas o debilidades que se tiene y del entorno en el que se encuentra.

Dentro del proyecto de vida, los recursos vienen a ser el conjunto de factores, características, herramientas con las que cuenta el individuo para alcanzar sus proyecciones futuras tanto a nivel personal, socio económico cultural y medio ambiental, así como también las oportunidades que puede aprovechar, las debilidades a superar y las amenazas a prevenir. Por lo tanto, se habla del conjunto de fortalezas, ventajas, aptitudes, capacidades, habilidades y valores que el individuo posee a nivel biológico, físico, cognitivo, intelectual, afectivo, emocional, espiritual y moral; el apoyo económico, redes de apoyo familiares, amicales y afectivas, sistema educativo, oportunidades de trabajo, acceso a los servicios, etc. y las condiciones medioambientales en las que el individuo existe (entorno poco contaminado, recursos naturales, etc.)

La Proyección en el Tiempo.

Es la ubicación en tiempo de la visión, objetivos y metas, y estrategias planteadas construida a partir del conocimiento de la realidad e identidad del individuo en sus diferentes dimensiones. Dentro de esta investigación es un elemento del proyecto de vida y a la vez un proceso que permite la elaboración del mismo.

Cada uno de estos componentes se desarrollan a partir de algunos procesos o capacidades como autoconocimiento, reconocimiento del entorno, reflexión de la realidad, y la proyección futura.

1.6. Procesos.

El autoconocimiento.

De acuerdo a Herrán (2003) es la raíz de todo conocimiento, es una capacidad y tendencia natural, pero a la vez es una necesidad, muchas veces insatisfecha que abarca la conciencia de sí mismos; asimismo es un factor clave para encontrar el sentido de la vida, la madurez personal, el aprendizaje, reflexión de la realidad y la proyección futura de sí mismos. Asimismo, Mego (2013) lo define como el resultado de la introspección, como la identificación de las características positivas y negativas, las necesidades vitales y las habilidades y limitaciones físicas, psicológicas y sociales que posee el ser humano. Urbano y

Yuni (2014) añaden que es el primer paso para la construcción de la identidad, ya que permite la autodefinición y el autoconcepto.

Lomelí (2016) comenta que el autoconocimiento es la capacidad de conocer y reconocer las posibilidades, potencialidades, debilidades y riesgos que cada persona posee. El autoconocimiento permite tomar decisiones, planear y proyectar la vida hacia la propia autorrealización, asimismo permite la transformación de las fortalezas y potencialidades en estrategias para alcanzar los objetivos y metas planeados, y resistir a los obstáculos y amenazas que puedan aparecer en el camino.

El reconocimiento del entorno y la reflexión de la realidad.

Es el análisis integral y de la historia de vida de la realidad de una persona y del contexto en el que se encuentra (Zarandona, 2017). Este análisis permite reconocer y reflexionar acerca de cómo el contexto influye en el proyecto de vida. Partiendo de que el entorno es el ambiente donde las personas crecen y se desarrollan, por ello, las personas están influenciadas directamente por las relaciones que establece a nivel familiar, social y cultural (Lomelí, 2016).

Asimismo, permite ser conscientes de las condiciones económicas, laborales, ambientales y socio culturales en las que el individuo está inmerso, lo cual tiene peso sobre la toma de decisiones, las proyecciones futuras y los logros o fracasos que el ser humano puede experimentar en sus diferentes dimensiones. Es así como Lomelí (2016) refiere que el contexto puede delimitar las posibilidades o limitaciones que tiene la persona y determinar las direcciones fundamentales del proyecto de vida.

La proyección futura.

Permite identificar las acciones que el individuo quiere realizar, de cómo quiere realizarlas y con qué apoyos cuenta (Zarandona, 2017) tomando a las diferentes dimensiones de ser humano como punto de partida y como punto de llegada. Se edifica a partir de la realidad actual como referente a los objetivos y metas que el ser humano aspira y como punto de inicio de las estrategias que se procuran ejecutar (Lomelí, 2016). De esta manera se concibe a la proyección

futura desde sus diferentes dimensiones, como el proceso por el cual la persona proyecta su vida, partiendo de los recursos (individuales, socio económico culturales y ambientales) con los que cuenta, las estrategias que pretende ejecutar y la visión, objetivos y metas a los que quiere llegar.

VIOLENCIA JUVENIL

2.1. Enfoques y fundamentos teóricos.

- ✓ **Teoría de los conflictos de Galtung (1998):** en Calderón (2009). El autor percibe al conflicto como la contradicción o dilema de intereses, valores y necesidades entre dos o más actores; esta contradicción genera oportunidad o crisis. Oportunidad cuando el conflicto desencadena una transformación, caso contrario, si hay un fracaso en la transformación de conflictos o este se agudiza desencadena meta-conflicto, o también llamado violencia (Calderón, 2009). Osorio (2012) refuerza el postulado de Galtung, indicando que la violencia es la tramitación inadecuada del conflicto, específicamente cuando, a través del uso intencional del poder físico, psicológico o verbal, se elimina una necesidad o presunción de alguna de las partes.
- ✓ **Teoría psicosocial de Erik Erikson:** los seres humanos atraviesan una serie de conflictos a lo largo de la vida, siendo el conflicto durante la adolescencia la búsqueda y mantenimiento de la identidad (Lizaso et al., 2017) por ende, el sentido de su vida. Cuando el conflicto es resuelto adecuadamente, gana una virtud, en este caso su identidad, caso contrario adquiere una dificultad que se va incrementando a través de los años, en el caso de los adolescentes, la difusión de su identidad, y como consecuencia, la pérdida del sentido de su vida.

2.2. Definiciones

La violencia es un problema de salud pública que afecta a las sociedades del mundo entero (OMS, 2016). La OMS lo define como el uso voluntario del poder o la fuerza, como amenaza o como hecho, emitido contra uno mismo o contra

los demás, generando algún tipo de daño o privación física, psicológica, verbal y social, e incluso la muerte.

Calle (2011) comenta que la violencia es un problema que afecta principalmente a adolescentes y jóvenes, ya que las diferentes formas de violencia impactan en su desarrollo. Esta población es vulnerable a ejercer violencia contra sí mismos o contra los demás, por lo tanto, son emisores y receptores de violencia.

La violencia no es un producto al azar, sino que surge de una cultura de conflictos individuales, familiares, sociales, económicos y políticos, que traspasan en las diferentes formas de vida del individuo y de la sociedad, donde, principalmente los estilos de vida de los jóvenes son catalogados como algunas de sus manifestaciones: delincuencia, drogadicción, homicidios, etc. (Jiménez, 2005).

Es así como se comprende a la violencia juvenil como un problema de salud de salud pública, que surge como resultado de un conflicto no resuelto adecuadamente (Galtung en 1998, tomado en Calderon 2009) el cual muchas veces desencadena en la agresión hacia sí mismos y hacia el entorno. Dichos conflictos están presentes a lo largo de la vida, pero son cruciales durante la adolescencia (Erikson en Lizaso et al. 2017), etapa en la que los jóvenes enfrentan el conflicto de buscar y mantener su propia identidad, encontrar el sentido de su vida y autorrealizarse. Cuando los jóvenes no tienen definido lo que son, desean ser, hacer y lograr en la vida, experimentan un conflicto existencial. Y, al no contar con factores personales, socio económico culturales y ambientales adecuados que brinden orientación y herramientas para la correcta solución de sus conflictos, pueden terminar renunciando a sus necesidades y aceptando vivir una vida sin sentido o también, llegar a hacer uso de su poder o fuerza para resolverlos; ambos caminos son violencia y son el medio y fin de las diferentes manifestaciones de violencia.

2.3. Causas

La OMS (2016) clasifica a los factores que generan la violencia juvenil en tres grupos:

Los factores individuales.

Entre los factores individuales se encuentran rasgos de personalidad vulnerables, trastornos de conducta, dificultades académicas, desempleo, exposición a otros tipos de violencia (violencia familiar, delincuencia, etc.) y consumo de sustancias (alcohol, cigarrillo y drogas) a temprana edad.

Los factores de riesgo en las relaciones cercanas.

Se incluyen la limitada supervisión y orientación por parte de los padres, estilos de crianza poco asertivos, carencia de afecto en el hogar, limitada participación de los padres en las actividades de los jóvenes, consumo y delincuencia de la familia y los pares, trastornos del estado de ánimo, limitaciones económicas, laborales, y redes de apoyo poco saludables.

Los factores sociales.

Incluyen el fácil acceso a sustancias, armas de fuego, la pobreza, la discriminación, las escasas oportunidades académicas y laborales, el poco acceso a servicios de calidad en salud, educación y trabajo, y las escasas o inadecuadas alternativas para prevenir la problemática y orientar a la juventud.

Figura 7.

La pobreza, la desigualdad social, la carencia de una proyección con oportunidades, las expectativas insuficientes para el futuro, los vínculos culturales con la violencia y la pérdida de la capacidad de pensar sobre los grupos vulnerables son algunas de las razones más importantes de la violencia actual (Ruíz, 2013). Principalmente en América Latina, región donde todos estos factores de riesgo son latentes en la mayor parte de la población, tener entre 17 y 22 años es un factor de riesgo adicional para ser víctima o agresor de la violencia, ya que muchos jóvenes de esta edad pueden ser manipulados por adultos para cometer actos delictivos con coste personal y social (Calle, 2011).

2.4. Tipos

Según su uso.

Puede ser expresiva e instrumental (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, CEPAL, 2008):

- ✓ Expresiva. Indica aquella forma de violencia relacionada a las motivaciones personales y a la búsqueda y expresión de la propia identidad, por ejemplo: pandillas y barras bravas.
- ✓ Instrumental. Es usada de forma intencional para la obtención de objetivos, se vale de medios y fines y está relacionada con la participación en agrupación delictivas y antisociales: grupos delictivos, bandas criminales, "soldados" del narcotráfico, homicidios.

Ambas formas de violencia responden a las tensiones o conflictos generados por la necesidad de satisfacer ciertas carencias, a la falta de cohesión social, pobreza, escasas oportunidades y al afán de construir su propia identidad (Ruiz, 2013).

Según la teoría de los conflictos.

La violencia que menciona Galtung puede ser visible o no visible, estar en el presente o en el futuro y tridimensional: directa, estructural o cultural:

- ✓ La directa. Es el tipo de violencia más obvia, puede ser física, psicológica o verbal.
- ✓ La estructural. Es aquella violencia indirecta, que permanece en el interior de los sistemas de la sociedad, economía y política.
- ✓ La cultural. Es la que justifica a los otros tipos de violencia, ya que está incluida en los diferentes ámbitos, símbolos o expresiones de la cultura (Calderón, 2009). Por lo tanto, la violencia cultural puede ser utilizada para defender el uso de la violencia en las otras dimensiones, o resultado de la interiorización de la violencia en los subsistemas más pequeños.

2.5. Manifestaciones

Las manifestaciones de la violencia juvenil que se han considerado en esta investigación han sido agrupadas en tres dimensiones principales: a nivel personal, socio económico cultural y ambiental. Como manifestaciones de la

violencia personal o hacía sí mismo, se incluye el suicidio, las autolesiones y la drogadicción. Dentro de la violencia socio económico cultural se tiene a la pobreza, la exclusión social y la delincuencia; y como violencia ambiental a la contaminación ambiental y sus repercusiones.

Suicidio.

La OMS define al suicidio como el acto consumado y voluntario de quitarse la vida, que parte desde el pensamiento o ideación, la búsqueda de medios para su consumación y el intento, que además de causar la muerte, afecta gravemente a familias, comunidades y sociedades; por lo tanto, es un problema de salud pública presente en todos los países, siendo su principal población vulnerable, los jóvenes de entre 15 y 29 años (2019).

Clemente y González (1996) lo definen como la expresión de desmotivación del ser humano ante la vida, generada por la desvinculación del individuo con sí mismo, con su identidad y con su medio social, al que percibe frustrante y no puede enfrentar. Asimismo, los autores indican que es el resultado de un conflicto no resuelto en dos situaciones: entre el individuo y su existencia y el individuo y su realidad social. El conflicto entre el individuo y su existencia, hace referencia a la pérdida de sentido de la vida, lo cual le produce desmotivación para vivir; mientras que el conflicto entre el individuo y su realidad social, le hace percibir a su realidad como incompatible y mucho más fuerte que sí mismo. Ambas formas de conflictos, interrelacionadas y retroalimentadas entre sí, provocan que el individuo se vaya excluyendo del mundo parcialmente: despojándose de sus roles, confrontando su realidad e identidad, agotando sus recursos para afrontarlos, hasta excluirse totalmente a través de la muerte.

El suicidio está estrechamente relacionado con la depresión, la cual a su vez está asociada a signos de tristeza, desesperanza, disminución del interés en las actividades de la vida, culpa, llanto frecuente, etc. (DSM IV). Lo cuales influyen en el surgimiento de pensamientos y deseos de acabar con la vida. Arango, Ariza y Trujillo (2005) comprobaron esta afirmación en su estudio realizado a pacientes con depresión mayor, indicando que la ausencia de sentido de la propia vida, el significado de la existencia y la dificultad en la búsqueda de sí mismo, influye en el surgimiento de cuadros clínicos como la depresión, lo cual

incluye el riesgo de alguna manifestación del suicidio (ideación, conductas o autolesiones).

Autolesiones.

O tentativa de suicidio como Clemente y González (1996) lo denomina, es una conducta que responde a diferentes fines: atraer la atención de los demás, una solicitud de ayuda, un desfogue emocional, un sondeo o paso anterior al propio suicidio, o como usualmente se conoce: un suicidio frustrado. Por lo tanto, todas las autolesiones no implican intención de consumir el acto de quitarse la vida, sin embargo, no deben subestimarse, puesto que las motivaciones que conllevan al individuo son lo suficientemente significativas para desear la propia destrucción y dolor.

Cabe resaltar la presencia de algunas condiciones para diferenciar a las autolesiones de un suicidio frustrado, y es pues la gravedad de la conducta, la efectividad del plan ejecutado, si es una conducta impulsiva o ha existido reflexión previa, los intentos que antecedan, las manifestaciones inmediatas posteriores que hace el propio individuo tras el intento, y la existencia de alguna carta de despedida (que también puede ser vista como una respuesta estereotipada) (Clemente y González, 1996).

Ante esto, Bahamón, Alarcón y Trejos (2019) añaden que durante la adolescencia existe mayor predisposición a una serie de conflictos que de no resolverse, podrían desencadenar con conductas auto lesivas o incluso en el suicidio, por lo que es importante proporcionar alternativas que permitan a los adolescentes resolver sus conflictos existenciales, alcanzar su bienestar psicológico y por consiguiente el encontrar el sentido de sus vidas.

La drogadicción.

Para Calle (2011) el consumo de sustancias es un "suicidio lento". Al hablar de drogadicción se hace referencia al uso, abuso, y adicción de sustancias psicoactivas que alteran de alguna manera el sistema nervioso central y algunos sentidos (Grimson, 2007). Cuando existe dependencia hacia la sustancia, con consumo permanente donde se evita los efectos de la abstinencia, se habla de

una adicción, ya que la adicción implica un patrón conductual y la dependencia estado fisiológico (Inozemtsev y Matute, 2013). Por lo tanto, para Inozemtsev y Matute (2013) la drogadicción es el abuso compulsivo de sustancia psicoactiva distinguido por una frecuente dependencia preocupación por obtenerla y consumirla, así como también por presentar recaídas después de una fase de abstinencia.

Cobo (2014) menciona que la drogadicción, alcoholismo, depresión, suicidio y delincuencia surgen como problemas desencadenados por el "conflicto existencial" al perder o no encontrar el sentido de la propia vida, conllevando a la persona hacia el conformismo, irresponsabilidad en sus acciones, desmotivación para vivir e inadecuado uso de sus libertades. Cuando se pierde el sentido de la vida, la persona no se siente protagonista de su propia vida, sino más bien, víctima o culpable frente a toda situación adversa que acontezca, lo cual evita que se haga responsable de las acciones que pueden perjudicar su salud, integridad y vida y la de los demás.

Pobreza.

Spicker (2009) explica que la pobreza es vista como necesidades básicas insatisfechas, como un nivel de vida por debajo a lo considerado el mínimo decente, desigualdad, ya que posiciona a la persona en situación de desventaja frente a los demás, genera dependencia de beneficios o apoyos para subsistir, carencias de seguridad, falta o incumplimiento de derechos, exclusión social, etc.

Para López (2007) la pobreza incluye escasos recursos para subsistir e insuficiente consumo o acceso a servicios básicos. Sen (1992) añade la condición de desigualdad en recursos, oportunidades, derechos y servicios. De esta manera la pobreza es una condición de vida que implica una privación, desigualdad y limitado acceso a los derechos, recursos y oportunidades necesarias que permitan cubrir las necesidades básicas de la persona para una vida digna. La pobreza es una forma de violencia estructural que conlleva a otras formas de violencia más directa.

Las personas en esta condición de "pobres", al tener pocos factores protectores, características personales y al verse sin oportunidades, perciben un futuro poco esperanzador, que muchas veces les obligan a optar por otras salidas poco adaptativas y muchas veces violentas para satisfacer sus necesidades básicas. Si bien es cierto, la pobreza conlleva a otras formas de violencia, a la vez, la pobreza es una forma de violencia estructural emitida por los sistemas de gobierno de cada comunidad.

Exclusión social.

Savenije (2009) indica que es la marginación hacia ciertos individuos propios de determinados grupos, partiendo de sus características personales, socio económico culturales y ambientales, como su proceder, necesidades y acciones, dicha marginación incluye la degradación, humillación y diferentes maneras de perjudicar la dignidad y de minimizar el reconocimiento de los mismos. La exclusión social origina el surgimiento de diferentes manifestaciones de violencia como: la delincuencia y la pobreza.

Esta problemática afecta directamente a los jóvenes ya que son quienes más buscan el reconocimiento y la valoración como individuos autónomos, originales e independientes, por lo que la exclusión les impide construir y mantener la identidad positiva que tanto anhelan. Frente a este impedimento para descubrir y mantener su identidad, es muy posible que busquen otras salidas lograr el respeto y valoración de la sociedad, una de ellas la violencia, a través de uso de la fuerza y/o intimidación, sin embargo, lo único que logran, en su errada resolución del conflicto, es transmitir una imagen dominante y temeraria, lo cual refuerza negativamente la misma exclusión que sufren, Savenije (2009).

Delincuencia juvenil

Es una expresión de inadaptación social que genera un desafío hacia la misma sociedad y a su normativa de convivencia (Jiménez, 2005). incluye una visión amplia e indefinida de comportamientos, principalmente llevado a cabo por los jóvenes, que transgreden las diferentes dimensiones de la sociedad. (Carballo et al., 1998). Se caracteriza por incapacidad de adaptación al medio social, uso

de la violencia, transgresión de las normas con las que el individuo no se siente identificado, el daño a la convivencia social, carencia de valores, de un esfuerzo por auto realizarse como personas, desorden en la vida y alteración en el sistema de valores (Jiménez, 2005).

Es el resultado de diversos factores de riesgo reforzados por una inadecuada gestión de las estructuras sociales, o como lo expresa Jiménez (2005) es una consecuencia de la exclusión social que sufren los jóvenes en los diferentes ámbitos de su vida: trabajo, educación, pasatiempos, formas de expresión, etc. ya que, para los jóvenes, la indigencia, los actos ilegales y el desánimo social actúan como únicas y reales opciones de los jóvenes su autorrealización dentro de un entorno socio económico cultural desfavorable y adverso para determinados perfiles sociales (Jiménez, 2005).

Si bien es cierto la delincuencia juvenil se ve reforzada por los factores externos y las limitadas oportunidades que ofrece el entorno. Según Jiménez (2005) también surge como respuesta personal frente a un vacío existencial, carente una proyección futura de oportunidades de desarrollo que experimentan los jóvenes, lo cual puede ser transitorio o también permanente, sin embargo, al no resolver ese conflicto de vacío existencial, a través de la proyección futura, oportunidades y utilización de los recursos personales, se establece como estilo de vida, pasando de ser una simple respuesta personal a la sociedad, a ser una forma de darle sentido a la vida y lograr el autodesarrollo anhelado.

Contaminación ambiental.

la contaminación ambiental indica la presencia de agentes físicos o químicos en determinados espacios o condiciones que afectan el bienestar de los seres vivos; siendo en la mayoría de casos, el hombre quien genera esta problemática (Ministerio de Ambiente del Perú, 2016). Algunos ejemplos son la contaminación del agua, aire y la explotación excesiva de recursos, generando el cambio climático, fenómenos y desastres naturales y aumento de enfermedades (Gonzales, et al., 2014). Rodríguez et al. (2011) comentan que la escasa conciencia ambiental origina todos estos los problemas ambientales. Ya que, en la búsqueda del desarrollo personal y económico, de manera poco planificada y responsable el ser humano contamina su medio ambiente

(Domínguez, 2015). Asimismo, los problemas ambientales son característicos del subdesarrollo, el hiperdesarrollo y el desarrollo desequilibrado, ya sea como causa o como efecto (Gapollin, 1979).

Por lo tanto, se puede afirmar que la contaminación ambiental es una forma de violencia contra el medio ambiente, generada por diferentes conflictos no resueltos adecuadamente como: la satisfacción de las necesidades básicas, la pobreza, la ignorancia, la ambición y el egoísmo de acaparar riquezas económicas. Todos estos conflictos pueden ser englobados en la carencia de la conciencia ambiental.

Proyecto de vida como alternativa de prevención a la violencia juvenil

A partir del análisis independiente del Proyecto de vida y de la Violencia Juvenil, concluyo lo siguiente:

La violencia juvenil es el resultado de un conflicto no resuelto adecuadamente (Galtung en Calderón, 2009), siendo el principal, el conflicto existencial experimentan los jóvenes en los diferentes aspectos de su vida. El cual conlleva a la pérdida y aceptación de una vida sin sentido, a la insatisfacción de las necesidades del desarrollo o a la satisfacción de las mismas a través del uso del poder físico, psicológico y social.

Frente dicho problema, el proyecto de vida es una alternativa de solución al conflicto existencial que enfrentan la mayoría de jóvenes, ya que permite guiar y direccionar sus vidas hacia su desarrollo integral y realización personal, social, económica, cultural y ambiental, ofreciendo un sentido para sus vidas (Gualtero, 2016), por lo que actúa como factor protector y preventivo de violencia (Correa, 2017).

El proyecto de vida es un plan, guía y directriz que orienta a los jóvenes a reconocer su realidad, definir su identidad, misión, visión y valores, trazarse objetivos y metas de desarrollo personal, socio económico y ambiental,

determinando estrategias y recursos que les permitan concretarlo, evaluarlo y reajustarlo a lo largo del tiempo.

VII. METODOLOGÍA

a. Ruta de implementación.

Este programa de modelo de proyecto de vida, ha sido formulado a partir de la revisión teórica presentada en el marco conceptual, proporcionando el sólido fundamento para su diseño y estructuración. El modelo consta de 14 sesiones a través de las cuales los participantes elaborarán su propio proyecto de vida y aprenderán a realizar su propio seguimiento, evaluación y reestructuración anual al mismo. En el total de sesiones, se trabajará con los 9 componentes del proyecto de vida, los cuales son independientes, secuenciales, dinámicos, y se encuentran relacionados entre sí, por lo que el desarrollo de uno dependerá del anterior e influirá en los siguientes.

El desarrollo del programa tiene una duración de tres meses y medio, y cada sesión consta de 75 a 90 minutos. Dichas sesiones pueden ser trabajadas una vez por semana.

El ambiente de trabajo debe ser un espacio amplio, iluminado, limpio y ventilado, con mesas y sillas suficientes para cada participante. De preferencia un aula o salón cerrado, que permita limitar, en la medida posible, distractores externos que influyan en el trabajo de los participantes. De igual manera, el ambiente de trabajo debe propiciar la seguridad y confidencialidad en la información transmitida y recibida.

Cada participante debe tener su propio cuaderno de trabajo (el cual se encuentra al final de este programa), y desarrollar, con ayuda del expositor toda actividad que se encuentre escrita en él. Dichos cuadernos de trabajo serán proporcionados por el expositor o por la institución en la cual se implemente el programa.

b. Secuencia de sesiones.

Sesión N° 1: “¿Por qué elaborar mi proyecto de vida?”

Esta sesión es la más teórica, en ella se dará la bienvenida a los participantes, se presentará la propuesta, y se expondrá la importancia del proyecto de vida como alternativa de prevención a la violencia juvenil, se revisará su estructura, forma de trabajo y algunas consideraciones generales para la correcta participación en cada sesión. Asimismo, se aplicará el pre test a fin de conocer el impacto que tiene el programa en cada participante.

Sesión N° 2: “¿Cuál es mi realidad?”

Para elaborar un proyecto de vida, es importante reconocer la realidad personal, socio económico cultural y ambiental, a partir del autoconocimiento y reconocimiento del entorno en el que se encuentren los participantes. Para ello, la principal herramienta será la matriz FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas).

Sesión N° 3: “¿Quién soy? Parte 1”

La identidad del individuo se trabajará en dos sesiones. En esta sesión se ejercitará el autoconocimiento, a fin de que los participantes reconozcan sus principales características físicas, psicológicas y sociales, para posteriormente definir su identidad.

Sesión N° 4: “¿Quién soy? Parte 2”

En esta sesión se trabajará la segunda parte de la identidad. Los participantes lograrán definir su identidad en las diferentes dimensiones de su vida, de manera esencial y complementaria, a partir de los autoconceptos que poseen sobre sí mismos.

Sesión N° 5: “¿Para qué estoy?”

Después de definir *¿Quién soy?*, se propiciará a los participantes hacia el descubrimiento y definición de su razón de ser, a partir de la reflexión e

identificación de su misión esencial como personas, y la razón de su existencia. A fin de generar la toma de conciencia y responsabilidad sobre su existencia.

Sesión N° 6: “¿Qué quiero ser?”

En esta sesión se buscará que los participantes identifiquen su visión, lo que quieren lograr ser en el futuro. Aquí descubrirán, de manera razonable, optimista y a la vez realista, sus ideales, motivaciones, deseos y aspiraciones de manera general y esencial, que luego, en la sesión de objetivos y metas (sesión N° 8) irán desglosando.

Sesión N° 7: “¿Qué valores me identifican?”

Los valores rigen las conductas y orientan las acciones de las personas, por lo que es de suma importancia cultivarlos, fortalecerlos y ejercerlos en la vida diaria. En esta sesión se guiará a los participantes a reconocer los valores que los caracterizan, los que siempre practican y los que necesita cultivar en el presente y durante el futuro.

Sesión N° 8: “¿Qué quiero lograr?”

En esta sesión se retomará lo trabajado en la sesión N° 6. Teniendo en cuenta las aspiraciones, ideales y valores de los participantes, se plantearán de manera clara, precisa y razonable los objetivos y metas que quieren alcanzar y cuándo las quieren lograr. Los objetivos y metas deben estar presentes en las diferentes dimensiones de su vida y los deben acercar a su visión esencial.

Sesión N° 9: “¿Cómo lo voy a lograr? Parte 1”

Después de haberse planteado objetivos y metas en las diferentes dimensiones de nuestra vida, los participantes, de manera independiente deben establecer cómo lograrán cada objetivo planteado, es decir, que estrategias van a utilizar para alcanzarlos a través de acciones específicas, fechas y plazos.

Sesión N° 10: “¿Cómo lo voy a lograr? Parte 2”

En esta sesión se continuará trabajando el mismo tema que en la anterior, ya que las estrategias que los participantes implementarán para lograr sus

objetivos, incluirán el diseño de acciones específicas para cada objetivo, lo cual extiende el tiempo de trabajo.

Sesión N° 11: “¿Cuáles son mis recursos?”

El aprovechamiento de recursos internos y externos comprenden una forma de estrategias. En esta sesión se trabajará con los objetivos y metas, y se retomará la información obtenida en la matriz FODA de la segunda sesión, a fin de identificar las fortalezas a utilizar, las oportunidades a aprovechar, las debilidades a superar y las amenazas a prevenir, para lograr con cada objetivo y meta planeada.

Sesión N° 12: “¿Cuál es mi proyección en el tiempo?”

Luego de trabajar con cada componente del proyecto de vida, los participantes recopilarán lo trabajado en las sesiones y lo sintetizarán en una línea de tiempo, iniciando desde su nacimiento, considerando eventos importantes a lo largo de su vida, y continuando con sus proyecciones futuras planeadas, hasta su muerte. Sin embargo, se debe aclarar que ciertos eventos planeados pueden postergarse, interrumpirse y transformarse, dependiendo de las condiciones externas que no puedan controlar completamente, pero tener esta proyección futura de manera clara y precisa les ayudará a encaminar y darle sentido a su vida.

Sesión N° 13: “Seguimiento a mi proyecto de vida”

Como todo proyecto, el proyecto de vida deberá ejecutarse, monitorearse y evaluarse. Por ello, es necesario sugerir orientaciones para el monitoreo y seguimiento de la ejecución de su proyecto de vida, a través de un plan o matriz de monitoreo anual. Dicho plan servirá como insumo para realizar la evaluación y reestructuración anual del proyecto de vida.

Sesión N° 14: “Cuando surgen cambios”

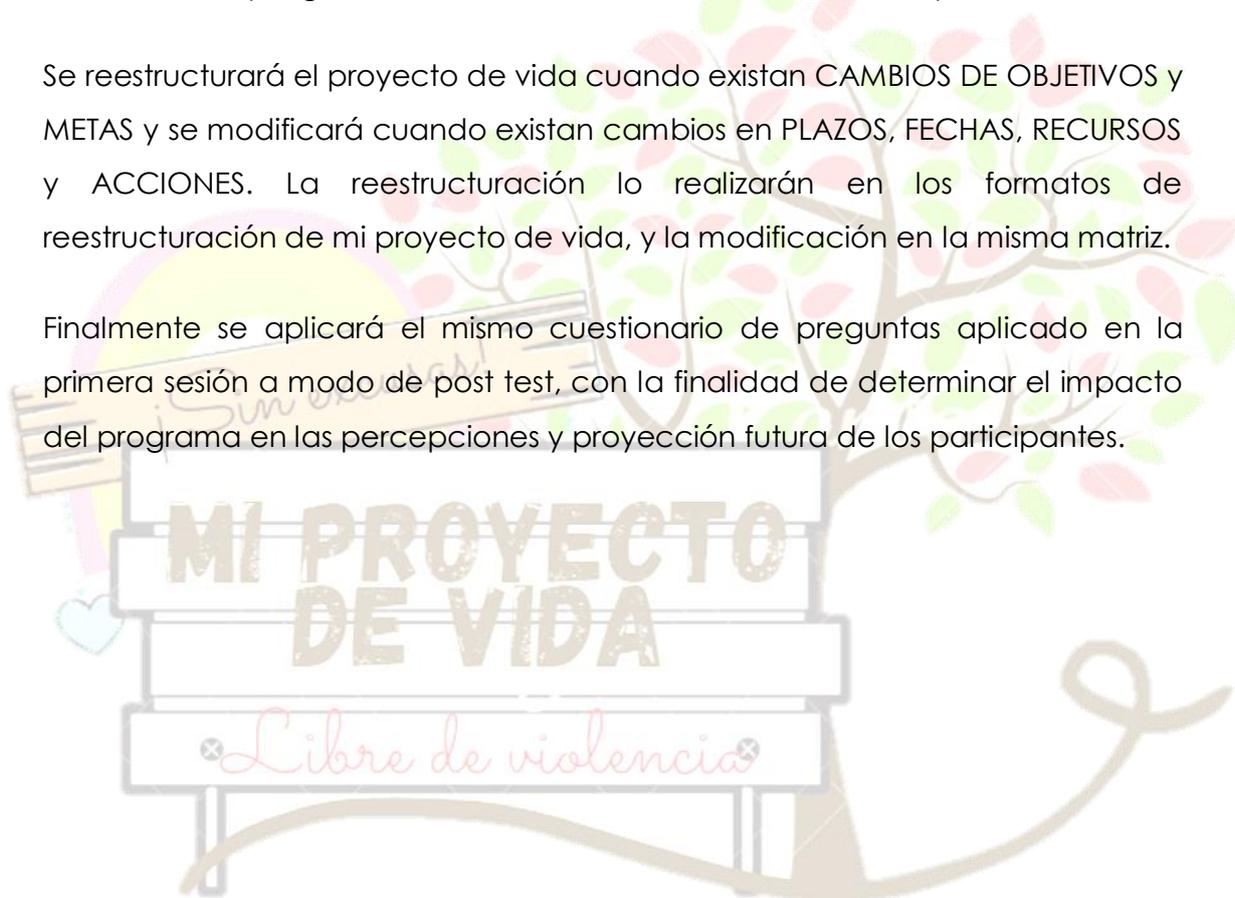
Aquí se sugerirá un modelo de evaluación y reestructuración del proyecto de vida, se aplicará post test y se dará por finalizado el programa. Cuando se realice el monitoreo y seguimiento a su proyecto de vida y se vea que ciertos

planes se aplazaron o no se cumplieron, será necesario realizar ciertos ajustes y reestructurarlo. A través de esta sesión se sugerirá a los participantes un modelo de evaluación y reestructuración de su proyecto de vida.

Mediante un plan o matriz de evaluación y reestructuración anual, se identificarán los logros, dificultades y compromisos en el proceso de ejecución del proyecto de vida. Se tomarán como logros las acciones realizadas en el plazo previsto. Se tomarán como dificultades las acciones pendientes o no realizadas en el plazo establecido, y como compromisos las alternativas frente a los motivos que generaron la no realización de las acciones previstas.

Se reestructurará el proyecto de vida cuando existan CAMBIOS DE OBJETIVOS y METAS y se modificará cuando existan cambios en PLAZOS, FECHAS, RECURSOS y ACCIONES. La reestructuración lo realizarán en los formatos de reestructuración de mi proyecto de vida, y la modificación en la misma matriz.

Finalmente se aplicará el mismo cuestionario de preguntas aplicado en la primera sesión a modo de post test, con la finalidad de determinar el impacto del programa en las percepciones y proyección futura de los participantes.



c. Cronograma del programa.

N°	SESIONES	SECUENCIA DE APLICACIÓN													
		SEMANAS													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	¿Por qué elaborar mi proyecto de vida?	■													
2	¿Cuál es mi realidad?		■												
3	¿Quién soy? parte 1			■											
4	¿Quién soy? parte 2				■										
5	¿Para qué estoy?					■									
6	¿Qué quiero ser?						■								
7	¿Qué valores me identifican?							■							
8	¿Qué quiero lograr?								■						
9	¿Cómo lo voy a lograr? parte 1									■					
10	¿Cómo lo voy a lograr? parte 2										■				
11	¿Cuáles son mis recursos?											■			
12	¿Cuál es mi proyección en el tiempo?												■		
13	Seguimiento a mi proyecto de vida													■	
14	Cuando surgen cambios														■

VIII. RECURSOS

a. Recursos permanentes del expositor

Recursos	Cantidad	Costo unid (\$/.)	Costo total
Modelo del programa	1	100.00	100.00
Cuaderno de trabajo	1	50.00	50
Diapositivas para cada sesión	14	-	-
TOTAL (\$/.)			150.00

b. Materiales para las sesiones

Materiales	Cantidad	Costo unid (\$/.)	Costo total
Lápices o lapiceros	25	1.00	25.00
Copias de cuadernos de trabajo	25	7.00	175.00
Corrector o borrador	3	2.00	6.00
Plumones	15	2.00	30.00
Temperas o acuarelas	10	2.00	20.00
Crayolas	15	1.00	15.00
Papelotes	15	0.50	7.50
Pinturas	20	1.00	20.00
Limpiatipo	2	2.00	4.00
Martillo	1	20.00	20.00
Lima	1	3.00	3.00
Tornillo	1	1.00	1.00
Metro	1	5.00	5.00
Pedazo de madera	1	5.00	5.00
Mandil o delantal	1	10.00	10.00
Paquetes de cartas de casino	2	3.00	6.00
Juego de ajedrez	2	10.00	20.00
Juego de damas	2	10.00	20.00
Copias de los diplomas	25	0.20	5.00

Hojas en blanco	100	0.05	5.00
Total (S/.)			402.50

Recursos muebles e inmuebles.

Recursos	Cantidad	Costo unid.	Costo total
computadora	1	-	-
Proyector multimedia	1	-	-
Parlante	1	-	-
Aula	1	-	-
Sillas	X = N° de participantes + N° de expositores	-	-
Mesas	X = N° de participantes + N° de expositores	-	-

42

c. Presupuesto

El presupuesto aproximado para implementar el programa oscila entre 552.50 soles, sin embargo, pueden existir algunas variaciones al adecuar los recursos a los contextos. Asimismo, este presupuesto excluye los gastos generados por los siguientes recursos: recursos humanos, tecnológicos, de aula y mobiliario.

El presupuesto será asumido por el facilitador o la institución que implemente el programa.

IX. ESTRATEGIAS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

El proyecto de vida será elaborado a partir de autoconocimiento, reconocimiento del entorno, reflexión de la realidad y proyección futura. En este modelo, se los denomina como procesos necesarios para elaborar un proyecto de vida integral, multidimensional y dinámico. Estos procesos se desarrollarán a través de las actividades propuestas en cada sesión.

Entre las estrategias más sobresalientes del programa, se manejarán la comprensión y análisis de textos, actividades de elaboración y organización de tareas, planeación estratégica, estrategias afectivas, de reflexión, estrategias orientadoras de autoconocimiento, reconocimiento, reflexión de la realidad y proyección futura, actividades de monitoreo, retroalimentación y de metacognición.

Como técnicas para el desarrollo del programa se considerarán las técnicas de movilización, técnicas grupales de producción y técnicas de reflexión. Algunas de las dinámicas que se utilizarán son: grupo panel, grupos de discusión, Phillips 66, lluvia de ideas, feedback, radioteatro, dramatizaciones, dinámicas de pensamiento estratégico, análisis FODA, charlas informativas, actividades lúdicas como juegos de mesa, analogías y metáforas, técnicas de comunicación no verbal, dinámicas de relajación, respiración e imaginación, entre otras.

Algunos de los instrumentos que se emplearán en el programa son el pre y post test del programa, el modelo o guía del programa para el expositor y el cuaderno de trabajo para cada participante. El cuaderno de trabajo contiene todas las actividades, lecturas de reflexión, contenidos informativos, matrices: FODA, de objetivos y metas, estrategias, recursos, de monitoreo y seguimiento, de evaluación y reestructuración del proyecto de vida.

X. SEGUIMIENTO, MONITOREO Y EVALUACIÓN

El monitoreo y seguimiento del programa se realizará al finalizar cada sesión a través de preguntas y actividades de metacognición, mientras que la evaluación se llevará a cabo mediante la aplicación de un pre y post test, el cual comprende en 10 preguntas abiertas, que será aplicado en la primer y última sesión respectivamente. Asimismo, en cada sesión, el participante evidenciará un producto en su cuaderno de trabajo, el cual deberá responder al objetivo trabajado, y la totalidad de productos de todo el programa se consolidarán en el proyecto de vida de cada participante.

Por otro lado, es importante señalar que el proyecto de vida, como todo proyecto deberá ejecutarse, monitorearse, evaluarse y en ciertas ocasiones reestructurarse, para no quedar únicamente en un papel o como un grato recuerdo. Si bien es cierto, en este programa se busca que los participantes elaboren su propio proyecto de vida, también se busca que lo ejecuten y hagan realidad. Por ello, en las últimas sesiones se planteará y aleccionará una propuesta de monitoreo, seguimiento, evaluación y reestructuración anual a su proyecto de vida.

Dicha propuesta comprenderá en una matriz de monitoreo y seguimiento anual a su proyecto de vida, que los propios participantes completarán y elaborarán cada año según como vayan ejecutando su proyecto de vida. Asimismo, se incluirá una matriz de evaluación y un formato de reestructuración anual a su proyecto de vida, que de igual forma completarán y elaborarán cada año de acuerdo a la ejecución y realización de su proyecto de vida.

XI. EJECUCIÓN

Se realizará a través de las siguientes sesiones.



SESIÓN N° 1

“¿Por qué elaborar mi proyecto de vida?”

OBJETIVO:

- ✓ Proporcionar a los participantes conceptos clave sobre la importancia del proyecto de vida frente a la violencia juvenil, a fin de despertar su interés en la elaboración de su propio proyecto de vida de manera consciente y responsable.
- ✓ Aplicar el pre test a los participantes para conocer su percepción respecto a su proyecto de vida al inicio del programa.

DURACIÓN: 85 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Papelotes.
- ✓ Plumones.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Colores.
- ✓ Cuestionario del pre test.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

La información planteada en el temario de esta sesión, ha sido extraída del marco conceptual del programa, sin embargo, aquí está sintetizada, parafrasea y combinada con las ideas y opiniones propias de la autora. En el marco conceptual se encuentra la información completa y correctamente citada.

Violencia juvenil:

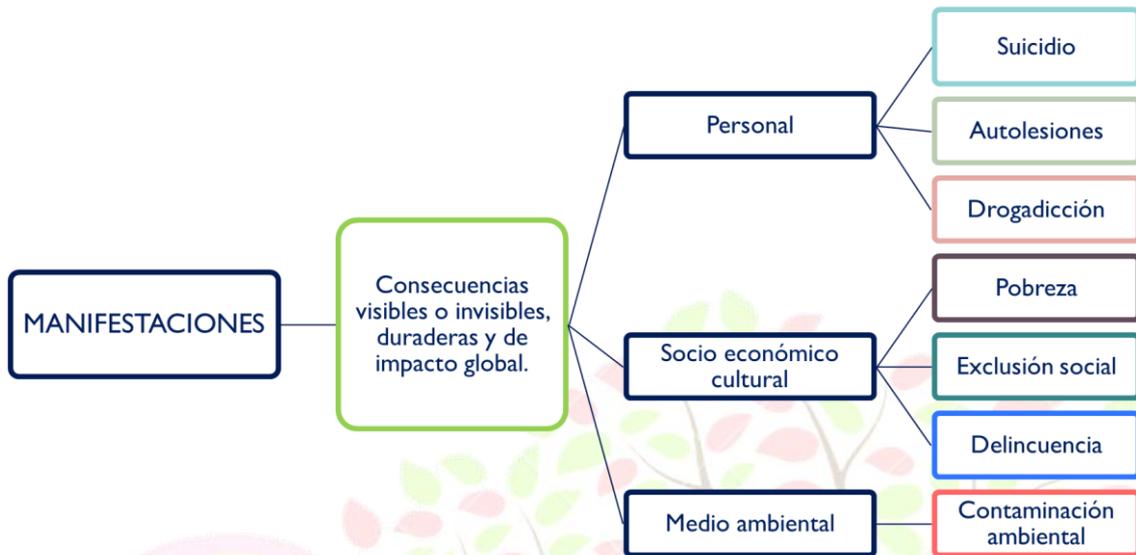
- La violencia juvenil es un problema de salud de salud pública.

- La violencia es un conflicto no resuelto adecuadamente, que muchas veces desencadena en agresión contra uno mismo, contra los demás y contra el medio ambiente.

Manifestaciones de la violencia en los jóvenes:

- **A nivel personal:** El suicidio, las autolesiones y la drogadicción. Estas manifestaciones son desencadenadas por el "conflicto existencial" de perder o no encontrar el sentido de la propia vida (¿Quién soy?, ¿para qué estoy? ¿Qué quiero lograr?), conllevando a la persona hacia el conformismo, irresponsabilidad en sus acciones, desmotivación para vivir e inadecuado uso de sus libertades. Cuando se pierde el sentido de la vida, la persona no se siente protagonista de su propia vida, sino más bien, víctima o culpable frente cualquier situación adversa, lo cual evita que se haga responsable de las acciones que pueden perjudicar su salud, integridad y vida y la de los demás.
- **A nivel socio económico cultural:** La pobreza, la exclusión social y la delincuencia juvenil. Son causa y consecuencia de la poca claridad y esperanza en un futuro prometedor, que genera agresión entre personas y desigualdad en recursos, oportunidades, derechos y servicios. Vivir la pobreza y/o exclusión social en carne propia, percibir un futuro poco prometedor y carente de oportunidades de desarrollo, conlleva a muchos jóvenes a experimentar un conflicto llamado "vacío existencial", el cual al no ser resuelto les conlleva a delinquir: robar, matar, extorsionar, etc. a fin de satisfacer sus necesidades, darle sentido a la vida y lograr el autodesarrollo anhelado.
- **En la dimensión ambiental:** la contaminación ambiental generada por la escasa conciencia ambiental que tiene el ser humano cuando hace mal uso y aprovechamiento de recursos naturales. Por ejemplo: la contaminación del agua, aire y la explotación excesiva de recursos, generando el cambio climático, fenómenos y desastres naturales y aumento de enfermedades. Por ello, la contaminación ambiental es una forma de violencia contra el medio ambiente, generada por diferentes conflictos no resueltos adecuadamente como: la satisfacción de las

necesidades básicas, la pobreza, la ignorancia, la ambición y el egoísmo de acaparar riquezas económicas.



Mego, 2020.

Conflicto existencial de los jóvenes:

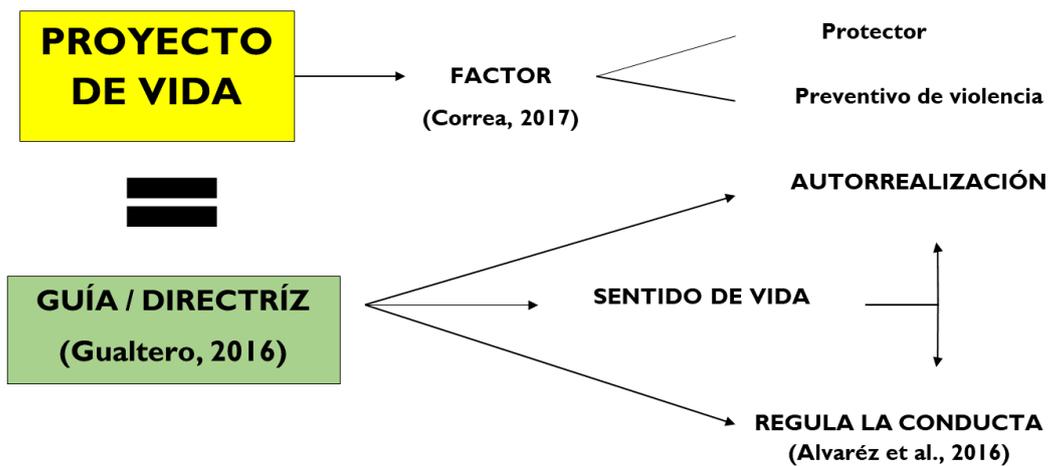
- El principal conflicto que enfrentan los jóvenes, es el mantenimiento de su identidad, la búsqueda del sentido de su vida y la necesidad de autorrealización. Esto comprende en un conflicto existencial, que genera frustración y reacciones de agresión. Sin embargo, al no contar con factores personales, socio económico culturales y ambientales adecuados que brinden orientación y herramientas para la correcta solución de sus conflictos, pueden terminar renunciando a sus necesidades y aceptando vivir una vida sin sentido o también, llegar a hacer uso de su poder o fuerza para resolverlos; ambos caminos son violencia y son el origen de las diferentes manifestaciones de violencia tanto a nivel personal, socio económico cultural e incluso ambiental.



Mego, 2020.

Proyecto de vida:

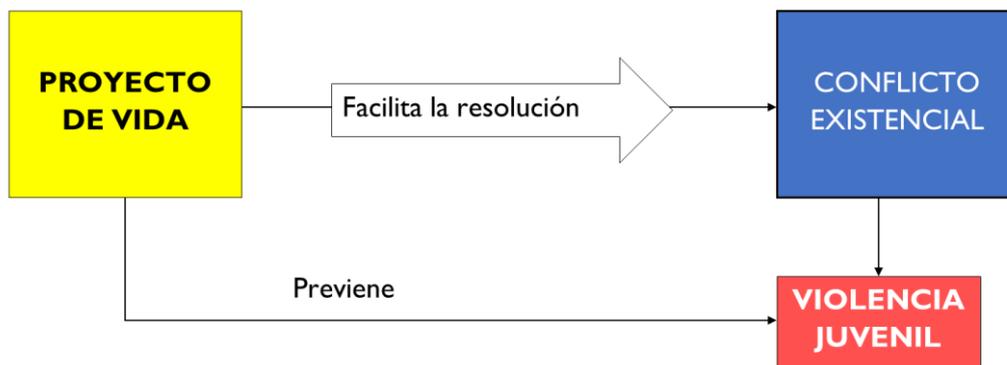
- El proyecto de vida es una herramienta útil para lograr la autorrealización personal, ya que ofrece un sentido, una razón y una motivación para la vida.
- El proyecto de vida es un plan, guía y directriz que orienta a los jóvenes a reconocer su realidad, definir su identidad, misión, visión y valores, trazarse objetivos y metas de desarrollo personal, socio económico y ambiental, determinando estrategias y recursos que les permitan concretarlo, evaluarlo y reajustarlo a lo largo del tiempo.
- Sirve como un marco de referencia que impulsa o detiene el ritmo en que se está llevando la vida, que regula la conducta y dirige a la persona por el camino correcto.
- Permite la prevención, información, orientación y toma de decisiones en los diferentes aspectos de la vida: a nivel personal (metas a corto y largo plazo, valores, espiritualidad, sexualidad), a nivel socio económico cultural (familia, educación, trabajo, economía, conductas antisociales, riesgos) e incluso a nivel ambiental (conciencia y responsabilidad ambiental) evitando situaciones problemáticas que puedan surgir como consecuencia de una inadecuada toma de decisiones.



Mego, 2020.

Proyecto de vida como alternativa de prevención a la violencia juvenil

- La violencia juvenil es el resultado de un conflicto no resuelto adecuadamente, siendo el principal, el conflicto existencial experimentan los jóvenes en los diferentes aspectos de su vida. El cual conlleva a la pérdida y aceptación de una vida sin sentido, a la insatisfacción de las necesidades del desarrollo o a la satisfacción de las mismas a través del uso del poder físico, psicológico y social.
- Frente dicho problema, el proyecto de vida es una alternativa de solución al conflicto existencial que enfrentan la mayoría de jóvenes, ya que permite guiar y direccionar sus vidas hacia su desarrollo integral y realización personal, social, económica, cultural y ambiental, ofreciendo un sentido para sus vidas, por lo que actúa como factor protector y preventivo de violencia.



Mego, 2020.

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Bienvenida y presentación.

En esta actividad el expositor deberá romper el hielo con los participantes, ganarse su confianza y despertar su interés para participar activa y secuencialmente en las demás sesiones.

Para empezar, deberá saludar cordialmente a los participantes, presentarse (nombre, estudiante/profesional, edad, etc.), manifestarles su agrado y agradecimiento por participar de la sesión e invitarlos a presentarse. Puede añadir el siguiente comentario:

“A mí me hubiera gustado que alguien me ayudase a planear mi futuro cuando tenía la edad de ustedes, tal vez hubiera elegido mejores caminos, tomado mejores decisiones y probablemente ahorrado algunos golpes de la vida, pero todo esto me permitió estar aquí y ahora frente a ustedes... en fin, esto no se trata de mí sino de todos ustedes, por lo que les voy a pedir que nos presentemos para conocernos mejor”.

Para conocer a su grupo de trabajo, deberá elegir una de las dos dinámicas de presentación:

1° dinámica. “Vamos a una Fiesta”

(Elija esta, si tienes un grupo menor a 15 participantes)

- ✓ Pida a los participantes ponerse de pie y formar un semicírculo.
- ✓ Mencione lo siguiente: *“vamos a simular que habrá una fiesta, y cada uno de ustedes debe llevar un compartir para que pueda asistir a la fiesta, pero aquello que lleven debe iniciar con la primera letra de tu nombre, de la siguiente manera (hacer un ejemplo con tu propio nombre): yo soy Cristina y voy a llevar el coctel para el brindis”.*
- ✓ Indique que cada invitado, antes de mencionar su nombre y su compartir (la consigna), deberá repetir la consigna que mencionaron los

participantes anteriores de manera ordenada, es decir, el primero comienza diciendo su nombre y lo que va a llevar a la fiesta, y el segundo tiene que repetir lo que dijo el anterior, para luego poder presentarse, así sucesivamente hasta el último invitado de la fiesta. El último tendrá que repetir los nombres y el compartir de todos los participantes en el orden correspondiente.

- ✓ También mencione que todos deben participar, y deben llevar un compartir diferente al que ya mencionaron sus compañeros.
- ✓ Si alguno de los miembros no quiere participar o no sabe qué decir, tiene que pedirle que mencione su nombre y solicitar a sus compañeros que le ayuden con opciones para el compartir.

2° dinámica. “Identificación con un Animal”

(Elija esta, si tiene un grupo mayor a 15 participantes)

- ✓ Pida a los participantes que desde sus lugares piensen en un animal, tiene que ser un animal que les guste, tengan, admiren o los represente.
- ✓ Invíteles a presentarse uno por uno, de manera ordenada, mencionando su nombre y el animal y el animal en el que pensaron, por ejemplo (realiza un ejemplo con tu nombre): *“mi nombre es Cristina y me identifico con una hormiga”*.
- ✓ Cuando todos los participantes hayan mencionado su nombre y el animal en el que pensaron, pídeles que recuerden el animal que cada uno mencionó, y piensen en la característica, rasgo o razón por la cual eligieron ese animal, por ejemplo: *“yo elegí a la hormiga porque es un animal chiquito y muy trabajador”*.
- ✓ Invítelos a continuar con la segunda parte de la dinámica, en el mismo orden en el que se presentaron.
- ✓ Haga un comentario como este, sobre la dinámica: *“muchas veces, al realizar esta dinámica, elegimos un animal con el cual nos identificamos, al cual admiramos, como el cual nos gustaría ser, o bien, un animal que es como nosotros. Es una forma de proyectar nuestros deseos, imágenes o anhelos”*.

Actividad N° 2. “Nuestras normas de convivencia”

El expositor entregará a cada participante su cuaderno de trabajo, mencionando que en él están todos los temas y las actividades a trabajar durante todo el programa, por lo que será necesario que lo lleven consigo a cada sesión, asimismo, será necesario que lleven siempre un lápiz o lapicero, borrador, pinturas, colores.

- ✓ Invíteles a ubicarse en la página N° 4 "Nuestras normas de convivencia".
- ✓ Coménteles sobre la necesidad de establecer pautas y normas de convivencia para evitar incomodidades o interrupciones.
- ✓ A través de una lluvia de ideas pídeles que sugieran algunas opciones. Para ello debes anotar en una pizarra o papelote sus sugerencias.
- ✓ Al final, el expositor debe escribir en un papelote las normas de convivencia con las que se quedan, a partir de sus sugerencias. Estas normas de convivencia las debe ubicar todas las sesiones en un lugar visible del aula.
- ✓ Asimismo, indique que deben copiarlas en página N° 4 "Nuestras normas de convivencia" de su cuaderno de trabajo.
- ✓ Las normas de convivencia pueden variar según el grupo o contexto, sin embargo, estas son algunas que no deben faltar:
 - Respeto mutuo
 - Puntualidad
 - Participar en las diferentes actividades
 - Evitar el uso del celular
 - Escucha activa

DESARROLLO

Actividad N° 3. Aplicación del pre test

El expositor entregará a los participantes el pre test, y les pedirá que respondan a cada pregunta de manera honesta y personal.

- ✓ Indíqueles que no existen respuestas correctas o incorrectas, sin embargo, deben responder con mucha sinceridad y de manera consciente.

- ✓ Si tienen dudas, puede responderlas, pero evitando inducir alguna respuesta o ejemplos.
- ✓ Los participantes tendrán 10 minutos para responder el pre test.

Actividad N° 4. Charla informativa “Mi proyecto de vida libre de violencia”

El contenido de la charla informativa se encuentra en el temario de la sesión.

- ✓ El expositor realizará algunas preguntas de forma abierta respecto a lo que entienden por Violencia Juvenil y por Proyecto de vida, asimismo, preguntará si alguno ha elaborado o tiene planeado su Proyecto de vida.
- ✓ Escuche sus participaciones y haga un breve comentario sobre las mismas.
- ✓ Inicie con la charla informativa definiendo y conceptualizando la Violencia Juvenil, sus manifestaciones y el Proyecto De Vida de forma independiente para luego explicar la importancia y necesidad de elaborar el proyecto de vida como alternativa de prevención de la violencia juvenil.
- ✓ Para mantener al grupo conectado puede pedirles su participación para leer las definiciones, opinar y comentar acerca de ellas.
- ✓ Al finalizar la charla informativa, el expositor explicará de manera general los componentes del proyecto de vida que van a trabajar a lo largo del programa.

Actividad N° 5. “Dibujo mi futuro con y sin violencia”

El expositor indicará a los participantes la página en la que se encuentra la actividad dentro de su cuaderno de trabajo. Luego brindará las indicaciones para su desarrollo:

- ✓ Los participantes deberán realizar un dibujo que represente su futuro con violencia, y un dibujo que represente su futuro sin violencia.
- ✓ Pueden ser una o varias imágenes, pueden dibujarse a sí mismos, dibujar a otros, algún objeto o cosa, utilizar un solo color, o varios. El dibujo es libre, pero tiene que representar aquello que se pide.

- ✓ Por ser la primera sesión, el expositor deberá facilitarles pinturas, lápices y plumones a quienes necesiten. Sin embargo, deberá indicarles que cada participante necesitará traer sus materiales para las próximas sesiones.
- ✓ Cuando hayan dibujado invíteles a compartir y explicar sus dibujos frente a sus compañeros. Se recomienda que tenga al menos 3 participaciones.

CIERRE

54

Actividad N° 6. “¿qué aprendí?”

Cada participante deberá responder las tres preguntas de reflexión planteadas en su cuaderno de trabajo: “¿Qué comprenden por violencia juvenil?” “¿Qué comprenden por proyecto de vida?” “¿de qué manera el proyecto de vida nos ayuda a prevenir o evitar la violencia juvenil en nuestro futuro?” y elegirá una para comentarla frente al grupo. Las participaciones podrán ser voluntarias, o el expositor podrá decidir alguna estrategia para fomentar la participación. Al finalizar, el expositor realizará un breve comentario sobre lo trabajado en esta sesión.

Actividad N° 7. Cierre de la sesión.

El expositor agradecerá a los participantes por haber asistido a la sesión, invitará a continuar asistiendo y participando en las sesiones, y señalará que deberán traer sus cuadernos de trabajo, sus lápices y colores a cada sesión. Asimismo, les indicará que en casa deberán leer un par de veces la lectura N°1 "El más hábil siempre triunfa" y la lectura N° 2 "la escuela" de sus cuadernos de trabajo, ya que serán material de trabajo para la siguiente sesión. Después de dar estas recomendaciones (y las que consideres necesarias), dará por finalizado la sesión.

SESIÓN N° 2

“¿Cuál es mi realidad?”

OBJETIVO:

Orientar a los participantes a que reconozcan su propia realidad e identifiquen sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas como base para elaborar su proyecto de vida, a partir del conocimiento personal y reconocimiento del entorno.

55

DURACIÓN: 80 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Colores.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

La información planteada en el temario de esta sesión, ha sido extraída del marco conceptual del programa, sin embargo, aquí está sintetizada, parafrasea y combinada con las ideas y opiniones propias de la autora. En el marco conceptual se encuentra la información completa y correctamente citada.

Reconocimiento y reflexión de la realidad:

- Es el análisis integral y de la historia de vida de la realidad de una persona y del contexto en el que se encuentra.
- La realidad es la situación actual de la persona dentro de su contexto. El contexto es el ambiente donde las personas crecen y se desarrollan.
- Es el conjunto de condiciones económicas, laborales ambientales y socio culturales en las que el individuo está inmerso, lo cual tiene peso sobre la

toma de decisiones, las proyecciones futuras y los logros o fracasos que el ser humano puede experimentar en sus diferentes dimensiones.

La matriz de Fortalezas, debilidades, Oportunidades y Amenazas FODA.

Es una herramienta útil para analizar los factores predisponen el éxito o fracaso de una persona, factores que pueden ser protectores o de riesgo, internos y externos, por lo tanto, se habla de la realidad tanto personal como socio económico cultural y medio ambiental en la que está inmerso el individuo.

56

- Las fortalezas comprenden al conjunto de potencialidades, aptitudes, habilidades, características positivas, recursos intrapersonales, destrezas y ventajas, es decir, son los factores internos a favor del individuo, los mismos que permiten el aprovechamiento de las oportunidades y el afrontamiento adecuado de las amenazas.
- Las debilidades, son los factores internos o endógenos de individuo que intervienen de manera desfavorable, limitándolo frente a la posibilidad de aprovechar las oportunidades y de enfrentar adecuadamente a las amenazas. Comprende al conjunto de limitaciones, carencias, desventajas, características defectivas y por mejorar del ser humano, por lo que se podría decir que es “el talón de Aquiles” de cada individuo.
- Las oportunidades son situaciones reales, significativamente convenientes para el individuo, en tiempo, espacio y utilización de recursos. También consideradas como factores ambientales, externos y no controlables que permiten el desarrollo, crecimiento y mejora del individuo en los diferentes ámbitos de su vida, incluyen posibilidades, influencias y circunstancias positivas que ofrece el entorno.
- Las amenazas son aquellos factores de riesgo ambientales, externos y no controlables que limitan, obstruyen o pueden perjudicar el desarrollo y mejora del individuo en sus diferentes ámbitos de su vida. Son los peligros, influencias perjudiciales del entorno o desventajas que posee el individuo dentro de su contexto.

Ejemplo ficticio:

<p style="text-align: center;">FORTALEZAS: factores protectores internos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidad numérica. - Buena memoria. - Ordenada. 	<p style="text-align: center;">OPORTUNIDADES: factores protectores externos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoyo familiar. - Becas del estado.
<p style="text-align: center;">DEBILIDADES: factores de riesgo internos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colérica. - Impuntual. 	<p style="text-align: center;">AMENAZAS: factores de riesgo externos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pandemia. - Fácil acceso a las drogas.

Mego, 2020.

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción del tema.

El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes y agradeciéndoles por participar, luego realizará una lluvia de ideas para recordar el tema trabajado en la primera sesión.

- ✓ A través de una lluvia de ideas participantes deberán responder voluntariamente a estas preguntas: "¿recuerdan que trabajamos la sesión anterior? ¿Qué estuvimos viendo en la sesión pasada? ¿de qué trataremos hoy?".
- ✓ Cuando tenga 2 o 3 participaciones continuará introduciendo el tema, mencionando el nombre de la sesión y el objetivo. Las preguntas y el nombre de esta sesión, deben estar escritos y proyectados para que los participantes los puedan ver.

DESARROLLO

Actividad N° 2. Panel foro

A través de un panel foro, los participantes deberán analizar las lecturas de reflexión relacionadas al tema de la sesión.

- ✓ De manera voluntaria o al azar, los participantes deberán formar 2 grupos grandes de igual número de integrantes, y un grupo pequeño de 2 o 3 personas.
- ✓ A uno de los grupos grandes se les asignará leer y analizar la lectura N°1 "El más hábil siempre triunfa" y al otro la lectura N° 2 "la escuela", las cuales están en el cuaderno de trabajo.
- ✓ Los grupos se ubicarán frente a frente, cada uno tendrá 5 minutos para analizar las lecturas, y elegir a las personas que representarán al grupo en la competencia de narración: narrar la lectura frente a sus compañeros (de manera clara, entretenida, fluida y creativa) y comentar el mensaje que transmite.
- ✓ El grupo pequeño después de escuchar sus participaciones, elegirá al grupo ganador que mejor haya narrado su lectura y emitirá una conclusión final de ambas lecturas determinando la relación que existe entre ambas (será necesario que lean ambas lecturas).
- ✓ Después de escuchar las participaciones agrádeceles, el expositor hará un breve comentario sobre la dinámica y da paso a la siguiente actividad.

Actividad N° 3. Charla informativa: Mi realidad a través del FODA

El expositor describirá brevemente lo que significa la realidad personal, lo que es el FODA, su estructura, elementos, importancia y cómo elaborarlo. De ser necesario, hará algunos ejemplos. Luego relacionará el tema con las lecturas analizadas e indicará su relevancia y función en el Proyecto de Vida.

Actividad N° 4. Reconozco mi realidad.

Los participantes deberán completar la matriz de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas en su cuaderno de trabajo para poder reconocer la realidad en la que se encuentran.

- ✓ E expositor señalará las páginas en su cuaderno de trabajo en las que encontrarán la matriz FODA, la cual deberán completar de manera personal.

- ✓ El expositor brindará algunos ejemplos sobre su realidad personal para que sepan cómo completarla.
- ✓ asimismo, les brindará las indicaciones necesarias, responderá sus dudas y supervisará el proceso, asegurándose que lo hagan de manera personal, consiente y honesta.
- ✓ Si se percibe que los participantes no comprenden lo que deben hacer, deberá intervenir de manera personal con aquel o aquellos que tengan dificultades.
- ✓ Al final pedirá que cada participante comparta alguna de sus respuestas de su FODA (puede ser una característica por cada participante).

CIERRE

Actividad N° 4. ¿Qué aprendí?

El expositor leerá y responderá juntamente con los participantes las 3 preguntas de reflexión sobre la sesión que se encuentran en el cuaderno de trabajo: "¿qué aprendí?, ¿qué dificultades tuve? ¿para qué me sirve lo que aprendí?". Es necesario escuchar la opinión de al menos 3 participantes y de asegurarse de que hayan comprendido la relevancia del FODA dentro la elaboración de su proyecto de vida.

Actividad N° 5. Cierre de la sesión.

El expositor indicará que en casa deberán leer un par de veces las siguientes lecturas N° 3, 4, 5, 6: "¿quién eres?" "Esa es la diferencia" "¿qué es eso?" y "el árbol desorientado" ya que serán necesarias para la próxima sesión, luego agradecerá a los participantes por haber asistido en la sesión, les invitará a asistir y participar activamente de las próximas sesiones y a reflexionar en casa sobre lo trabajado.

SESIÓN N° 3

¿Quién soy? Parte 1.

OBJETIVO:

Promover el autoconocimiento en los participantes para que reconozcan los conceptos que tienen sobre sí mismos en la dimensión física, psicológica y social.

DURACIÓN: 80 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Papelotes.
- ✓ Plumones.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

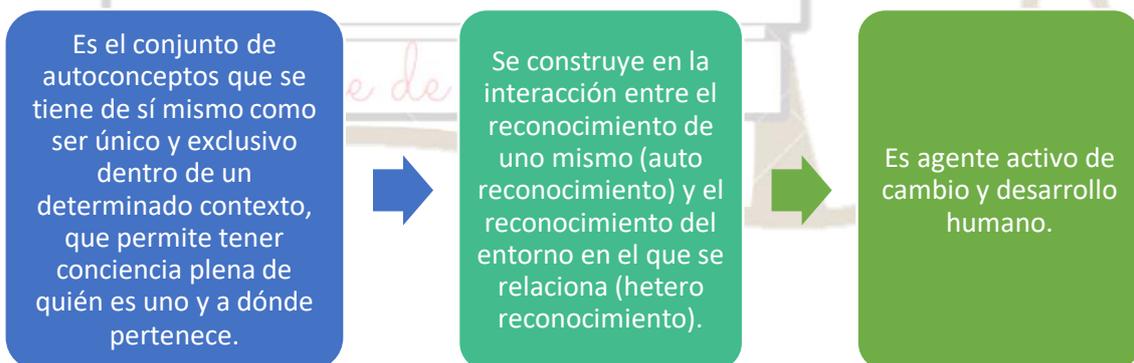
TEMARIO DE LA SESIÓN:

La información planteada en el temario de esta sesión, ha sido extraída del marco conceptual del programa, sin embargo, aquí está sintetizada, parafrasea y combinada con las ideas y opiniones propias de la autora. En el marco conceptual se encuentra la información completa y correctamente citada.

Identidad:

- Es uno de los componentes más sobresalientes considerados en el proyecto de vida. Responde a la pregunta ¿Quién soy? De manera general y de manera complementaria.
- Es el resumen de las autodefiniciones que se tiene de sí mismo como ser único y exclusivo dentro de un determinado contexto, que permite tener conciencia plena de quién es uno y a dónde pertenece.

- Se construye en la interacción entre el reconocimiento de uno mismo (auto reconocimiento) y el reconocimiento del entorno en el que se relaciona (hetero reconocimiento) ya que incluye también el autoconcepto que se tiene de uno mismo en los diferentes roles socio culturales que simboliza.
- Por ello el ser humano puede reconocerse individualmente y también como miembro activo de las diferentes dimensiones en los se desenvuelve, de esta manera al hablar de identidad se habla también de identidad de género, de tipo cultural, social, política, religiosa e incluso medio ambiental.
- Es agente activo de cambio y desarrollo humano, porque varía a través del tiempo, las experiencias vividas, los diferentes contextos y circunstancias.
- Durante la adolescencia la identidad es una unidad y continuidad del yo frente al desarrollo personal y cambios socio ambientales, que surge a partir del auto reconocimiento y autoconcepto como resultado de la integración de los distintos aspectos, rasgos y características del yo en su contexto.
- La consolidación de una identidad bien definida durante la adolescencia y juventud en áreas como ocupación, ideología y relaciones, evita la confusión de las personas en sus roles como adultos.



Mego, 2020.

Identidad general o esencial:

- ✓ Comprende a la autodefinición desde sus cualidades esenciales y comunes como seres humanos. Cualidades comunes de todo ser humano. Por ejemplo:

Cualidades esenciales de SER

- Ser humano, creación de dios, una persona, un ser vivo, ser libre, con voluntad y razón, una persona digna y con valores, con un cuerpo, espíritu y alma...

Cualidades comunes y propias de los seres humanos:

- Con inteligencia, razonamiento, con habilidades, con virtudes y defectos, libre e independiente.

Cualidades especiales de la persona:

- Puede ser algún o algunos rasgos o características únicas y propias del individuo que los haga "especiales".

Mego, 2020.

Identidad general o complementaria:

- ✓ Comprende a las cualidades específicas y propias de los diferentes aspectos y dimensiones del ser humano: física-biológico, psicoemocional, académico-profesional, familiar, socio-cultural y ambiental. Por ejemplo:

Ejemplo ficticio:

Libre de violencia

Histórico

- Soy Cristina Mego, tengo 21 años de edad, soy peruana, nacida en... (breve reseña histórica personal, con los datos que consideres importantes).

Física- biológica

- Soy mujer, de tez blanca, estatura alta, contextura delgada, tengo el cabello castaño claro, ojos marrones... (sexo y características físicas que más destaquen en ti)

Psicoemocional

- Soy responsable, ordenada, introvertida, a veces impaciente... (características cognitivas, psicológicas, emocionales, afectivas, sexuales y sociales positivas y negativas que más te identifiquen, incluye la orientación sexual e identidad de género).

Académico-profesional

- Soy estudiante de la carrera de psicología, de la universidad... (grado académico, profesión, ocupación, oficio, centro de estudios al que pertenezcas, etc.)

Familiar

- Soy hija del Sr... y la Sr..., soy hermana de... (indicar el rol con el que más te identifiques: hija(o), hermana(o), esposa (o), etc.)

Social-cultural

- Soy ciudadana peruana, católica, feminista... (país, ciudad, grupo, religión, etnia, agrupación juvenil, barrio, comunidad, etc. a la que pertenezca)

Ambiental

- Soy ambientalista, responsable con el medio ambiente, reciclo, soy vegetariana... (cómo te relacionas con el medio ambiente).

Mego, 2020.

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción del tema.

Los participantes deberán responder con una palabra o frase a la pregunta central de la sesión.

- ✓ El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes y agradeciéndoles por participar.
- ✓ Proseguirá a escribir la pregunta ¿QUIÉN SOY? En un papelote, el cual, lo pegará en la pared o en el piso y pedirá a los participantes que respondan a la pregunta con la primera palabra o frase corta que se les venga a la mente. Les invitará a escribirla en cualquier parte del papelote, alrededor de la pregunta.
- ✓ Cuando todos hayan participado hará un breve comentario sobre la actividad.

64

DESARROLLO

Actividad N° 2. Seamos locutores de radio.

En esta actividad se realizará una simulación de un programa radial, a través del cual cada grupo emitirá una secuencia de radioteatro con la lectura asignada. Para ello, los participantes se dividirán en 4 grupos de igual número de integrantes.

- ✓ A cada grupo se le asignará una de estas 4 lecturas "¿quién eres?" "Esa es la diferencia" "¿qué es eso?" y "el árbol desorientado" (lecturas N° 3, 4, 5 y 6 respectivamente).
- ✓ El grupo N°1 deberá transmitir la Lectura N° 3 "¿quién eres?", el grupo N° 2 la lectura N° 4 "Esa es la diferencia", el grupo N° 3 la lectura N° 5 "¿qué es eso?" y el grupo N°4 lectura N° 6 "el árbol desorientado".
- ✓ En cada grupo deberán elegir a un locutor de radio, un narrador y los actores para los personajes de las lecturas (de ser necesario incluir o reducir los roles).

- ✓ El expositor indicará que no se trata de solo leer el texto, sino de entrar en el papel a partir de la modulación del tono, timbre y volumen de la voz, asimismo, el locutor de radio deberá presentar el nombre de la emisora, del programa radial y de la lectura, y al final, emitir una breve moraleja.
- ✓ Para organizarse tendrán aproximadamente 10 minutos, y para realizar las transmisiones tendrán 20 minutos en total.
- ✓ Después de escuchar sus transmisiones, el expositor agradecerá sus participaciones y hará un breve comentario sobre la dinámica y el tema: *“en las cuatro transmisiones, ha estado presente la pregunta ¿quién soy? o ¿quién eres?; estas preguntas corresponden a un componente del proyecto de vida llamado IDENTIDAD. Como seres humanos tenemos una identidad propia, única en cada ser humano y diferente al de los otros seres vivos, la misma que se va desarrollando y modificando a través del tiempo y de las experiencias...”*

Actividad N° 3. Charla informativa: La identidad.

El expositor deberá enlazar el comentario de la actividad anterior con el tema de la charla informativa explicando de manera clara y precisa el concepto de identidad, sus características, dimensiones e importancia dentro del proyecto de vida. De ser necesario incluirá algunos ejemplos. Deberá quedar claro que la identidad responde a la pregunta ¿quién soy?, la cual puede ser respondida de manera esencial o individual, y de manera más general o complementaria.

Actividad N° 4. Aspectos que me identifican.

Los participantes deberán elaborar un listado de los características físicas, psicológicas y sociales que más los identifiquen.

- ✓ El expositor pedirá a los participantes que completen la actividad de su cuaderno de trabajo correspondiente a la sesión, la cual consiste en un organizador visual de las características físicas, psicológicas y sociales que los identifican mejor, estas características pueden ser positivas o negativas, fortalezas o debilidades, pero deberán que ser particulares y únicas de cada participante.

- ✓ Les sugerirá que eviten términos ambiguos o muy genéricos, por ejemplo: "soy bonita(o), soy fea(o), soy inteligente", etc.
- ✓ El expositor supervisará, responderá sus dudas y realizará algunos ejemplos.

CIERRE

Actividad N° 5. cierre de la primera parte de la sesión.

El expositor agradecerá por haber participado en la sesión, les invitará a asistir y participar activamente en las próximas sesiones y a reflexionar en casa sobre lo trabajado. Asimismo, les comentará que para próxima sesión "¿Quién soy? Parte 2" será necesario que todos traigan materiales para colorear: colores, plumones, temperas, pinturas, etc. y también una foto actual de sí mismos que más los identifique.



SESIÓN N° 4

¿Quién soy? Parte 2.

OBJETIVO:

Orientar a que los participantes definan su identidad en las diferentes dimensiones de su vida, a partir del autoconocimiento y de los conceptos que tienen respecto a sí mismos.

DURACIÓN: 75 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Papelotes.
- ✓ Plumones.
- ✓ Colores, pinturas, crayolas, temperas, acuarelas (material para pintar).
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Fotos de cada participante.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DEL SESIÓN:

Para esta sesión, utilizaremos el mismo contenido temático de la sesión N° 3 "¿Quién soy? Parte 1".

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Recordando conceptos

En esta actividad el expositor retomará algunos conceptos e ideas importantes de la charla informativa de la sesión anterior, ya que más adelante deberán definir su identidad de manera esencial y complementaria.

- ✓ El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes y agradeciéndoles por participar.
- ✓ Proseguirá comentándoles que hoy continuarán con la segunda parte del tema “¿Quién Soy?”
- ✓ Mediante una lluvia de ideas a partir de la pregunta “¿qué ideas recuerdan de la sesión anterior?” Deberá retomar algunos conceptos importantes de la sesión, por ejemplo: que es la identidad, sus dimensiones, identidad esencial, identidad complementaria.
- ✓ Las participaciones podrán ser voluntarias o el expositor elegirá al azar.
- ✓ Luego de escuchar algunas participaciones proyectará nuevamente la información de la charla informativa y refrescará algunas ideas.

DESARROLLO

Actividad N° 2. Entre mándalas y colores

Los participantes deberán elegir una de las tres mándalas que están en su cuaderno de trabajo para colorearlas según su preferencia.

- ✓ Para ello, el expositor deberá indicarles las páginas donde se encuentran las imágenes y pedirles que coloreen la que más les llame la atención usando el material de pintura (temperas, pinturas, plumones, lápices, etc.) y la técnica de pintura (a lápiz, trazo rápido, sombreado, con puntos, etc.) que prefieran. Deberán elegir los colores con los que más se identifiquen.
- ✓ Al finalizar la actividad, les pedirá que se desplacen dentro del aula de trabajo, de forma libre, mostrando sus pinturas a los demás a fin de que todos los participantes los aprecien.
- ✓ Asimismo, el expositor pedirá a algunos voluntarios que comenten qué pinturas les gustó más y por qué. El expositor también deberá hacer un breve comentario felicitándoles por sus trabajos.

Actividad N° 3. Descubriendo quién soy.

Para esta actividad, los participantes deberán responder a la pregunta “¿quién soy?” a través de dos tipos de respuesta: esencial y complementaria.

- ✓ La esencial comprende a la autodefinición desde sus cualidades esenciales y comunes como seres humanos. Mientras que la respuesta complementaria comprende a las autodefiniciones de las cualidades y características específicas propias de las diferentes dimensiones del ser humano: Histórico, Física – biológica, psicoemocional, académico – profesional, familiar, social – cultural y ambiental. Pueden añadir las características y dimensiones que deseen y consideren importantes.
- ✓ Para elaborar sus respuestas, los participantes podrán ayudarse de los términos sugeridos en los organizadores visuales que está en la temática de la sesión.
- ✓ Después deberán pegar sus fotografías en la sección que corresponde.
- ✓ Asimismo, el expositor supervisará el proceso de la actividad, responderá sus dudas, y de ser necesario, elaborará sus propias de respuestas de manera personal para las proyecte frente al grupo y sirvan de ejemplo.
- ✓ Al finalizar, les invitará a participar compartiendo sus respuestas frente al grupo.

Cierre

Actividad N° 4. ¿Qué aprendí?

El expositor leerá y responderá juntamente con los participantes las 3 preguntas de reflexión sobre la sesión que se encuentran en el cuaderno de trabajo: "¿qué aprendí?, ¿de qué manera variaron mis respuestas frente a la pregunta QUIÉN SOY en la parte 1 y 2 de la sesión? ¿para qué me sirve lo que aprendí?". Es necesario que escuche la opinión de al menos 3 participantes y se asegure de que hayan comprendido la importancia de la identidad en el proyecto de vida.

Actividad N° 5. Cierre de la sesión.

Expositor indicará que en casa deberán leer las lecturas N° 7 "buscando la felicidad" y N° 8 "el pescador y la riqueza" ya que serán necesarias para la próxima sesión, luego les agradecerá por haber participado, invitándoles a asistir, participar activamente en las próximas sesiones y a reflexionar en casa sobre lo trabajado.

SESIÓN N° 5

¿Para qué estoy?

OBJETIVO:

Propiciar que los participantes descubran y definan su razón de ser, a partir de la reflexión de su realidad y de la definición de su identidad, a fin de que tomen conciencia y responsabilidad sobre su propia existencia.

70

DURACIÓN: 80 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Papelotes.
- ✓ Plumones.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DEL SESIÓN:

La información planteada en el temario de esta sesión, ha sido extraída del marco conceptual del programa, sin embargo, aquí está sintetizada, parafrasea y combinada con las ideas y opiniones propias de la autora. En el marco conceptual se encuentra la información completa y correctamente citada.

La misión:

- ✓ La misión de la persona como su "razón de ser", la razón de existir, de actuar, de comportarse o de estudiar/trabajar.
- ✓ La misión es la cualidad y finalidad esencial del ser humano, aquello que lo identifica, caracteriza y diferencia del resto de seres vivos, constituye su orientación y dedicación para lo que existe, con miras a alcanzar la visión.

- ✓ Responde a las preguntas ¿para qué estoy en este mundo? ¿para qué existo? ¿Cuál es la razón de mi existencia?, es la imagen de lo que se es y lo que se quiere ser, como ser humano en sus diferentes dimensiones: personal, socio económico cultural y ambiental, por lo tanto, está conectada con la identidad y con la proyección futura que se tiene de uno mismo.
- ✓ Definir la misión existencial ayuda a que la persona asuma la responsabilidad frente a su existencia.

Pilares de la misión esencial o existencial:

¿Para qué estoy en este mundo? ¿Para qué existo? ¿Cuál es la razón de mi existencia?

- ✓ En primer lugar, para VIVIR como ser humano y CONVIVIR como seres sociales.
 - Esta primera misión debe guardar íntima coherencia con la identidad esencial, ya que resulta evidente que al definirnos como ser humanos o seres vivos, nuestra primera misión sería VIVIR.
 - Entonces nuestra primera misión es vivir y dicha misión se amplía cuando tratamos de responder la pregunta ¿cómo vivir? ¿Cómo convivir? y en coherencia con la identidad esencial estamos aquí para vivir – convivir como seres humanos con inteligencia, libertad, dignidad, etc.
- ✓ Otra misión esencial es SER FELIZ y eso guarda coherencia con el anhelo más profundo del ser humano que es ser feliz, siendo esta misión el motor esencial del ser humano.
 - Pero no solo estoy para ser feliz sino también para HACER FELICES a los demás, a las personas que amamos.
 - Asimismo, respondemos a la pregunta ¿cómo soy feliz? ¿cómo hago felices a los demás? Y en relación a lo trabajado, podemos decir: haciendo el bien, practicando los valores, respetando a los demás, amando, etc.
- ✓ Otra razón por la que estamos aquí es para APRENDER.

- Aprender es otro anhelo del ser humano que conlleva a un anhelo aún más grande: DESARROLLARSE ser mejor, evolucionar, mejorar, perfeccionarse, lo cual implica un constante aprendizaje.
- Según esta misión los errores que cometemos deben ser entendidos como oportunidades de aprendizaje.
- ¿Cómo aprendemos? ¿cómo nos desarrollamos?: aprender de mis errores, aprender de mis padres, aprender de la escuela, escuchando consejos, siguiendo mis sueños, haciendo lo que me apasiona, etc.

Vivir – convivir, ser feliz – hacer felices y aprender – desarrollarse en todos los aspectos y dimensiones de nuestra vida son los pilares de la misión esencial de ser humano.



Mego, 2020.

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción del tema.

El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia. Presentará el nombre, tema y objetivo de la sesión.

DESARROLLO

Actividad N° 2. Discutimos nuestras ideas con base en lo leído.

Los participantes deberán formar grupos para analizar las lecturas y discutir sus puntos de vista respecto a lo leído.

- ✓ El expositor les pedirá a los participantes que formen 4 grupos de igual número de integrantes, cada grupo tendrá que analizar y discutir una determinada lectura que les asignarás de esta manera: al grupo N° 1 y

grupo N° 2 la lectura N° 7 "Buscando la felicidad". Y al grupo N° 3 y N° 4 la lectura "El pescador y la riqueza".

- ✓ Dentro del grupo, discutirán sus puntos de vista sobre la lectura que les tocó: el mensaje de la lectura, cómo se relaciona con el proyecto de vida, cómo lo relacionan con la vida cotidiana, etc.
- ✓ Pasados algunos minutos, los grupos N° 1 y N° 3 deberán emitir un breve resumen de la lectura que les tocó frente a los demás y, los grupos N° 2 y N° 4 deberán mencionar el mensaje que les enseña su respectiva lectura.
- ✓ Luego, de oír las lecturas y sus moralejas, el expositor les dará unos minutos más para que dentro de sus grupos respondan a la pregunta: "¿Cómo se relacionan ambas lecturas? ¿qué tienen en común? ¿de qué hablan ambas lecturas?".
- ✓ El expositor les invitará a que voluntariamente, cada grupo comente sus respuestas frente a los demás.
- ✓ Finalmente, hará un breve comentario indicando que la relación en ambas lecturas viene a ser una de las misiones y anhelos más importantes del ser humano: "Ser feliz", y que muchas veces es el más difícil de alcanzar".

Actividad N° 3. Charla informativa: Mi misión, mi razón de ser.

El expositor explicará de manera clara y precisa qué es la misión, el significado que posee y su importancia dentro de la elaboración del proyecto de vida.

- ✓ Es necesario que precise que la misión responde a las preguntas "¿para qué estoy? ¿para qué existo? ¿Cuál es mi razón de ser en la tierra?", y que "vivir-convivir, ser feliz-hacer felices y aprender-desarrollarse" son los pilares principales de la misión ser humano.
- ✓ Asimismo, mencionará que la misión guarda coherencia con la identidad esencial trabajada en las sesiones anteriores.
- ✓ Será necesario que utilice algunos ejemplos, para que comprendan este concepto y puedan trabajarlo en la siguiente actividad.

Actividad N° 4. ¿Para qué estoy?

El expositor indicará a los participantes que deberán descubrir y definir su misión a partir del desarrollo de las actividades de su cuaderno de trabajo.

- ✓ Para ello deberá señalar el número de páginas del cuaderno de trabajo donde se encuentran las actividades.
- ✓ Será necesario que les recuerde que la misión parte de los pilares planteados en la charla informativa. Podrán ordenar sus palabras según el orden de importancia que les asignen a cada una de ellas.
- ✓ Si consideran necesario, el expositor y/o los participantes podrán añadir más pilares (razones de ser) que consideren importantes y trascendentes en su vida, y que puedan complementar su misión.
- ✓ También les recordará que la misión está relacionada con la identidad esencial (por lo que podrán revisar las actividades de la sesión anterior) y a su vez con las dimensiones de la identidad complementaria.
- ✓ También les indicará que podrán utilizar algunos términos del collage de palabras para complementar sus respuestas.
- ✓ El expositor les supervisará en el proceso, aclarará sus dudas y mencionará algunos ejemplos.

CIERRE

Actividad N° 5. Ritmo a gogo...

El expositor mencionará el nombre del juego que van a realizar y pedirá a los participantes que se pongan de pie y formen un semicírculo. A través de la dinámica deberán sintetizar en una palabra o frase, la idea general con la que se quedan de todo lo trabajado. La dinámica consiste en lo siguiente:

- ✓ Todos cantando y aplaudiendo deberán repetir esta estrofa: "*ritmo, a gogo... diga usted...por favor... nombres de (animales, plantas, países, ciudades, etc.), por ejemplo (el expositor menciona un ejemplo correspondiente a la consigna) ...*" y luego, de derecha a izquierda todos los participantes deberán mencionar una palabra o frase que corresponda a la consigna. Es importante que sean rápidos en sus respuestas.

- ✓ Luego de una o dos rondas (dependiendo de la cantidad de participantes y el tiempo) con palabras libres (animales, países, plantas, etc.), el expositor mencionará esta consigna: "*palabras clave de la sesión de hoy*", luego en el ejemplo, puede decirles lo siguiente: "*por ejemplo: (elegir alguna: razón de ser, misión, felicidad, etc.)*".
- ✓ Tal vez en esta última ronda muchos tengan dificultades para responder a la consigna, por lo que podrán intentarlo de nuevo.
- ✓ Al finalizar, le invitará a sentarse y les preguntará qué les pareció la dinámica y qué aprendieron en la sesión.
- ✓ Deberá tener al menos 3 participaciones para cerrar la sesión.

Actividad N° 5. Cierre de la sesión.

El expositor indicará que en casa deberán responder las preguntas de reflexión y leer la lectura N° 9 "La granjera y su cesta de huevos" ya que será necesaria para la próxima sesión, luego les agradecerá por haber participado, les invitará a asistir, participar activamente de las próximas sesiones y a reflexionar en casa sobre lo trabajado.



SESIÓN N° 6

¿Qué quiero ser?

OBJETIVO:

Fomentar en los participantes el interés por descubrir sus aspiraciones e ideales a partir de la definición de su visión esencial, a fin de despertar su motivación y proyección futura de manera consciente y realista.

DURACIÓN: 80 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Papelotes.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Fondo musical.
- ✓ Parlante.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

La información planteada en el temario de esta sesión, ha sido extraída del marco conceptual del programa, sin embargo, aquí está sintetizada, parafrasea y combinada con las ideas y opiniones propias de la autora. En el marco conceptual se encuentra la información completa y correctamente citada.

La visión:

- ✓ La visión es la imagen futura de sí en el escenario ideal.
- ✓ Surge con la idea de lo que procuramos ser, lo que queremos llegar o lograr ser en el futuro en términos realistas y motivadores.
- ✓ Responde a las preguntas ¿qué quiero ser como ser humano? ¿qué quiero lograr en el futuro? ¿cómo me veo y quiero que me vean en el futuro?

- ✓ Es el conjunto de aspiraciones, expectativas y deseos personales, en otras palabras, es una proyección realista y objetiva de lo que queremos llegar a ser y hacer en la vida, y abarca de manera global, todas las dimensiones del ser humano: personales, socio económico culturales y ambiental, teniendo en cuenta los recursos y limitaciones existentes.
- ✓ La visión es fuente de motivación y de guía para encaminar las acciones del ser humano.
- ✓ La visión está vinculada a sus ideales, es decir, a la persona ideal que quiere llegar a ser. Y esto lleva implícito las cualidades valiosas (valores) que anhela desarrollar en el futuro.
- ✓ La visión esencial siempre guardará una íntima relación con los valores que cada persona desea cultivar y practicar en su vida.
 - Por ejemplo: *"quiero ser una persona justa, tolerante, respetuosa, digna, con una vida saludable, feliz y realizada en las diferentes dimensiones de mi vida..."*
- ✓ La visión tiene que ver con el máximo nivel de realización del ser humano.
- ✓ Se debe procurar la coherencia entre la identidad, la misión y la visión esencial.

Diferencia entre visión y objetivos/metás:

- ✓ La visión tiene que ver con el máximo nivel de realización y aspiración del ser humano a lo largo de toda su vida, se expresa en términos más personales y esenciales. Sin embargo, también incluye la realización en las diferentes dimensiones del ser humano, pero de manera general y a muy largo plazo (hasta su muerte).
- ✓ Los objetivos concretizan la visión, es decir, son los hitos o tramos que tenemos que recorrer en el camino para alcanzar el futuro ideal (visión). Donde el camino representa a la misión, los tramos de ese camino son los objetivos y metas, y el lugar a donde queremos llegar (final del camino) es la visión. En el proceso de hacer realidad la visión se debe trazar objetivos y meta. La visión es a muy largo plazo.
- ✓ Usualmente la visión es más esencial y personal, pero puede incluir de manera general algunas aspiraciones en ciertas dimensiones y aspectos de la vida. Sin embargo, los objetivos y metas son más específicos,

cuantitativos, cualitativos, con plazos, fechas y propios de las dimensiones y aspectos de la vida del ser humano. Por ejemplo:

Ejemplo ficticio:

Visión	Objetivos y metas
Ser una buena persona, justa, respetuosa y un ejemplo a seguir para mis hijos, amigos y comunidad...	-
Ser una persona saludable física y emocionalmente...	-
Ser una madre/esposa/hermana ejemplar...	Casarme a los 30 años. Tener 3 hijos. Consolidar un matrimonio estable.
Ser una profesional reconocida en todo el país...	Estudiar psicología (carrera/oficio que prefieras). Hacer una especialidad/maestría en el extranjero. Tener mi propia clínica.
Ser una persona con estabilidad económica... ser pudiente... alcanzar la independencia financiera...	Tener mi empresa de ... Tener una casa grande, un carro... viajar a un país diferente cada año.
Etc.	Etc.

Mego, 2020.

PRODECIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción del tema.

El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia. Presentará el nombre, el tema y el objetivo de la sesión.

Actividad N° 2. Viaje al futuro.

El expositor les pedirá a los participantes que se sienten lo más cómodos posible y les comentará que van a realizar una dinámica de relajación, la cual requiere mucha concentración e imaginación.

- ✓ Para ello, deberá utilizar un fondo musical relajante (el que sea de tu preferencia).
- ✓ El expositor indicará las instrucciones que deben seguir.
- ✓ Luego, leerá estas instrucciones de manera pausada, clara y amena:

"Te invito a cerrar los ojos, presta atención a tu respiración, siente al aire entrar y salir por tu nariz. A la cuenta de tres vas a inhalar profundamente... 1... 2... 3... ahora contén la respiración 1... 2...3... ahora suelta el aire por tu boca lentamente. Hagámoslo de nuevo, pero contando hasta 6, 1...2...3...4...5...6 inhala, contén la respiración por otros 6 segundos y exhala lentamente hasta expulsar todo el aire posible. Una vez más, inhala lentamente a la voz de 8, 1...2...3...4...5...6...7...8, contén el aire por 8 segundos más 1...2...3...4...5...6...7...8 y exhala lentamente.

Mantén los ojos cerrados e imagina que viajas 20 años al futuro. Acabas de llegar al futuro, imagínate que es el lugar perfecto para ti, el lugar que siempre soñaste... mira bien cómo es ese lugar, disfruta del lugar y fíjate cómo es...

Ahora imagina que te ves a ti mismo, pero mucho mayor porque han pasado 20 años, tu logras ver claramente a tu Yo del futuro, pero tu Yo del futuro no te puede ver a ti, así que tómate el tiempo necesario para observarte... mírate, obsérvate, fíjate que luces muy bien física y emocionalmente ¿cómo es tu físico? ¿cómo es tu estado de ánimo?...

¡Ah! y también estás haciendo justo lo que quisieras hacer en 20 años ¿qué estás haciendo?...

Imagínate que estás con las personas que planeaste estar en 20 años y son muy felices ¿Quién está a tu lado? ¿Quiénes están a tu lado?

Ahora mira lo que tienes alrededor. Lograste tener y ser todo lo que quisiste tener en 20 años, todas esas cosas, proyectos, aspiraciones que de quisiste. Observa por unos segundos más y fíjate en cada detalle...

Ahora imagina que tienes que volver al presente, te vas alejando lentamente de todo eso y vas volviendo a la realidad... ve abriendo los ojos y trae en tu mente todo lo que lograste ver".

- ✓ Luego de este ejercicio, les invitará a reflexionar sobre su viaje de manera libre y voluntaria.

DESARROLLO

Actividad N° 3. Mi visión personal.

El expositor explicará de manera clara y precisa el significado de la visión, la cual responde a las preguntas ¿qué quiero ser? ¿qué quiero hacer? ¿qué quiero lograr ser y hacer en el futuro?

- ✓ Para ello deberá recalcar la importancia de la visión en la elaboración del proyecto de vida, ya que está estrechamente relacionada con los objetivos y metas que se plantearán más adelante.
- ✓ También deberá mencionarles de manera general la diferencia entre visión y objetivos/metás.

Actividad N° 4. Descubriendo que quiero ser.

El expositor indicará a los participantes que deberán descubrir e identificar su visión esencial y complementaria a partir del desarrollo de las actividades de su cuaderno de trabajo.

- ✓ Para ello deberá señalar el número de página del cuaderno de trabajo donde se encuentran las actividades.
- ✓ Luego explicará que trabajarán la visión esencial de cada uno, que responde a la pregunta ¿qué quiero lograr ser o llegar a ser como persona o como ser humano? la cual tiene que ver con el máximo nivel de realización del ser humano y está estrechamente relacionada con los valores e ideales que desea llegar cultivar y practicar.
- ✓ Deberá recordarles que, la visión debe guardar coherencia con la identidad y misión esencial trabajadas en las sesiones anteriores.
- ✓ Asimismo, para complementar su visión esencial, podrán añadir una visión complementaria que responde a la pregunta ¿qué quiero lograr ser/hacer/tener en cada dimensión de mi vida? pero de manera general, ya que de aquí se desglosarán los objetivos y metas.

- ✓ Señalará que las dimensiones que puede considerar (no necesariamente todas) pueden ser: la dimensión profesional, laboral, económica, material, familiar, amical, social, cívico, cultural, religioso, ambiental, etc.
- ✓ Durante la actividad, el expositor deberá supervisarlos en el proceso, aclarar sus dudas y sugerirles ejemplos.

Actividad N° 4. Analicemos una lectura.

Los participantes, a través de grupos, deberán analizar la lectura que se les pidió leer en casa y determinar la relación con el tema trabajado.

- ✓ Para ello, formarán grupos de 6 integrantes cada uno (si queda un grupo de 1-3 personas, el expositor distribuirá a los miembros en los grupos ya completos quedando así grupos de 7 miembros, pero si el grupo restante es de 4-5, lo mantendrá).
- ✓ Cuando estén formados, indicará que tendrán 6 minutos para dialogar internamente lo siguiente: "¿qué nos enseña la lectura? ¿de qué manera se relaciona la lectura con el tema?"
- ✓ Pasados los 6 minutos, cada grupo deberá compartir sus conclusiones sobre ambas preguntas, para lo cual tendrán otros 6 minutos (si son varios grupos puede añadir más tiempo).

CIERRE

Actividad N° 5. ¿qué aprendí?

Luego de que los grupos compartan sus respuestas a las 2 preguntas, responderán a las preguntas de reflexión y metacognición.

- ✓ Para ello, el expositor realizará 3 preguntas de reflexión sobre la sesión trabajada, las cuales están en el cuaderno de trabajo: "¿qué aprendí? ¿qué dificultades tuve? ¿para qué me sirve lo que aprendí?"
- ✓ Deberán responder desde sus grupos de manera voluntaria.
- ✓ Es necesario que el expositor escuche la opinión de al menos 3 participantes y se asegure de que hayan comprendido la importancia de tener una visión clara y bien definida.

Actividad N° 6. Cierre de la sesión.

El expositor agradecerá a los participantes por haber participado, les invitará a asistir, participar activamente de las próximas sesiones y a reflexionar en casa sobre lo trabajado. Les pedirá que en casa piensen en los valores que más los caracterizan o los que más practican, ya que de eso dependerá el desarrollo de la próxima sesión. También les pedirá que lean un par de veces las siguientes lecturas: "Gracias señor", "mi caña de pescar", "recuerdas el pato", "donando vida", "la vieja y la cebolla", ya que serán necesarias para la próxima sesión. Les sugerirá que quienes posean diccionarios en casa, los traigan para la próxima sesión.



SESIÓN N° 7

¿Qué valores me identifican?

OBJETIVO:

Instruir a los participantes para que identifiquen los valores que los caracterizan, practican y necesitan fortalecer para el cumplimiento de su proyecto de vida, de manera congruente con su realidad, identidad, misión y visión.

83

DURACIÓN: 80 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Papelotes.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Pequeños pedazos de hojas en blanco.
- ✓ Bolsa o caja.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

La información planteada en el temario de esta sesión, ha sido extraída del marco conceptual del programa, sin embargo, aquí está sintetizada, parafrasea y combinada con las ideas y opiniones propias de la autora. En el marco conceptual se encuentra la información completa y correctamente citada.

Los valores:

- ✓ Los valores identifican y diferencian a un determinado individuo, sociedad o cultura.
- ✓ Son principios que rigen y orientan la conducta humana.
- ✓ Los valores como cualidades valiosas, naturales e intencionales que dan valor al ser humano.

- ✓ Naturales porque el ser humano las adquiere con el solo hecho de existir (la vida, la voluntad, la salud, la libertad, la voluntad, la inteligencia, etc.).



Mego, 2020.

- ✓ Y son intencionales porque cada individuo de forma voluntaria y libre decide guiar sus acciones en base a ellos, dentro de lo aceptado ética y moralmente en una determinada sociedad o cultura (el respeto, la paz, la justicia, etc.).



Mego, 2020.

- ✓ Proveen una base para la construcción de identidad, ya que están entrelazados con las experiencias, sentimientos, emociones y

pensamientos del ser humano; y como base para la construcción del proyecto de vida ya que influyen directamente sobre las proyecciones, deseos y expectativas del ser humano, es decir, en lo que desea ser y hacer, desde el ámbito espiritual y moral.

- ✓ Al estar entrelazados con los sentimientos y pensamientos, los valores que caracterizan a una determinada persona son diferentes a los que caracterizan a otra, ya que cada persona le asignará mayor o menor relevancia según el grado de carga afectiva y cognitiva que posean y que tan integrados estén en la mente del ser humano.
- ✓ La limitada integración de valores en el ser humano podría generar sentimientos de culpa, tristeza, remordimiento, conductas perjudiciales para sí mismo y su entorno e incluso la pérdida del sentido de su vida.

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción del tema

El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia. Presentará el nombre, el tema y el objetivo de la sesión.

Actividad N° 2. Descubriendo valores.

Para esta actividad los participantes, mediante grupos de discusión, analizarán las lecturas que se encuentran en los cuadernos de trabajo: N° 10 "Gracias señor", N° 11 "mi caña de pescar", N° 12 "donando vida", Y N° "la vieja y la cebolla".

- ✓ El expositor pedirá a los participantes que formen 4 grupos de igual número de integrantes. Y al azar o bajo la estrategia que prefiera distribuirá una lectura a cada grupo, la cual deberán analizarla, consensar en grupo el mensaje, el valor principal que les enseña la lectura, y elaborarán un ejemplo de la vida cotidiana que represente el valor que descubrieron en su lectura.
- ✓ Les brindará unos minutos para organizarse, y pedirá a cada grupo que de manera ordenada comenten frente a los demás grupos el valor que

identificaron en su lectura correspondiente, el mensaje que les enseña y mencionarán el ejemplo solicitado. Por ejemplo:

- *"Si en la lectura que me tocó leer titulada "..."* destaca el valor de la RESPONSABILIDAD. El mensaje de esta lectura es... y un ejemplo claro de este valor en nuestra vida cotidiana es: nosotros practicamos la responsabilidad cuando cumplimos con nuestras tareas del hogar y de la escuela a tiempo y con buena actitud".
- ✓ Cuando todos los grupos hayan participado, el expositor les preguntará qué les pareció las lecturas, hará un breve comentario sobre la dinámica y continuará con la siguiente actividad.

DESARROLLO

Actividad N° 3. Charla informativa: Valores para tu vida.

En la charla informativa el expositor deberá definir claramente a los valores, precisará su importancia en la vida del ser humano, la necesidad de cultivarlos y practicarlos, y su relevancia en el proyecto de vida.

- ✓ Luego, mencionará algunos de los valores más conocidos a partir de conceptos cortos y ejemplos.
- ✓ Les pedirá, que cada participante mencione y defina un valor que conozcan, para ello, podrán guiarse del collage de valores naturales e intencionales que están en sus cuadernos de trabajo, o mencionar alguno diferente. Pero el valor que elijan deberán definirlo con sus propias palabras.
- ✓ Luego comentarán sus respuestas mediante una lluvia de ideas. Es importante que todos los participantes mencionen un valor (en lo posible que no se repita).
- ✓ De ser necesario, el expositor les ayudará con algunas definiciones o conceptos. Para ello, necesitará investigar las definiciones de los valores que te planteo en la temática de la sesión.

Actividad N° 4. ¿Qué valores me identifican?

La actividad consistirá en completar el organizador gráfico de los valores de manera honesta y reflexiva.

- ✓ El expositor indicará a los participantes la actividad planteada en sus cuadernos de trabajo. De acuerdo a las indicaciones, en el primer engranaje deberán escribir el o los valores que más lo caracterizan como personas, aquellos con los que se identifica y diferencia de las demás personas, en otras palabras, el o los valores que más practica.
- ✓ En el segundo engranaje, deberán escribir el o los valores que practica "a veces" o muy pocas veces, en otras palabras, aquellos que necesita fortalecer porque los considera importantes.
- ✓ Y en el tercer engranaje, tendrán que mencionar el o los valores que desean poseer y cultivar en su futuro y para toda la vida, aquel o aquellos que lo harán sentirse auto realizado y están directamente ligados con su misión y visión, aquellos que componen sus ideales y aspiraciones esenciales como ser humano.
- ✓ El expositor deberá resolver sus dudas y supervisarlos en el proceso.
- ✓ Al final pedirá que algunos voluntarios compartan sus respuestas con sus compañeros, y retroalimentará sus respuestas.

Actividad N° 5. Charadas: adivina el valor.

La actividad consiste en que un grupo deberá adivinar la palabra que la persona de su mismo grupo está representando con mímicas y gestos (sin verbalizar). Por cada palabra que un grupo adivine recibirá un punto, el ganador será aquel grupo que posea más puntos.

- ✓ Para este juego el expositor deberá solicitar que los participantes formen dos grupos grandes de igual número de miembros: grupo A y grupo B.
- ✓ De manera intercalada saldrán algunos miembros de cada grupo (una persona por cada palabra) a gestualizarán la palabra (valor) escrita en el papelito que le salga sorteado, esta palabra solo la deberá leer el participante y el expositor.
- ✓ Se dará prioridad para que adivinen el valor y adquieran el punto al mismo grupo de la persona que estará gestualizando. Pero si pasado un

minuto no logran adivinar el valor, se dará oportunidad también a que grupo contrario pueda adivinar la palabra y llevarse el punto.

- ✓ Si ambos grupos adivinan la palabra al mismo tiempo, se le asignará un punto a cada grupo.
- ✓ Dependiendo a tus tiempos y número de participantes, quedará a criterio personal el número de palabras que incluirás en el sorteo (mínimo 5 y máximo 10). Se sugiere que el expositor elija los valores que sean más fáciles de gestualizar, pueden ser los siguientes: Puntualidad, solidaridad, fe, amor, gratitud, amistad, valentía, entusiasmo, comprensión, honradez, etc.
- ✓ El expositor indicará que para ayudarse a gestualizar el valor podrán usar objetos, cosas, simular con otra persona, hacer muecas, etc. Pero NO verbalizarán, harán sonidos o hablarán.
- ✓ Asimismo, será importante que el expositor haga un ejemplo antes de comenzar, puede hacerlo con el valor RESPETO o algún otro que prefiera.
- ✓ Al finalizar mencionará al grupo ganador y felicitará a todos por participar.

Actividad N° 5. Cierre de la sesión.

El expositor agradecerá por haber participado en la sesión, indicará que respondan las preguntas de reflexión y metacognición en sus casas. Les invitará a asistir y participar activamente en las próximas sesiones. También mencionará que será necesario volver a leer las lecturas N° 1 "El más hábil siempre triunfa" y N° 9 "la granjera y su cesto de huevos" ya que serán necesarias para la próxima sesión.

SESIÓN N° 8

¿Qué quiero lograr?

OBJETIVO:

Instruir a los participantes para que definan de manera clara, precisa y realista los objetivos y metas que tienen en las diferentes dimensiones y ámbitos de su vida, los cuales se desglosan de su visión esencial y sirven como fuente de motivación para su proyecto de vida.

89

DURACIÓN: 80 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Papelotes.
- ✓ Hojas en blanco.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

La información planteada en el temario de esta sesión, ha sido extraída del marco conceptual del programa, sin embargo, aquí está sintetizada, parafrasea y combinada con las ideas y opiniones propias de la autora. En el marco conceptual se encuentra la información completa y correctamente citada.

Objetivos y metas:

- ✓ Son aquellos componentes referidos a la proyección futura de la propia vida, son términos similares que van de la mano.
- ✓ El objetivo es el resultado final, cualitativo y cuantificable.
- ✓ La meta es un subconjunto, específico, cuantificable, claro y definido de lo que se necesita realizar para alcanzar un resultado final.

- ✓ La diferencia principal entre ambos es que la meta es netamente cuantitativa, y permite el logro de objetivos, mientras que el objetivo es a la vez cualitativo y cuantitativo, y se concreta gracias a las metas.
- ✓ Por ejemplo: Ser profesional es el objetivo, el cual se desliga en las siguientes metas: obtener el bachillerato dentro de 5 años y la maestría en 10 años.

Metáfora del camino:

"Imagínense a un caminante que desea llegar a tierra nueva para ser feliz, pero esta tierra nueva se encuentra al final de un largo camino, el cual contiene muchas curvas, desniveles, vueltas y obstáculos. Para llegar debe hacer varias paradas o tramos en diferentes puntos: un pequeño río, un jardín de flores y un bosque de robles. Él debe llegar a cada lugar antes del anochecer y partir al siguiente por las madrugadas. Habrá días en los que no llegue a esos lugares cuando lo planeó por lo que deberá pasar la noche en otros lugares, tal vez poco acogedores, o bien podría regresar y olvidarse de la tierra nueva".



Mego, 2020.

Los objetivos y las metas concretizan la visión, es decir, son los hitos o tramos que tenemos que recorrer en el camino para alcanzar el futuro ideal (visión). Donde el camino representa a la misión, los tramos (logrados) de ese camino son los objetivos, el hecho de llegar o partir a determinados lugares corresponde a las metas y el lugar a donde se quiere llegar (final del camino) es la visión. El caminante es la persona misma elaborando su proyecto de vida. Por ello, en el proceso de hacer realidad la visión se debemos trazarnos objetivos y metas con plazos y fechas específicas.

Objetivos y metas en las diferentes dimensiones del ser humano:

- ✓ Personales: relacionado directamente con la visión esencial, es decir con los valores, ideales, espiritualidad, que posee y desea cultivar la persona, también tiene que ver con el estilo de vida que desea llevar, la filosofía de vida, salud física y emocional, alimentación, hábitos, la imagen que desea transmitir, etc. Usualmente estos objetivos no tienen fechas ni plazos fijos, sino más bien, permanecen siempre.
- ✓ Profesionales: relacionado con la educación del individuo, el oficio, profesión u ocupación que desea alcanzar. Es importante resaltar que la profesión es diferente al trabajo y labor.
- ✓ Laborales: tiene que ver con el trabajo que desea ocupar o en el que quiere desempeñarse (no siempre se trabaja en lo que se estudia). También incluye si la persona quiere desempeñarse como empleado público, privado o tener un trabajo independiente.
- ✓ Económicos: o material, relacionado a los bienes materiales, inversiones, empresas, posición y capacidad económica, que desea tener, viajes, gustos, lujos y placeres que muchas veces se alcanzan con estabilidad económica.
- ✓ Familiares: el tipo de familia que desea formar o el estilo de vida familiar que le gustaría tener. Puede incluir el N° hijos, tipo de familia, etc. Ten en cuenta que no todas las personas desean formar una familia, y algunos preferirán la no maternidad, mantenerse solteros, vivir con sus padres, etc.
- ✓ Sociales: relacionado a la imagen y posición social que desea alcanzar, cuan trascendente quiere ser para su comunidad, los cambios sociales que le gustaría generar, la responsabilidad y proyección social, cargos públicos, liderazgo social, religión, etc.
- ✓ Ambientales: tiene que ver con el tipo de relación que desea tener con el medio ambiente.

Ejemplo ficticio:

Dimensión	Objetivos	Metas Fechas – plazos
Personal	Ser una persona respetuosa, justa e íntegra.	Siempre

	Adelgazar y obtener una figura más saludable.	2021/17 años
Profesional	Estudiar psicología en una universidad pública.	2021/17 años
	Tener un doctorado en el extranjero.	27 años
Laboral	Trabajar como psicóloga en los colegios.	23-26 años
	Ser docente universitaria.	35-45 años
Económico	Tener una casa propia.	2030
	Conocer un país diferente cada año.	Desde 2022 /desde los 18 años
	Tener un taller de costura.	A los 30 años
Familiar	Casarme /formar una familia.	A los 32 años
	Tener 2 hijos.	A los 33 años
Social	ser gobernador regional.	40 años
	Formar un albergue para niños.	38 años
Ambiental	Reducir el consumo de carnes y ser vegetariana.	Desde enero de 2021
	Sembrar un árbol cada año	Desde 2020
	...	

Mego, 2020.

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:**INICIO****Actividad N° 1. Bienvenida e introducción al tema.**

El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia. Presentará el nombre, el tema y el objetivo de la sesión.

Actividad N° 2. El camino.

El expositor realizará una analogía entre la misión, visión, objetivos y metas y la metáfora titulada "el camino".

- ✓ Con adecuado tono y volumen de voz el expositor narrará a los participantes la siguiente metáfora:

"Imagínense a un caminante que desea llegar a tierra nueva para ser feliz, pero esta tierra nueva se encuentra al final de un largo camino, el cual contiene muchas curvas, desniveles, vueltas y obstáculos. Para llegar debe hacer varias paradas o tramos en diferentes puntos: un pequeño río, un jardín de flores y un bosque de robles. él debe llegar a cada lugar antes del anochecer y partir al siguiente por las madrugadas. Habrá días en los que no llegue a esos lugares cuando lo planeó por lo que deberá pasar la noche en otros lugares, tal vez poco acogedores, o bien podría regresarse y olvidarse de la tierra nueva". Luego coméntales y pregúntales lo siguiente: "de acuerdo a lo que hemos venido trabajando: visión, misión y ahora objetivos y metas... ¿de qué manera podemos relacionar esos temas con esta metáfora?"

- ✓ Después de escuchar algunas participaciones, el expositor añadirá esta analogía: "el camino por recorrer representa nuestra misión, la tierra nueva que esperamos encontrar al final del camino es nuestra visión, cada tramo cada parada que debemos hacer para llegar al final del camino es un objetivo, y este se convierte en meta cuando tenemos la necesidad de llegar antes del anochecer y partir al amanecer. En el camino también habrá algunos obstáculos: lluvia, curvas peligrosas, etc. Cada obstáculo representa esas amenazas y factores ambientales que pueden obstruir nuestro camino, y que necesitamos afrontar".

DESARROLLO

Actividad N° 3. **Charla informativa: Objetivos y metas, sueños que se hacen realidad.**

Después de realizar la analogía con la metáfora, el expositor proseguirá con la charla informativa sobre los objetivos y las metas, sus definiciones, diferencias, la importancia de tenerlos bien definidos dentro del proyecto de vida y su relación con la visión.

- ✓ Para ello, deberá asegurarse de que los participantes hayan comprendido que los objetivos concretizan la visión, son una manera de desmenuzar la visión en planes más específicos orientados a cada

dimensión y aspecto de la persona, y las metas definen cómo lograr el objetivo en determinadas fechas y plazos.

- ✓ Explicará que los objetivos son lo ¿qué quiero lograr en determinada dimensión? y las metas es ¿cuándo y cómo quiero lograrlo?
- ✓ Asimismo, mencionará que estas metas terminan de definirse cuando, además de ponerles plazos, agregamos estrategias (acciones específicas y recursos) para alcanzarlas.

Actividad N° 4. Releemos textos.

El expositor invitará a los participantes a revisar nuevamente y a reflexionar sobre las lecturas "El más hábil siempre triunfa" y "la granjera y su cesto de huevos".

- ✓ A través de una lluvia de ideas, pedirá a los participantes que respondan las siguientes preguntas sobre las lecturas: ¿Cuál fue la meta de la liebre y la tortuga? ¿por qué la tortuga llegó a la meta? ¿Cuál fue el objetivo de la granjera? ¿por qué la granjera no cumplió ninguno de sus objetivos?".
- ✓ Escuchará sus participaciones y luego, completará el siguiente cuadro comparativo, a través de una lluvia de ideas:

Lectura: (título)	Lectura: (título)
Objetivo/meta (s):	Objetivo/meta (s):
¿por qué la tortuga llegó a la meta?	¿por qué la granjera no cumplió ninguno de sus objetivos?"

Actividad N° 5. ¿Qué quiero lograr?... ¿cuándo?

El expositor invitará a los participantes a completar el esquema de sus objetivos y metas en su cuaderno de trabajo.

- ✓ Para ello, el expositor indicará a que los participantes que deberán reflexionar sobre sus objetivos personales, profesionales, laborales, económicos, familiares, sociales y ambientales; plasmarlos de manera clara y precisa, y luego convertirlos en metas, es decir, establecer fechas y plazos para poder lograrlos.
- ✓ Los objetivos y metas deberán ser mencionados de forma afirmativa.
- ✓ Será necesario que el expositor explique el ejemplo ficticio antes de empezar, o bien podría elaborar ejemplos adicionales para cada dimensión.
- ✓ Les indicará que las fechas y plazos, que responden a la pregunta ¿Cuándo quiero cumplir ese objetivo/esa meta?, dependerán del tipo de objetivo y meta. Pueden ser fechas que indiquen el inicio del cumplimiento de un objetivo, el tiempo límite para culminarlo u obtenerlo, plazos (lapsos) para realizarlos, la edad a en la que esperas alcanzarlo, etc.
- ✓ Si en la misma dimensión, alguno o algunos objetivos y metas, son parte de otros objetivos y metas mayores, será importante diferenciarlos y quedarnos con estos últimos, y separar los primeros para luego incluirlos como estrategias (acciones específicas).
- ✓ Los participantes podrán plantearse los objetivos y metas que consideran necesarios, pero es mejor que prioricen aquellos que tienen más claros (mencionar que es mejor calidad que cantidad), asimismo, podrán añadir otras dimensiones o aspectos que consideren necesarios.
- ✓ Para definir sus objetivos claramente deberán tener la siguiente estructura:
Verbo (ser/tener/comprar/hacer...) + complemento (deseo, plan...) + donde (en qué contexto, situación, escenario) (opcional). Por ejemplo:
 - Estudiar la carrera de psicología en una universidad pública.
 - Tener una casa grande en el campo.
 - Ser gobernador de mi región.
- ✓ El expositor explicará y supervisará el proceso de la actividad y aclarará sus dudas.

CIERRE

Actividad N° 6. Aviones de papel.

Los participantes deberán hacer aviones de papel y escribir en ellos, uno de los objetivos/metás más importantes en su proyecto de vida.

- ✓ Para ello el expositor les entregará una hoja de papel en blanco a cada participante, en esta hoja escribirán el objetivo o la meta que consideren más importante o aquella que más les motive.
- ✓ Luego de escribir, harán un avión de papel con esa misma hoja, podrán hacer el tipo de avión que deseen (si no saben cómo hacer uno, el expositor deberá enseñarles cómo).
- ✓ Después, el expositor les pedirá que se pongan de pie y se ubiquen en cualquier parte del aula, que cierren los ojos por unos cuantos segundos y deseen que su objetivo o meta planteado se haga realidad. Seguido, deberán lanzar su avión y a hacerlos volar lo más lejos posible.
- ✓ Cuando todos hayan lanzado sus aviones, les pedirán que recojan el avión que les quede más cerca (cualquiera que sea), lo desdoblarán, leerán la meta que está escrita en él (de manera silenciosa), nuevamente con los ojos cerrados desearán que esa meta se haga realidad para la persona que la ha escrito, y harán volar este avión lo más lejos posible.
- ✓ Al finalizar la dinámica, el expositor les deberá decir con mucha seguridad que aquello que han deseado se hará realidad en la medida cómo se enfoquen en ello.

Actividad N° 7. Cierre de la sesión

El expositor agradecerá a los participantes por haber cooperado en la sesión, les indicará que respondan las preguntas de reflexión y metacognición en sus casas. Y les invitará a asistir y participar activamente en las próximas sesiones.

SESIÓN N° 9

¿Cómo lo voy a lograr? Parte 1

OBJETIVO:

Brindar orientaciones a los participantes para que diseñen estrategias viables que permitan el logro de cada objetivo y meta planteada, teniendo en cuenta plazos, fechas y acciones específicas, realistas y secuenciales.

97

DURACIÓN: 75 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ 2 paquetes de cartas de casino.
- ✓ 2 juegos de ajedrez completos.
- ✓ 2 juegos de damas completos.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

La información planteada en el temario de esta sesión, ha sido extraída del marco conceptual del programa, sin embargo, aquí está sintetizada, parafrasea y combinada con las ideas y opiniones propias de la autora. En el marco conceptual se encuentra la información completa y correctamente citada.

Estrategias:

- ✓ El logro de los objetivos se da a través de uso de estrategias.
- ✓ Son una un conjunto de acciones sistemáticas y ordenadas en el tiempo que permite el logro de los objetivos.
- ✓ Son decisiones que marcan el rumbo de cómo lograr los objetivos trazados.

- ✓ Las estrategias dentro del proyecto de vida incluyen el plan de cómo y cuándo van a ser dispuestos, asignados y utilizados los recursos personales, socio económico culturales y ambientales con los que cuenta el individuo para el alcance de sus metas y objetivos proyectados.
- ✓ En pocas palabras, son el conjunto de acciones, actividades y tareas que realizaré para lograr cada objetivo en los plazos previstos.

Ejemplo ficticio:

¿Qué quiero lograr?	¿Cómo lo voy a lograr?	¿Cuándo?
Objetivo – meta	Estrategias: acciones específicas	Fechas – plazos
Adelgazar y tener una figura más saludable.	Visitar a un nutricionista y determinar mi peso actual y mi peso ideal.	Enero 2020
	Hacer ejercicios 1 hora, 4 veces por semana.	Siempre / desde ...
	Comer frutas y verduras y reducir carbohidratos y grasas.	Siempre / desde ...
	Dormir 8 horas diarias.	Siempre.
Estudiar psicología en una universidad pública.	Terminar mi año escolar/secundaria con buenas calificaciones.	Diciembre - 2021
	Averiguar universidades públicas que ofrezcan la carrera.	Finales del 2021
	Prepararme en una academia para postular a la universidad.	Enero – marzo 2022
	Postular a la universidad.	A los 18 años
	Estudiar la carrera con empeño.	2022 - 2027
	Egresar y titularme.	A los 24 años
Casarme y formar una familia.	conocer y salir con personas, tener amigos, enamorados, vivir mi etapa con libertad y responsabilidad.	2021 – 2029
	Finalizar mi carrera profesional.	2027
	Tener un trabajo estable.	2028
	Consolidar un noviazgo estable.	A los 28 años

	Casarme.	A los 30 años
--	----------	---------------

Al responder ¿cuándo? Pueden elegir entre colocar: edades aproximadas (28 años), fechas (2028, diciembre 202, etc.), plazos o lapsos (2021-2029, enero-marzo 2021), palabras (siempre, desde... hasta).

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

99

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción al tema.

El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia. Presentará el nombre, el tema y el objetivo de la sesión, mencionando que el tema "¿Cómo lo voy lograr?" se trabajará en dos partes, y esta será la primera.

Actividad N° 2. Juegos estratégicos.

Esta actividad se centrará en jugar diferentes tipos de juegos de mesa que requieren y estimulan el uso de estrategias para ganar.

- ✓ Para ello el expositor les pedirá a los participantes que formen 6 grupos de igual número de integrantes (mínimo 2 integrantes) y que se ubiquen en diferentes partes del aula con sus respectivas mesas y asientos.
- ✓ A cada grupo le asignará un juego de mesa, por lo que deberán haber:
 - 2 grupos con un paquete de cartas de Casino cada uno.
 - 2 grupos con un juego de Ajedrez cada uno.
 - 2 grupos con un juego de Damas cada uno.
 - Tendrá en cuenta lo siguiente: si el número total de participantes es el mínimo requerido (6 personas) solo deberá formar 3 grupos de 2 integrantes cada uno. Entonces solo necesitará 1 paquete de cartas, 1 juego de ajedrez y 1 juego de damas.
- ✓ Para asignarles el tipo de juego a cada grupo, tendrá que averiguar si todos o la mayoría de los integrantes saben jugarlo, si la mayoría desconoce el juego les asignará alguno que sí conozcan.

- ✓ Cada grupo tendrá 15 minutos para jugar internamente el juego que se les asignó.
- ✓ Podrán formar equipos internos para jugar aquellos juegos de mesa que permiten únicamente 2 personas (Ajedrez y Damas) o jugar todos los integrantes de forma independiente, con aquellos juegos que sí lo permitan (Cartas).
- ✓ Asimismo, en el caso de las Cartas podrán elegir entre jugar Golpe o Casino (o algún otro juego similar que requiera pensamiento estratégico).
- ✓ Pasados los 15 minutos deberán intercambiar los juegos con los otros grupos y jugar por otros 10 minutos, a fin de que experimenten con un juego diferente.
- ✓ Será necesario que el expositor supervise a cada grupo durante toda la actividad, y de ser necesario hará el rol de mediador con algunos juegos y/o equipos.

DESARROLLO

Actividad N° 3. *Son excusas!* **Charla informativa: Sin estrategias no hay metas.**

Mediante la charla, el expositor explicará claramente el significado e importancia de las estrategias, tanto para el planteamiento de objetivos y metas como para la elaboración y ejecución de su proyecto de vida.

- ✓ Las estrategias son parte esencial para el planteamiento de metas, ya que representan el cómo van a lograrlas y/o cumplirlas, por lo tanto, determinan el éxito o fracaso de nuestro proyecto de vida.
- ✓ El expositor deberá manifestar que las estrategias, son el conjunto de acciones específicas y concretas que deben realizar para alcanzar cada meta, sin las estrategias el proyecto de vida que están elaborando sería superficial y soñador.
- ✓ Por ello deberá explicar claramente su significado e importancia tanto para el planteamiento de objetivos y metas como para la elaboración y ejecución de su proyecto de vida.
- ✓ Asimismo, indicará que las estrategias son realistas, claras y específicas, ya que se elaboran teniendo en cuenta la realidad (FODA) que poseen.

- ✓ Retomará la metáfora del "camino" para identificar qué acciones concretas debe realizar el caminante para llegar a cada meta y finalmente a la visión.
- ✓ Asimismo, deberá mencionar algunos ejemplos, como el ejemplo ficticio que se propone en el temario, y les enseñará a establecer estrategias específicas, secuenciales para alcanzar los objetivos y metas.

Actividad N°4. Encuentra las estrategias.

- ✓ El expositor leerá en voz alta la Lectura "Empezar ahora mismo" o pedirá que algún voluntario lo haga.
- ✓ Ante esta lectura, solicitará que los participantes le ayuden a elaborar las estrategias que necesitan seguir los discípulos y el maestro para llegar a la meta.
- ✓ Para ello deberán tener en cuenta las siguientes preguntas: ¿qué quieren lograr? (objetivo/meta) ¿cuándo lo quiero lograr? (fecha – plazo) ¿qué acciones necesito realizar? (mínimo 3 acciones específicas con sus respectivas fechas o plazos).
- ✓ El expositor deberá utilizar el siguiente cuadro para trabajar la actividad, el cual deberá copiarlo en un papelote o proyectarlo en alguna diapositiva, y luego pedirá a los participantes que le ayuden a completarlo.

Objetivo/meta	Acciones específicas	Fecha – plazo
Replantar el bosque (100 años)		

Actividad N°5. ¿Cómo voy a lograr mis objetivos y metas?

Los participantes tendrán que iniciar el diseño y establecimiento de las estrategias necesarias para alcanzar cada meta y objetivo planteado.

- ✓ Para ello, el expositor deberá indicarles la actividad en su cuaderno de trabajo, señalarles que solo trabajarán una parte de la actividad y la otra

la continuarán en la siguiente sesión, es decir, podrán avanzar con dos o tres objetivos.

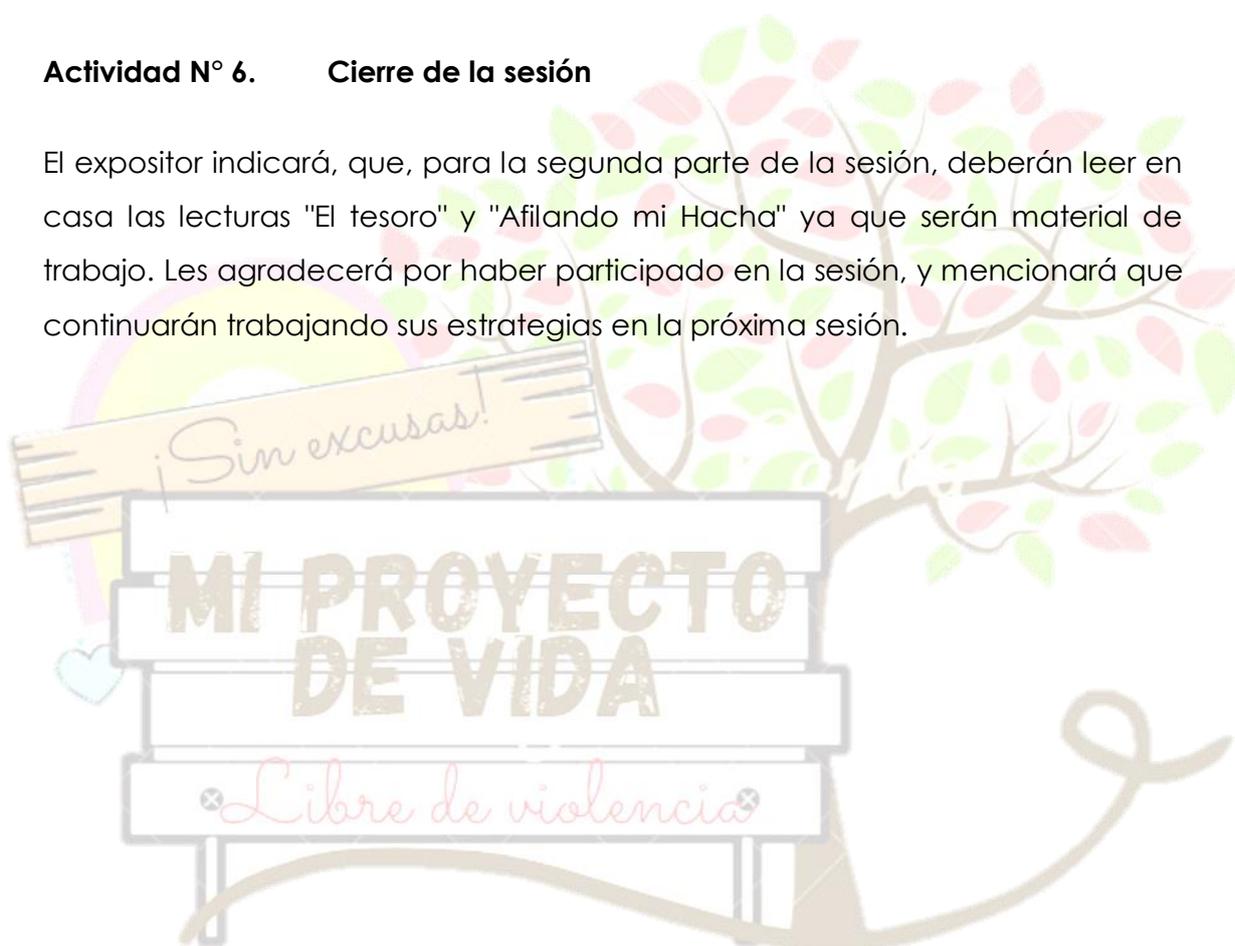
- ✓ Asimismo, les recordará que deben implementar mínimo 2 acciones específicas (estrategias) y máximo las que considere necesarias por cada objetivo y meta con su respectiva fecha – plazo.
- ✓ El expositor supervisará la actividad, resolverá sus dudas y realizará algunos ejemplos.

CIERRE

102

Actividad N° 6. Cierre de la sesión

El expositor indicará, que, para la segunda parte de la sesión, deberán leer en casa las lecturas "El tesoro" y "Afilando mi Hacha" ya que serán material de trabajo. Les agradecerá por haber participado en la sesión, y mencionará que continuarán trabajando sus estrategias en la próxima sesión.



SESIÓN N° 10

¿Cómo lo voy a lograr? Parte 2

OBJETIVO:

Brindar orientaciones a los participantes para que diseñen estrategias viables que permitan el logro de cada objetivo y meta planteada, teniendo en cuenta plazos, fechas y acciones específicas, realistas y secuenciales.

103

DURACIÓN: 75 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Papelotes.
- ✓ Plumones.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Para esta sesión, utilizaremos el mismo contenido temático de la parte 1 de la sesión ¿Cómo lo voy a lograr?

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción al tema.

El expositor iniciará la segunda parte de la sesión saludando a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia. Luego presentará el nombre, el tema y el objetivo de la sesión.

Actividad N° 2. El nudo humano.

Esta actividad consistirá en desenredar el nudo formado por las manos y brazos de los participantes.

- ✓ Para esta actividad, el expositor solicitará a los participantes que formen grupos de entre 6-8 integrantes cada uno.
- ✓ Luego, que cada grupo se ubicará en un determinado espacio del ambiente y formará un círculo pequeño.
- ✓ Cuando se hayan formado los círculos, el expositor les pedirá que se tomen de las manos con los compañeros de su mismo grupo excepto con quienes tengan a su derecha o izquierda inmediata.
- ✓ Cada mano deberá tomar la mano un compañero distinto.
- ✓ Deberá formarse un "nudo" de manos y brazos y no deberán soltarse hasta finalizar la actividad.
- ✓ Cuando todos los grupos estén listos, les dirá que tendrán algunos minutos para desenredar el nudo y formar un círculo perfecto nuevamente, pero sin soltarse de las manos.
- ✓ Podrán moverse, hablar, girar, cambiar de ubicación, pero NO SOLTARSE, ya que quien se suelte perderá el juego.
- ✓ Ganará aquel grupo que se desenrede primero y haya respetado las reglas.
- ✓ De ser necesario, el expositor realizará un ejemplo con 3 o 4 participantes para explicar mejor la dinámica.
- ✓ Si el total de los participantes es igual o menor a 8 personas, todos ellos podrán formar un solo grupo, caso contrario serán 2 o más grupos.
- ✓ A final de la actividad, el expositor les invitará a reflexionar sobre la dinámica.

DESARROLLO

Actividad N° 3. Identificando estrategias.

el expositor solicitará a los participantes que formen 2 grupos de igual número de integrantes, para analizar las lecturas que se les pidió leer en casa.

- ✓ Cada grupo tendrá 10 minutos para identificar la meta/objetivo de cada lectura y su respectiva secuencia de acciones (estrategias) que debieron seguir para poder alcanzarla.
- ✓ Dicha actividad deberán realizarla en un papelote a través de un organizador visual (el que deseen) y presentarlo frente a sus compañeros.

Actividad N° 4. ¿Cómo voy a lograr mis objetivos y metas?

Los participantes continuarán con el diseño y establecimiento de las estrategias necesarias para alcanzar cada meta y objetivo planteado.

- ✓ El expositor indicará que continuarán con la misma actividad de la primera parte de esta sesión, la cual está su cuaderno de trabajo.
- ✓ Les recordará que deberán implementar como mínimo 2 acciones (estrategias) y máximo las que consideren necesarias por cada objetivo y meta, con su respectivo plazo.
- ✓ Les supervisará en la actividad, resolverá sus dudas y realizará algunos ejemplos.

CIERRE

Actividad N° 5. ¿Qué aprendí?

A través de una lluvia de ideas el expositor les invitará a responder las preguntas de reflexión sobre la sesión trabajada, que están en el cuaderno de trabajo: "¿qué aprendí? ¿qué fue lo que más me gustó? ¿para qué me sirve lo que aprendí?". será necesario que escuche la opinión de al menos 3 participantes y se asegure que hayan comprendido la importancia de establecer estrategias para lograr sus objetivos y metas.

Actividad N° 7. Cierre de la sesión.

El expositor indicará que en casa deberán leer un par de veces la lectura N° 14 "La asamblea en la carpintería" ya que, en la próxima sesión, realizarán una dramatizarán de la misma. Les agradecerá por participar, invitará a seguir asistiendo a las demás sesiones y a reflexionar en casa sobre lo aprendido.

SESIÓN N° 11

¿Cuáles son mis recursos?

OBJETIVO:

Orientar a que los participantes identifiquen sus recursos internos y externos derivados del FODA que deben utilizar, aprovechar, superar y prevenir para alcanzar sus objetivos y metas planteadas.

DURACIÓN: 80 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Un metro.
- ✓ Un martillo.
- ✓ Un tornillo grande.
- ✓ Una lija. Un pedazo de madera.
- ✓ Un delantal o mandil
- ✓ Una silla o mesa de madera.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

La información planteada en el temario de esta sesión, ha sido extraída del marco conceptual del programa, sin embargo, aquí está sintetizada, parafrasea y combinada con las ideas y opiniones propias de la autora. En el marco conceptual se encuentra la información completa y correctamente citada.

Recursos:

- ✓ Son el conjunto de factores, características, herramientas con las que cuenta el individuo para alcanzar sus proyecciones futuras tanto a nivel personal, socio económico cultural y medio ambiental, así como también

las oportunidades que puede aprovechar, las debilidades a superar y las amenazas a prevenir.

- ✓ Por lo tanto, se habla del conjunto de fortalezas, ventajas, aptitudes, capacidades, habilidades y valores que el individuo posee a nivel biológico, físico, cognitivo, intelectual, afectivo, emocional, espiritual y moral; el apoyo económico, redes de apoyo familiares, amicales y afectivas, sistema educativo, oportunidades de trabajo, acceso a los servicios, etc. y las condiciones medioambientales en las que el individuo existe (entorno poco contaminado, recursos naturales, etc.)
- ✓ El aprovechamiento de estos recursos, se convierten en una forma de estrategia.

Los recursos derivados del FODA:

- ✓ Cada objetivo y meta planteado requiere una serie de los recursos internos y externos (derivados de su FODA) para poder alcanzarlos.
- ✓ Ciertos objetivos y metas, requieren particularmente recursos económicos, es decir, dinero para hacerse realidad.
- ✓ Y de acuerdo a la edad y etapa de la persona, la fuente de financiamiento (F.F.) de la cual obtendrá dicho recurso, tiene que ser una fuente segura y confiable. Estas pueden variar: trabajo propio, apoyo familiar, apoyo externo como becas, etc.
- ✓ Al indicar la F.F. pueden considerar las que posean, según el orden de posibilidad. Se considera como F.F. aquella de la que existe la certeza y seguridad, sin embargo, si se considera tan solo como una posibilidad, será mejor ubicarla en la columna de oportunidades.
- ✓ Por ejemplo: becas será "F.F." y "Oportunidad" a la vez, cuando ya tenga la seguridad de haber obtenido una, y será únicamente "Oportunidad" cuando haya la posibilidad de acceder a ella.

Matriz de recursos:

Ejemplo ficticio

OBJETIVO – META	FORTALEZAS A UTILIZAR	OPORTUNIDADES A APROVECHAR	DEBILIDADES A SUPERAR	AMENAZAS A PREVENIR	DINERO SÍ – NO	F.F.
Ser una persona justa, respetuosa e íntegra.	Soy justa, trabajadora, honrada...	La enseñanza de mis padres y maestros, formar parte de algún grupo sin fines de lucro...	Poco tolerante, impaciente, agresiva verbalmente...	Corrupción del país, malas amistades, pobreza, exclusión social...	NO	-
Estudiar psicología en una universidad (2022 - 2027)	Soy responsable, comprometida, disciplinada, mis buenas calificaciones, gusto por la lectura...	Apoyo de mis maestros, universidades públicas, acceso a becas...	La pereza, temor a los riesgos...	Reprobar el año académico, pandemia, enfermedades, embarazo precoz...	Sí	1. Apoyo familiar.

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción al tema.

El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia. Presentará el nombre, el tema y el objetivo de la sesión.

DESARROLLO

Actividad N° 2. La asamblea en la carpintería.

En esta actividad los participantes dramatizarán la lectura "La asamblea en la carpintería" y reconocerán la importancia de los recursos personales para realizar su proyecto de vida.

- ✓ Para ello, el expositor les pedirá que se formen algunas comisiones: Los actores, un presentador, personal de apoyo y el público.
- ✓ Los actores dramatizarán la lectura, el presentador o los presentadores presentarán el título de la dramatización, sus personajes y la moraleja.
- ✓ El personal de apoyo ayudará con ideas para enriquecer a los personajes y ayudar a la ambientación del escenario, y el público brindará su apreciación al finalizar el drama.
- ✓ A la comisión de actores deberá entregarles: un martillo, un metro, un tornillo, una lija, un pedazo de manera, un delantal o mandil, y una silla o mesa de madera para que puedan utilizarlos en la dramatización.
- ✓ Asimismo, supervisará a cada comisión y les brindará ideas que les ayuden a enriquecer la actividad.
- ✓ Luego de algunos minutos de preparación, será momento de dramatizar el texto haciendo uso de los materiales que les dio el expositor.
- ✓ El público deberá emitir uno o dos comentarios brindando su apreciación crítica sobre el drama y el contenido del mismo.
- ✓ Al finalizar el expositor les felicitará por su trabajo y relacionará la dramatización con el tema de la sesión, para ello deberá tomar como referencia la lectura dramatizada, al iniciar la charla informativa.

Actividad N° 3. Charla informativa: Mis recursos como estrategias.

A través de la charla informativa el expositor explicará el significado e importancia de los recursos internos y externos, derivados del FODA que permiten la realización del proyecto de vida.

- ✓ Para ello será necesario mencionar que los recursos se convierten en estrategias para alcanzar los objetivos y metas, cuando son utilizados (Fortalezas), aprovechados (Oportunidades), superados (Debilidades) y prevenidos (Amenazas).
- ✓ El expositor podrá tomar como ejemplo la dramatización realizada en esta sesión, y la lectura N° 1 "El más hábil siempre triunfa".
- ✓ Asimismo, deberá proyectar la Matriz de Recursos y explicarla con algunos ejemplos.

110

Actividad N° 4. ¿Cuáles son mis recursos?

La actividad consistirá en completar la matriz de recursos sobre sus objetivos y metas con la información plasmada en su FODA personal, mencionando las Fortalezas a utilizar, las Oportunidades a aprovechar, las Debilidades a superar y las Amenazas a prevenir en cada objetivo planteado.

- ✓ El expositor les indicará la actividad a realizar en su cuaderno de trabajo. Teniendo en cuenta la coherencia entre el objetivo y meta, los recursos que necesita (derivados de su FODA) y mencionará si para cada objetivo y meta, requiere Recursos Económicos, y en el caso de aquellos que la respuesta sea afirmativa indicará la fuente de financiamiento de la cual obtendrá dicho recurso: trabajo propio, apoyo familiar, apoyo externo como becas, etc.
- ✓ Podrá ayudarles a entender la actividad mediante ejemplos personales.
- ✓ Supervisará durante la actividad y resolverá sus dudas.

CIERRE

Actividad N° 5. ¿Qué aprendí?

A través de 3 preguntas de reflexión el expositor valorará lo trabajado en la sesión: ¿qué aprendí? ¿qué fue lo que más me gustó? ¿para qué me sirve lo que aprendí? El expositor les invitará a comentar sus respuestas de manera voluntaria. Será necesario que escuche la opinión de al menos 3 participantes y se asegure de que hayan comprendido la importancia de saber identificar los recursos que les ayuden a alcanzar sus objetivos y metas.

Actividad N° 6. Cierre de la sesión.

El expositor les agradecerá por participar, le invitará a seguir asistiendo a las demás sesiones y a reflexionar en casa sobre lo aprendido. Les pedirá que para la siguiente sesión deberán traer varios recortes de imágenes, fotos o dibujos que hagan alusión a su visión, misión, a cada objetivo y meta trazada, asimismo, una cartulina del color que deseen, útiles para decorar (plumones, colores, papel de color), goma y tijeras, ya que con estos materiales elaborarán un Collage de su proyecto de vida.



SESIÓN N° 12

¿Cuál es mi proyección en el tiempo?

OBJETIVO:

Sintetizar en una línea de tiempo, la visión, objetivos, metas y estrategias planteadas por cada participante, así como también los eventos más importantes de su vida que puedan influir en su proyecto de vida, a fin de tener una proyección futura clara que les permita encaminar y darles sentido a sus vidas.

112

DURACIÓN: 80 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Recortes de imágenes, fotos, dibujos.
- ✓ Cartulinas
- ✓ Goma, tijeras.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

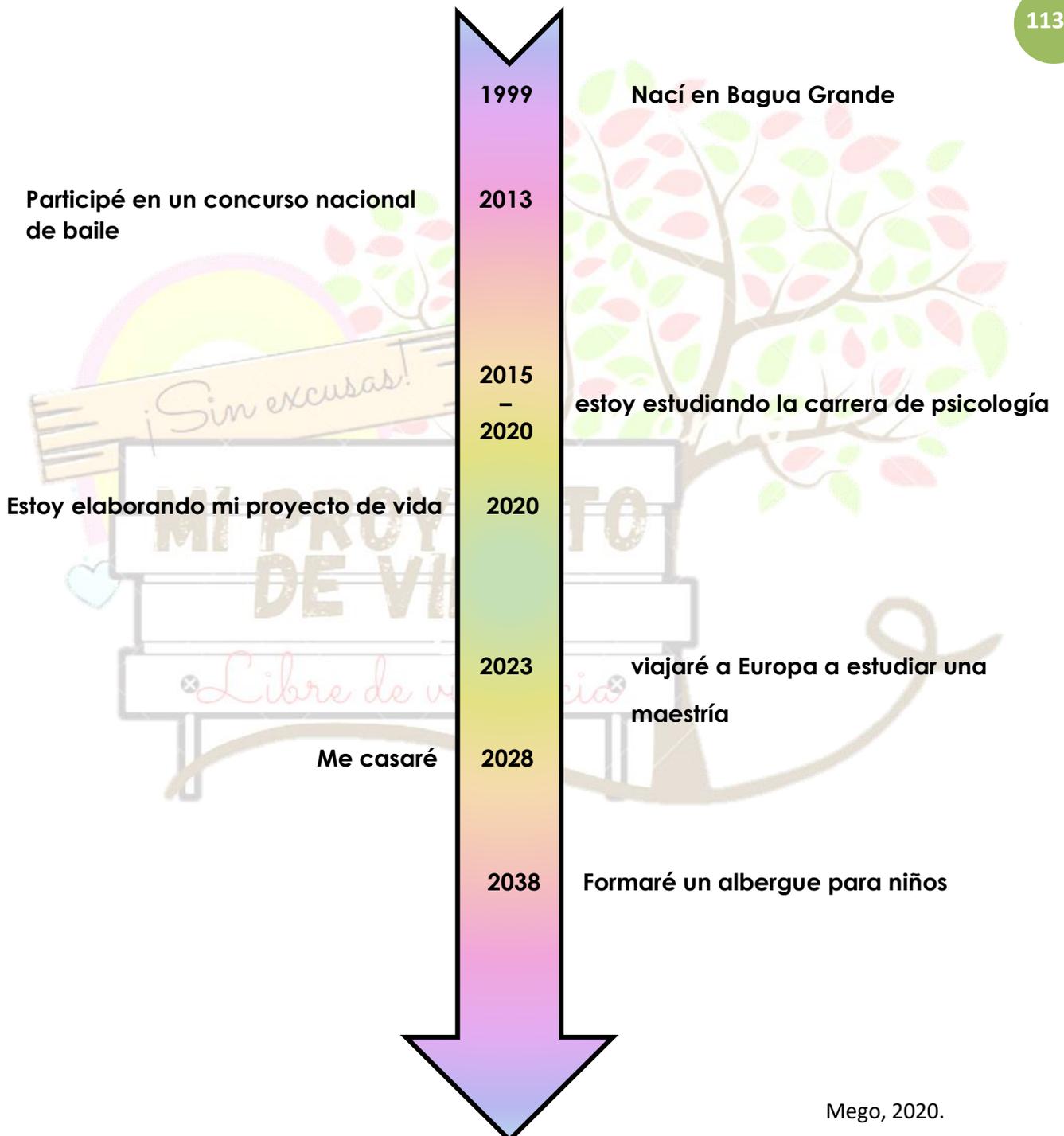
La Proyección en el Tiempo:

- ✓ Es la ubicación en tiempo de la visión, objetivos y metas, y estrategias planteadas construida a partir del conocimiento de la realidad e identidad del individuo en sus diferentes dimensiones.
- ✓ La proyección futura desde es el proceso por el cual la persona proyecta su vida, partiendo de los recursos (individuales, socio económico culturales y ambientales) con los que cuenta, las estrategias que pretende ejecutar y la visión, objetivos y metas a los que quiere llegar.

- ✓ Para la línea de tiempo se debe tener en cuenta lo siguiente:
 - Tiempo: pasado, presente y futuro.
 - Fechas o plazos.
 - Eventos: acontecimientos, situaciones reales, objetivos, metas, acciones específicas, etc.

Ejemplo ficticio de una línea de tiempo

113



PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción al tema.

El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia. Presentará el nombre, el tema y el objetivo de la sesión.

DESARROLLO

Actividad N° 2. Mi proyecto de vida en el tiempo.

En esta actividad los participantes proyectarán en la línea de tiempo lo trabajado en su cuaderno de trabajo (visión, objetivos, metas, estrategias), así como también los eventos, situaciones y acontecimientos más importantes de su pasado, y los que desearían que ocurrieran en su futuro.

- ✓ Para ello, el expositor les explicará brevemente el significado de una línea de tiempo, la importancia de la proyección futura, les mostrará algunos ejemplos en cada tiempo (pasado, presente y futuro), y les pedirá que ubiquen fechas o periodos a cada evento de su línea de tiempo.
- ✓ Algunos eventos pueden ser: nacimiento, ingreso-término de algún nivel académico, logros, experiencias importantes (tanto positivas como negativas), situación actual, todas sus metas y objetivos en las diferentes dimensiones de su vida, algunas estrategias a implementar, su visión en el tiempo, acontecimientos que esperan que sucedan en el futuro, etc.
- ✓ Para especificar el tiempo en el que ocurrieron los eventos, o desean que ocurran podrán usar años (2020, 215 – 2020) o utilizar sus edades aproximadas (15 años, 20 – 25 años)
- ✓ Si les falta espacio para su línea de tiempo, en el cuaderno de trabajo tendrán una línea de tiempo adicional.

Actividad N° 3. Collage de mi proyecto de vida.

El expositor indicará que, al terminar su línea de tiempo será momento que elaboren un collage con los materiales que se les solicitó en la sesión anterior.

- ✓ En la cartulina, pegarán las imágenes, fotos o dibujos que representen su visión, misión, objetivos y metas, asimismo, le asignarán algunas frase, fechas o periodos a cada uno de ellos, según corresponda y según lo que hayan planeado.
- ✓ Podrán utilizar las técnicas, decoraciones y formas de organización que deseen, asimismo, compartir e intercambiar materiales.
- ✓ El expositor mostrará algunos ejemplos de collages sobre el proyecto de vida.
- ✓ Asimismo, les supervisará durante la actividad y resolverá sus dudas en el proceso.
- ✓ Al finalizar les pedirá que expongan sus collages frente al grupo de manera voluntaria.
- ✓ Este collage que elaborarán, deberán pegarlo en un lugar especial en sus casas.

CIERRE

Actividad N° 4. *¿Qué aprendí?*

A través de 3 preguntas de reflexión, el expositor valorará lo trabajado en la sesión: ¿qué aprendí? ¿qué fue lo que más me gustó? ¿para qué me sirve lo que aprendí? Luego les invitará a comentar sus respuestas de manera voluntaria.

Actividad N° 5. **Cierre de la sesión.**

El expositor agradecerá a los participantes por su asistencia, hará un breve comentario sobre lo trabajado, les invitará a seguir asistiendo a las siguientes sesiones y a reflexionar en casa sobre lo aprendido.

SESIÓN N° 13

Seguimiento a mi proyecto de vida

OBJETIVO:

Proponer un plan de monitoreo y seguimiento del proyecto de vida anual a los participantes, que les sirva como base para realizar la evaluación y posible reestructuración de su proyecto de vida.

DURACIÓN: 80 minutos.

MATERIALES:

- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

El plan de monitoreo y seguimiento:

- ✓ Es una herramienta que verifica a través del tiempo, el éxito o fracaso de nuestro proyecto de vida, es decir, si se están cumpliendo los objetivos, metas y estrategias, si se está ejecutando cada acción diseñada y se está haciendo uso adecuado de los recursos asignados.
- ✓ El plan de monitoreo y seguimiento se realiza cada año, en una fecha establecida, y comprende una matriz o cuadro que debemos llenar. Y se realiza a cada acción específica diseñada para el logro de objetivos.
- ✓ El plan de monitoreo y seguimiento es la materia esencial para realizar la evaluación y reestructuración del proyecto de vida.
- ✓ Algunas acciones (estrategias) dependen directamente del cumplimiento o ejecución de otras, por lo que el incumplimiento o postergación de estas, afectará a las siguientes.
- ✓ El seguimiento al ser anual, se realizará únicamente a aquellos objetivos y acciones que ya se ejecutaron o se vienen ejecutando. No es necesario

hacer cambios con aquellos que todavía no se ejecutan (a menos que dependan directamente de los que ya se están ejecutando).

Ejemplo ficticio:

Matriz de seguimiento y monitoreo a la ejecución del proyecto de vida anual.				
FECHA: ABRIL 2023				
Objetivo	Acciones específicas	Fechas planteadas	¿se cumplió?	Razón o motivo
Adelgazar y tener una figura más saludable.	Visitar a un nutricionista y determinar mi peso actual y mi peso ideal.	Enero 2020	Sí	-
	Hacer ejercicios 1 hora, 4 veces por semana.	Siempre / desde ...	Sí	-
	Dormir 8 horas diarias.	Siempre.	No	Estudio por las noches.
Estudiar psicología en una universidad pública.	Terminar mi año escolar/secundaria con buenas calificaciones.	Diciembre - 2021	Sí	
	Averiguar universidades públicas que ofrezcan la carrera.	Finales del 2021	Sí	
	Prepararme en una academia para postular a la universidad.	Enero - marzo 2022	Sí	
	Ingresar a la universidad.	Agosto 2022	Sí	
	Estudiar la carrera con empeño.	2022 - 2027	No	Cambié de carrera en el 2° ciclo.
	Egresar y titularme.	2028	No	Egresaré en el 2028.
Casarme y formar una familia.	conocer y salir con personas, tener amigas, enamoradas, vivir mi etapa con libertad y responsabilidad.	2021 - 2029	Sí	-
	Finalizar mi carrera profesional.	2027	Pendiente	
	Tener un trabajo estable. ...	2028	Pendiente.	

PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO:

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción al tema.

El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia. Presentará el nombre, el tema y el objetivo de la sesión.

DESARROLLO

Actividad N° 2. Finales inesperados.

Los participantes en grupos de 5 integrantes, elegirán una lectura de las que hemos trabajado a lo largo de programa y propondrán un final diferente al que tiene.

- ✓ Para ello el expositor les pedirán a los participantes que formen grupos de 5 integrantes cada uno.
- ✓ Cada grupo debe elegir una de las lecturas leídas a lo largo de programa (o puede asignarlas el expositor).
- ✓ Los participantes deberán elaborar y exponer frente a los demás grupos un final o desenlace diferente e inesperado para la lectura leída.
- ✓ Les indicará que el desenlace puede ser feliz o trágico, pero muy diferente al de la lectura, asimismo, no debe ser corto o simplificado, sino incluir una serie de acciones, algún trama emocionante, novedoso y creativo.

Actividad N° 3. Aprendiendo a monitorear mi proyecto de vida.

A partir del ejemplo propuesto en la sesión, y de los que el expositor pueda generar, les enseñará y sugerirá a los participantes a un plan de seguimiento y monitoreo anual que les permita verificar el éxito o fracaso de la ejecución de su proyecto de vida.

- ✓ Para ello, el expositor iniciará explicando la importancia de hacerle seguimiento a sus proyectos y a todo plan que deseen ejecutar, de esa manera se evitará que estos queden únicamente en el recuerdo.

- ✓ Luego explicará el ejemplo de la matriz de seguimiento y monitoreo que se plantea en la sesión, y si es posible, añadir otros ejemplos.
- ✓ El expositor les indicará que completen uno de los formatos de la matriz de seguimiento y monitoreo en sus cuadernos de trabajo. Que se proyecten a monitorear su proyecto de vida dentro de 5 años, y que trabajen con al menos 3 objetivos/metapas planteadas, pueden ser de cualquier dimensión.
- ✓ Por cada objetivo, deberán suponer una o dos acciones que no se puedan cumplir a tiempo, lograr correctamente o se cambiaron.
- ✓ Para ello, deberá supervisarlos durante la actividad, sugerirles qué acciones podrían postergarse o cambiarse (de acuerdo a su criterio profesional) y aclarar sus dudas.
- ✓ También tendrá que indicarles que al final de su cuaderno de trabajo tienen copias de la matriz de monitoreo y seguimiento, listas para ser completadas en los años posteriores al inicio de la ejecución de su proyecto de vida.
- ✓ Cuando estén finalizando la actividad, deberán fijar una fecha estable en la cual, cada año realizarán el seguimiento respectivo a sus proyectos de vida.
- ✓ Al final, el expositor les pedirá que compartan sus trabajos frente al grupo, para ello, deberá invitar 3 participaciones.

CIERRE

Actividad N° 4. ¿Qué aprendí?

A través de 3 preguntas de reflexión el expositor valorará lo trabajado en la sesión: ¿qué aprendí? ¿qué fue lo que más me gustó? ¿para qué me sirve lo que aprendí? El expositor les invitará a comentar sus respuestas de manera voluntaria.

Actividad N° 5. Cierre de la sesión.

El expositor les agradecerá por participar, hará un breve comentario sobre lo trabajado, y les invitará a asistir a la última sesión del programa.

SESIÓN N° 14

Cuando surgen cambios

OBJETIVO:

- ✓ Proponer un modelo de evaluación y reestructuración del proyecto de vida a cada participante, a partir de un plan de evaluación anual que identifique los logros, dificultades y compromisos durante la ejecución del proyecto de vida.
- ✓ Aplicar el post test a los participantes para conocer su percepción respecto a su proyecto de vida al final del programa.

120

DURACIÓN: 80 minutos.

MATERIALES:

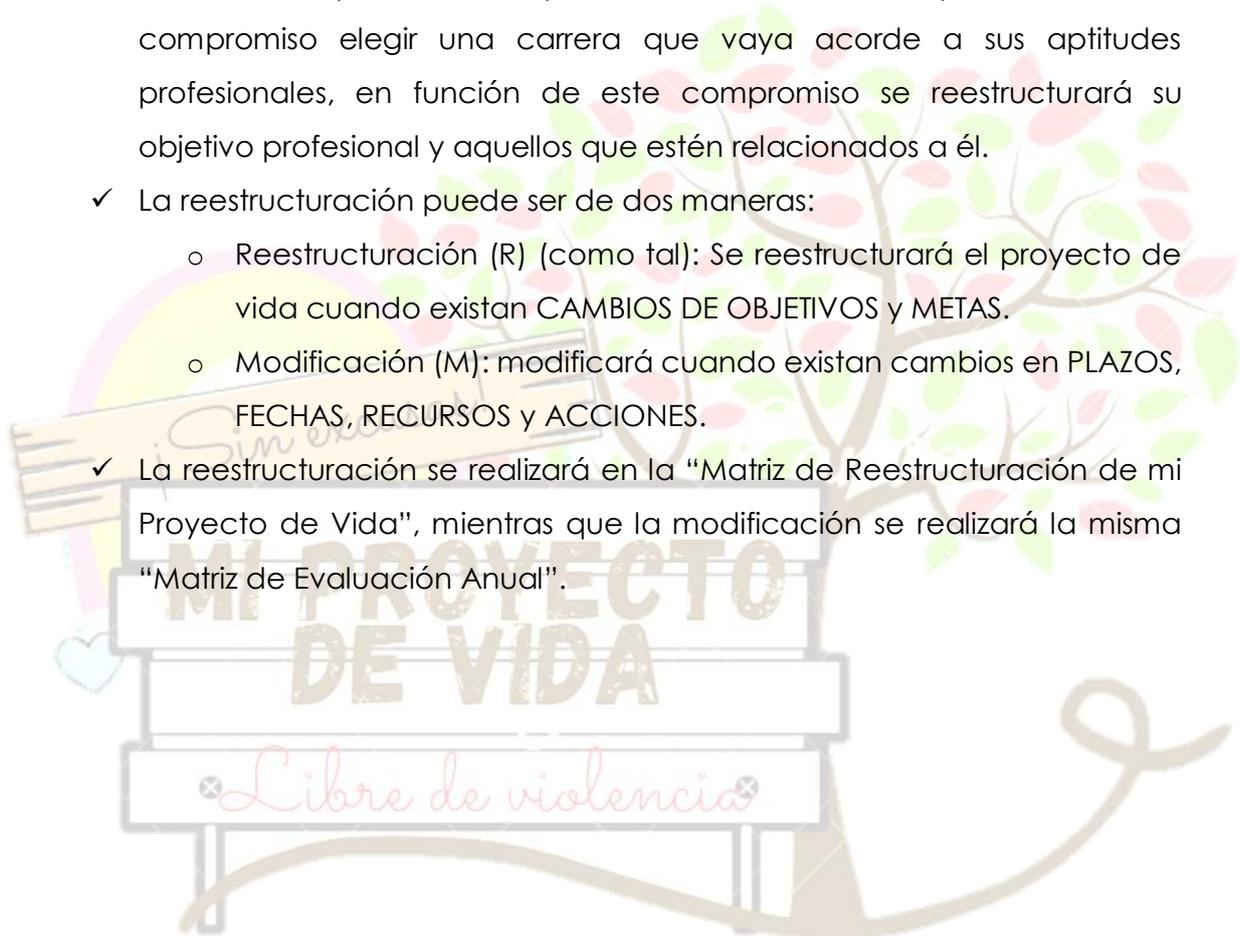
- ✓ Manual del expositor.
- ✓ Cuadernos de trabajo.
- ✓ Lápices o lapiceros.
- ✓ Hojas en blanco.
- ✓ Diapositivas, papelotes o rotafolio con la información de la sesión.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Evaluación y reestructuración de su proyecto de vida.

- ✓ Es el reconocimiento y valoración de los logros, dificultades y compromisos en el proceso de ejecución del proyecto de vida a lo largo del tiempo.
- ✓ La evaluación permite la reestructuración del proyecto de vida.
- ✓ La matriz de monitoreo y seguimiento a la ejecución del proyecto de vida es la materia principal.
- ✓ Se tomarán como logros las acciones realizadas en el plazo previsto.
- ✓ Se tomarán como dificultades las acciones no realizadas en el plazo establecido o aplazadas.

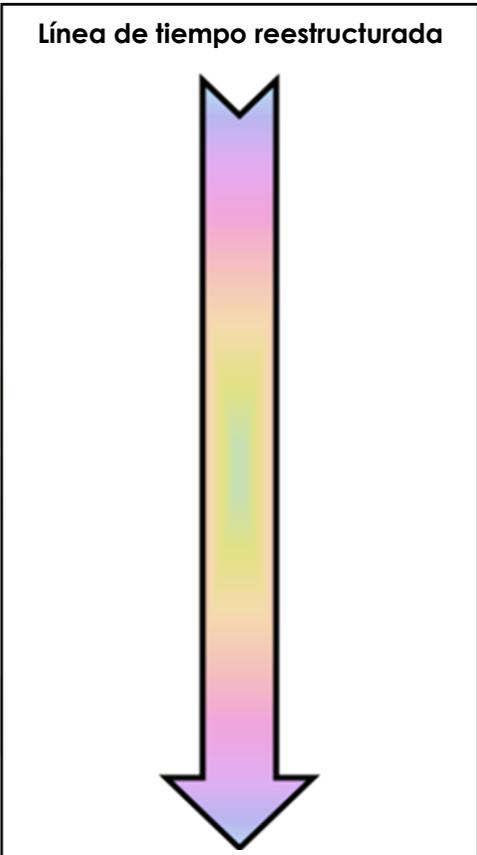
- ✓ Se tomarán como compromisos las alternativas frente a los motivos que generaron la no realización de las acciones previstas.
- ✓ La evaluación será por objetivos, partiendo del seguimiento a las acciones realizado en la matriz de seguimiento y monitoreo (la cual es por acciones específicas).
- ✓ La reestructuración se realizará anualmente en base a los compromisos de la matriz de evaluación. Por ejemplo: si la persona no logró ingresar a la universidad (de acuerdo a su objetivo) y el motivo es que la carrera no va con sus aspiraciones o aptitudes. Entonces tendrá que asumir como compromiso elegir una carrera que vaya acorde a sus aptitudes profesionales, en función de este compromiso se reestructurará su objetivo profesional y aquellos que estén relacionados a él.
- ✓ La reestructuración puede ser de dos maneras:
 - Reestructuración (R) (como tal): Se reestructurará el proyecto de vida cuando existan CAMBIOS DE OBJETIVOS y METAS.
 - Modificación (M): modificará cuando existan cambios en PLAZOS, FECHAS, RECURSOS y ACCIONES.
- ✓ La reestructuración se realizará en la "Matriz de Reestructuración de mi Proyecto de Vida", mientras que la modificación se realizará la misma "Matriz de Evaluación Anual".



El plan de evaluación y reestructuración incluye: “la Matriz de Evaluación Anual, la Matriz de Reestructuración y la Línea de Tiempo de mi Proyecto de Vida”.

Matriz de evaluación anual de mi proyecto de vida.					Fecha:
OBJETIVOS	LOGROS	DIFICULTADES	COMPROMISOS	R / M	

Matriz de reestructuración anual			Fecha:
Objetivo/meta reestructurado	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo



Ejemplo ficticio:

De acuerdo al ejemplo de la sesión N° 13 “Seguimiento a mi proyecto de vida” se realiza la siguiente matriz de evaluación y reestructuración.

Matriz de evaluación de mi proyecto de vida.				
FECHA: ABRIL 2023				
OBJETIVOS	LOGROS	DIFICULTADES	COMPROMISOS	R / M
Estudiar psicología en una universidad pública.	Ingresé a la universidad en el plazo previsto.	Cambié de carrera a enfermería, me atrasaré un año.	Culminar mis estudios sin más atrasos.	R: el objetivo cambió.

123

Mego, 2020.

En el supuesto caso que, esta persona no cambia de carrera, pero tiene una dificultad: no ingresa a la universidad en el año previsto, sino un año después.

Matriz de evaluación de mi proyecto de vida.				
FECHA: ABRIL 2023				
OBJETIVOS	LOGROS	DIFICULTADES	COMPROMISOS	R / M
Estudiar psicología en una universidad pública.	Ingresó a la universidad.	Ingresó a la universidad un año después.	Culminar mis estudios en 5 años.	M: el objetivo no cambió, las acciones específicas se aplazaron.

Mego, 2020.

Reestructuración del proyecto de vida:

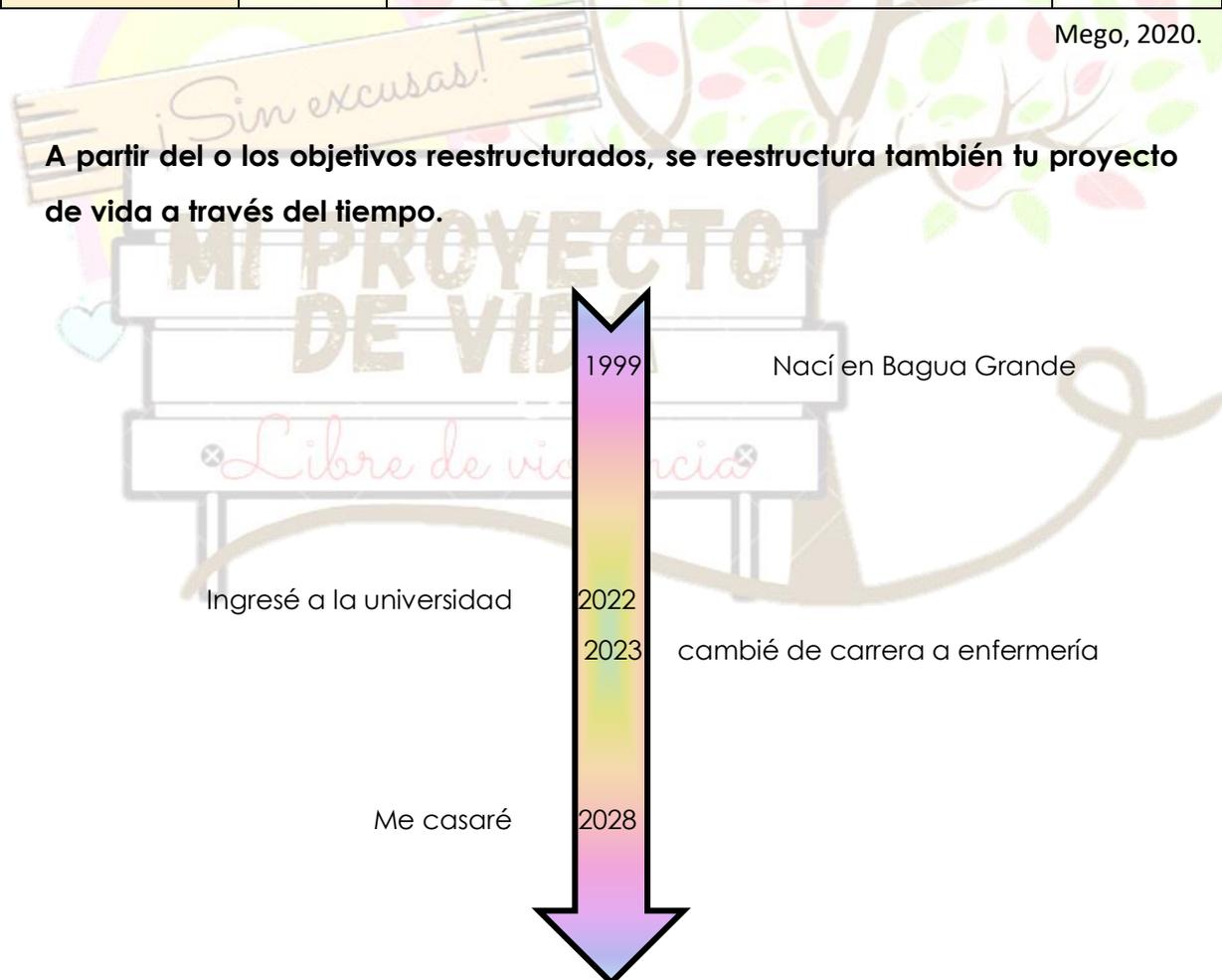
- ✓ Se realizará a través de un formato que comprende un cuadro de objetivos, metas y estrategias y una línea de tiempo adicional.

Ejemplo ficticio:

Matriz de reestructuración			Fecha: abril 2023
Objetivo/meta reestructurado	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo
Estudiar psicología en una universidad pública.	2022-2028	Ingresé a la universidad	2022
		Cambié de carrera	2023
		(las demás acciones específicas, que probablemente se modifiquen se diseñan a partir de los compromisos)	

Mego, 2020.

A partir del o los objetivos reestructurados, se reestructura también tu proyecto de vida a través del tiempo.



PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN:

INICIO

Actividad N° 1. Bienvenida e introducción al tema.

El expositor iniciará la sesión saludando a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia. Presentará el nombre, el tema y el objetivo de la sesión. Y también mencionará que este será el final de programa.

125

DESARROLLO

Actividad N° 2. Evaluamos nuestros proyectos.

El expositor explicará la importancia y la manera de evaluar sus proyectos de vida, para poder modificarlos o reestructurarlos cuando sea necesario.

- ✓ Para ello utilizará el contenido y los ejemplos de temario de la sesión, y de ser posible, agregará otros.
- ✓ Deberá quedar claro que se reestructurará el proyecto de vida cuando existan cambios en OBJETIVOS y METAS (cambia el objetivo completamente), y se modificará cuando existan cambios en PLAZOS, FECHAS, RECURSOS y ACCIONES.
- ✓ Asimismo, la reestructuración se realizará en la "Matriz de Reestructuración de mi Proyecto de Vida", mientras que la modificación se realizará la misma "Matriz de Evaluación Anual".

Actividad N° 3. Cuando surgen cambios.

Al finalizar con los ejemplos de la charla informativa, los participantes tendrán que aprender a modificar y/ o reestructurar su proyecto de vida en un plan, el cual comprende: "la Matriz de Evaluación Anual, la Matriz de Reestructuración y la Línea de Tiempo de mi Proyecto de Vida".

- ✓ Para ello, deberán continuar con el mismo caso que utilizaron en la sesión anterior, para monitorear su proyecto de vida dentro de 5 años, el cual comprendía como mínimo 3 objetivos con sus respectivas estrategias.
- ✓ Según los resultados que hayan obtenido en la "Matriz de seguimiento y monitoreo a la ejecución del proyecto de vida anual" de esos 3 objetivos, evaluarán los logros, dificultades y compromisos, determinarán si cada objetivo requiere Modificación (M) o Reestructuración (R).
- ✓ En el caso se determine Modificación (M), realizarán las modificaciones necesarias en la columna de Compromisos de la misma Matriz de Evaluación Anual. Pero si se determina Reestructuración (R), utilizarán la Matriz de Reestructuración y la Línea de Tiempo de mi Proyecto de Vida para reestructurar su proyecto de vida.
- ✓ El expositor deberá orientarlos durante todo el proceso, supervisar la actividad, resolver sus dudas y asegurarse de que hayan comprendido.
- ✓ Asimismo, les indicará que, al final de su cuaderno de trabajo tienen copias de la Matriz de Evaluación Anual, la Matriz de Reestructuración y la Línea de Tiempo de su Proyecto de Vida, listas para ser utilizadas en los siguientes años posteriores al inicio de la ejecución de su proyecto de vida.

Actividad N° 4. Aplicación del post test

El expositor entregará los cuestionarios del post test y les pedirá que respondan a cada pregunta de manera honesta y personal.

- ✓ Les indicará que no existen respuestas correctas o incorrectas, sin embargo, deberán responder con mucha sinceridad y de manera consciente.
- ✓ Si tienen dudas, el expositor podrá responderlas, pero evitando inducir alguna respuesta o ejemplos.
- ✓ Pasados 10 minutos recogerá los post test y continuará con la sesión.

CIERRE

Actividad N° 5. Un acta de compromiso.

Los participantes deberán escribir y firmar un acta, en la que se comprometerán a ejecutar su proyecto de vida. Dicha acta deberán leerla cada año, luego de monitorear y evaluar su proyecto de vida.

- ✓ El expositor les indicará la actividad en su cuaderno de trabajo, donde encontrarán el formato de acta que deberán completar.
- ✓ El acta deberá contener lo siguiente: saludo a su YO del futuro, nombres, su visión y algunos de los objetivos y metas más importantes de su proyecto de vida de manera general, las posibles dificultades que puedan tener en la ejecución de su proyecto de vida, el compromiso que están dispuestos a asumir para ejecutar exitosamente su proyecto de vida, la fecha de elaboración del acta y finalmente su firma.
- ✓ Podrán decorar su acta y añadirle detalles si ellos lo deseen.
- ✓ El expositor retroalimentará su trabajo y les supervisará en el proceso.
- ✓ Al final, les mencionará que esta acta deberán leerla cada año, luego de monitorear y evaluar su proyecto de vida.

Actividad N° 6. Cierre del programa: Llévate un recuerdo.

Los participantes deberán llevarse un recuerdo del programa trabajado, para ello se propone un "collage del recuerdo".

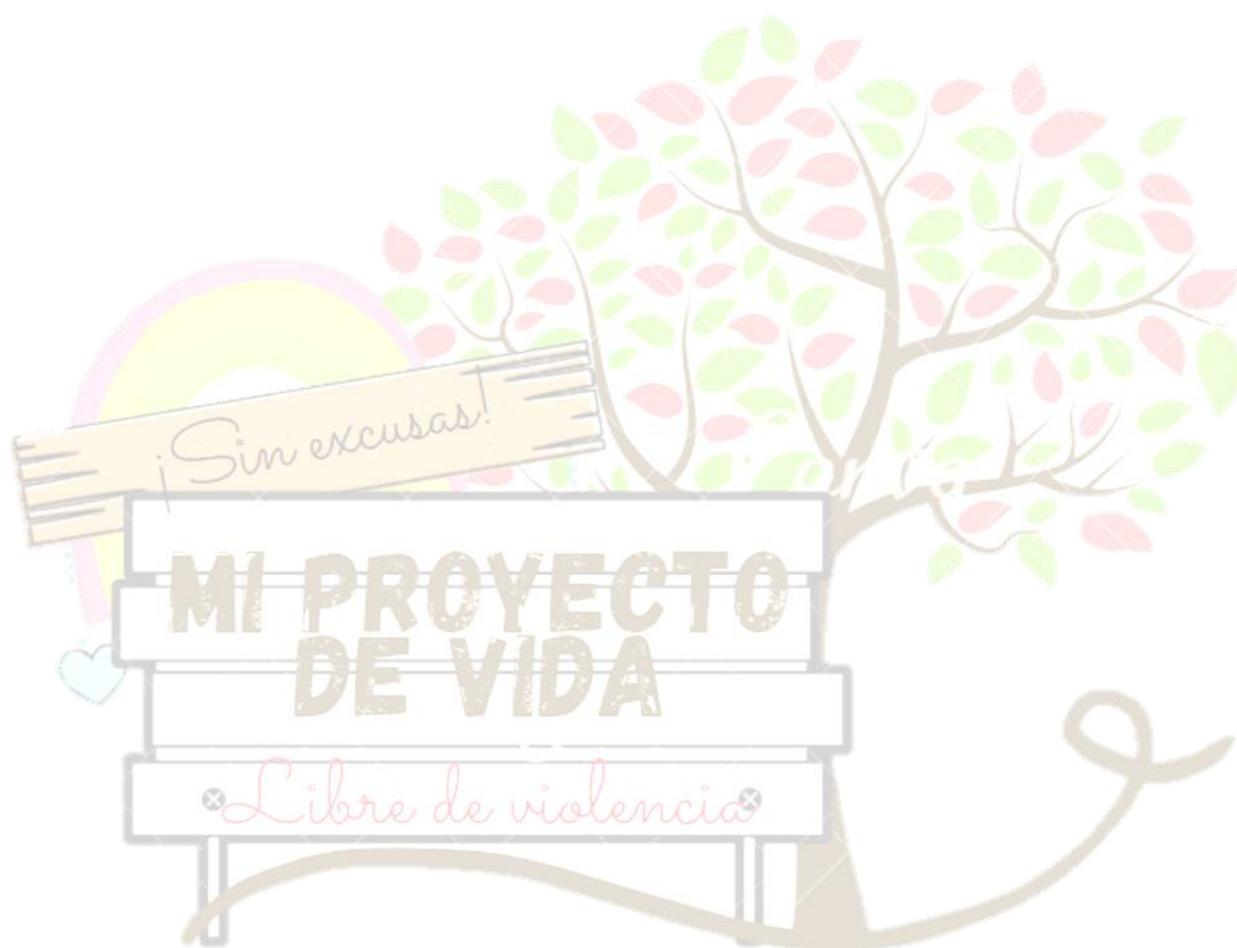
En primer lugar, el expositor deberá realizar un breve comentario señalando que es la última sesión del programa, agradecerá por haber participado activamente, recalcando la importancia de este para prevenir la violencia juvenil y expresando sus pensamientos y sentimientos hacia el grupo.

Luego invitará a algunos participantes a expresarse frente al grupo y a exponer su experiencia, pensamientos y sentimientos respecto a lo trabajado.

Seguidamente, les pedirá que se ubiquen en la actividad de su cuaderno de trabajo: "Déjame un recuerdo". Dicha actividad consistirá en pedir a la mayor cantidad de participantes que les dejen un recuerdo alrededor de dicha frase, podrán ser palabras de aliento, un dibujo, un símbolo, frases, palabras o algo que los motive a realizar su proyecto de vida, o bien, que exprese su experiencia

de haber participado en las sesiones. Deberán tratar de conseguir la mayor cantidad de recuerdos, y también de dejarles un recuerdo a sus demás compañeros.

Con esta actividad, da por finalizado el programa "¡Sin excusas! Mi proyecto de vida libre de violencia".



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, C. y Terán, M. (2017). *Administración Estratégica*. Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE de Ecuador.

Álvarez, F., Reyes, M. y Hernández, C. (2016). ¡Construyendo mi proyecto de vida... a tiempo!. *Jóvenes en la Ciencia*. 2(1), 851-855. <http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1221>

Arango, M., Ariza, S., y Trujillo, Á. (2015). Sentido de vida y recursos psicológicos en pacientes diagnosticados con depresión mayor con ideación suicida. *Revista argentina de clínica psicológica*, 24(3), 211-221. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946988003.pdf>

Arce, L. (2010). Como lograr definir objetivos y estrategias empresariales. *Perspectivas*, (25), 191-201. <https://www.redalyc.org/pdf/4259/425942454010.pdf>

Ávila, S. (2018). Hay más de 1,700 menores recluidos por robo, violación y homicidio. *Peru21*. <https://peru21.pe/peru/delincuencia-juvenil-peru-hay-1-700-menores-recluidos-robo-violacion-homicidio-398023-noticia/?ref=p21r>

Bahamón, M., Alarcón, Y. y Trejos, A. (2019). *Manual de intervención: prevención del riesgo suicida en adolescentes*, CIPRÉS. Manual Moderno.

Benique, A. (2018). Construcción de proyecto de vida desde la tutoría grupal en estudiantes de segundo grado de I.E. secundaria Perú BIRF – Juliaca, 2017 [tesis de segunda especiales en Psicología Educativa, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. Repositorio de UANCV. <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/2401>

Calderón, P. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. *Revista de paz y conflictos*, (2), 60-81. <https://www.redalyc.org/pdf/2050/205016389005.pdf>

- Calle, C. (2011). Prevención de la violencia en adolescentes y jóvenes: intervenciones que funcionan. *Psicología.om*. 15. <http://psiqu.com/1-6856>
- Carballo, A., Elizondo, G., Hernández, G., Rodríguez, M., Y Serrano, X. (1998). *El proyecto de vida desde la perspectiva de los y las adolescentes* [Memoria de Seminario de Graduación para optar por el grado de licenciatura en Trabajo Social. Universidad de Costa Rica]. Repositorio UCR <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-1998-07.pdf>
- Clemente, M. y González, A. (1996). *Suicidio: una alternativa social*. Editorial Biblioteca Nueva, S. L., Madrid.
- Cobo, D. (2014). *El consumo de drogas y el sentido de vida en los alumnos de bachillerato, de la Unidad Educativa Fiscomisional Técnico "Ecuador" cuyas edades oscilan de 16 a 21 años* [Tesis para el título profesional de Psicóloga Clínica, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio de la UCE <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3633/1/T-UCE-0007-124.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2008). *Juventud y cohesión social en Iberoamérica: un modelo para armar*. Organización de las Naciones Unidas, Santiago de Chile. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/3639/1/S2008100_es.pdf
- Cornejo, M. (2015). Elaboración de proyecto de vida basado en valores en estudiantes del colegio Amoretti. *Scielo*, 13, 26-43. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322015000100004
- Correa, A. (2017). *Aportes de la psicología humanista existencial a la comprensión de la configuración del proyecto de vida en adolescentes* [Artículo como tesis de maestría, Universidad de San Buenaventura Medellín]. Repositorio USB <http://hdl.handle.net/10819/4746>

Correa, A. (2017). *Aportes de la psicología humanista existencial a la comprensión de la configuración del proyecto de vida en adolescentes* [Artículo como tesis de maestría en Psicología. Universidad de San Buenaventura Medellín]. <http://45.5.172.45/handle/10819/4746>

Deval, J. (1994). *Desarrollo Humano*. Siglo XXI Ediciones.

Domínguez, M. (2015). La contaminación ambiental, un tema con compromiso social. *Producción+ Limpia*, 10(1), 9-21. <http://www.scielo.org.co/pdf/pml/v10n1/v10n1a01.pdf>

Fernández, J., y López, J. (2010). Adicciones sin drogas: características y vías de intervención. *FOCAD: Formación Continuada a Distancia. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos*, 8(2). https://www.quiero-puedo.com/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2016/07/adicciones-sin-drogas-focad-COP-COP.pdf

Fred, D. (2003). *Conceptos de Administración Estratégica* (9ª ed.). Pearson Educación Mexico.

García, K. (2017). *El papel de la escuela en el fortalecimiento de los Proyectos de Vida Alternativas (PVA): su aporte en el proceso del posconflicto y al desarrollo comunitario en Colombia* [tesis doctoral, Universidad de Huelva]. *Revista de Pedagogía*. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300009>

Gonzales, G. et al. (2014). Contaminación ambiental, variabilidad climática y cambio climático: una revisión del impacto en la salud de la población peruana. *Rev. Perú. med. exp. salud pública* [online]. 31(3), 547-556. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v31n3/a21v31n3.pdf>

González, J. (2017). Ciudadanía liberal, proyecto de vida y autodeterminación: los derechos individuales como camino o como límite de la construcción de la identidad. *Vniversitas*, 135(1), 165-192. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.vj135.clpv>

Grimson, W. (2007). *Drogas hoy, problemas y prevención*. Editorial Universitaria de Buenos Aires.

Gualtero, M. (2016). *Importancia Del Proyecto De Vida, Como Eje Motivacional Para El Ingreso A Estudios Superiores, En Los Estudiantes De Los Grados 10° Y 11°, De La Institución Educativa Técnica La Chamba, Del Guamo – Tolima* [tesis de maestría, Universidad del Tolima]. Repositorio Institucional UT. <http://repository.ut.edu.co/handle/001/1668>

Guimarães, V., y Amorim, V. (2015). Values and Feelings in Young Brazilians' Purposes. *Paideia (0103863X)*, 25(61), 201-209. doi: 10.1590/1982-43272561201508

Herrán, A. (2003). Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores. *Tendencias Pedagógicas*, 8, 13-42. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4815/31556_2003_08_01.pdf?sequence=1

Inozemtseva, O. Matute, E. (2013). El papel de la cognición en la conducta adictiva. En: González, A. y Matute, E. (ed.). *Cerebro y Drogas* (1° ed). Manual el Moderno, pp.31-46.

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2018). Perú: Anuario Estadístico de la Criminalidad y Seguridad Ciudadada 2011-2017. Lima, Perú. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1534/libro.pdf

Jiménez, R. (2005). La delincuencia juvenil: fenómeno de la sociedad actual. *Papeles de Población*, 11 (43), 215-261. <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v11n43/v11n43a9.pdf>

Lizaso, I., Acha, J., Reizabal, L. y García A. (2017). *Desarrollo biológico y cognitivo en el ciclo vital*. Ediciones Pirámide.

- Lomelí, A. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-22. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-2.4>
- López, C. (2007). Concepto y medición de la pobreza. *Revista Cubana de Salud Pública*. 33(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_serial&pid=0864-3466&lng=es&nrm=iso
- Marín, P. (2016). Violencia juvenil y políticas de seguridad. *El Peruano*. Recuperado de <http://www.elperuano.pe/noticia-violencia-juvenil-y-politicas-seguridad-40675.aspx>
- Mego, W. (2013). La violencia familiar y su repercusión en la autoestima de la mujer maltratada en el distrito de Bagua Grande – 2013 [tesis de optar el título de abogado, Universidad Señor de Sipán].
- Mego, C. (2012) (comp). *Valores para tu vida*. Cartolán editora, Lima.
- Mego, W. (2003). *Programa de educación en valores para elevar el nivel de formación axiológica de los estudiantes de la I.E. 16210 Bagua Grande* [tesis de maestría de la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo].
- Ministerio del Ambiente del Perú (2016). *Aprende a prevenir los efectos del mercurio. Módulo 1: salud y ambiente*. Servicios Generales Q&F Hermanos S. A. C.
- Navas, M. (2019). *Factores De Prevención De La Violencia Juvenil* [tesis de maestría, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio USAC. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/13087/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Violencia Juvenil: Función del sector de la salud en la prevención y la respuesta*. https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/youth/Preventing_youth_violence_infographic_ES.pdf?ua=1

Organización Mundial de la Salud (OMS). (16 de septiembre de 2016). *Violencia Juvenil*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2 de septiembre de 2019). *Suicidio*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Osorio, S. (2012). Conflicto, violencia y paz: un acercamiento científico, filosófico y bioético. *Revista latinoamericana de Bioética*, 12(2), 052-069. <https://www.redalyc.org/pdf/1270/127025833006.pdf>

Perales, F., Burgos, o., y Gutiérrez, J. (2014). El programa Ecoescuelas: una evaluación crítica de fortalezas y debilidades. *Perfiles educativos*, 36(145), 98-119. ISSN 0185-2698.

Ponce, H. (2006). La matriz FODA: una alternativa para realizar diagnósticos y determinar estrategias de intervención en las organizaciones productivas y sociales. *Contribuciones a la Economía*, 2, 1-16. ISSN 16968360

Remuzgo, S. (2018). El proyecto de vida en el desarrollo de una sexualidad humana saludable para adolescentes de instituciones educativas del Perú [tesis de grado de Bachiller en Educación, Universidad Católica San José]. Repositorio de FTPCL <http://repositorio.ftpcl.edu.pe/handle/FTPCL/632>

Rodrigo, M. y Palacios, J. (Coords.) (1998). *Familia y Desarrollo Humano*. Alianza Editorial.

Rodríguez, O. (2018). Importancia del proyecto de vida, su relación con la motivación y la satisfacción laboral. *Revista Multi-ensayos*. 4(7), 20-24. <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v4i7.9486>

Rodríguez, V., Alfonso, B., Leticia, M., y Mirabal, M. (2011). La protección del medio ambiente y la salud, un desafío social y ético actual. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37, 510-518. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2011.v37n4/510-518/es/>

- Ruiz, C. y el Gobierno Regional de Amazonas (2019). *Plan Regional de la Juventud de Amazonas 2017-2021*. Calandria, Perú. <https://issuu.com/calandriaperu/docs/plan-regional-juventud-amazonas>
- Ruiz, R. y miembros de la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU). (2013). *Criminalidad y violencia juvenil en el Perú: Exploración en el contexto y orígenes del comportamiento trasgresor entre los jóvenes*. <https://www.minjus.gob.pe/wp-content/uploads/2013/12/libro-criminalidad-y-violencia-juvenil.-SENAJU.pdf>
- Savenije, W. (2009). *MARAS y BARRAS: Pandillas y violencia juvenil en los barrios marginales de Centroamérica*. Imprenta y Offset Ricaldone, El Salvador.
- Sen, A. (1992). Sobre conceptos y medidas de pobreza. *Comercio exterior*, 42(4), 310-322. <http://tinyurl.com/ycrlaoh>
- Spicker, P. (2009). Definiciones de pobreza: doce grupos de significados. *Pobreza: Un glosario internacional*, 291-306. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/clacso/index/assoc/D9376.dir/06spicker.pdf>
- Sunkel, O., Gligo, N. (1980). *Estilos de desarrollo y medio ambiente en la América Latina*. El Trimestre Económico.
- Urbano, C. y Yuni, J. (2014). *Psicología del desarrollo: enfoques y perspectivas del curso vital*. Editorial Brujas.
- Zarandona, J. (2017). El papel de un/a educador/a social en el diseño de proyectos de vida. propuesta de un modelo de intervención socioeducativo [tesis de grado en Educación Social, Universidad de Valladolid]. <https://pdfs.semanticscholar.org/dd82/568a3ce34d5af9118a73a48019ee758970ab.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: CUADROS RESUMEN DE LAS SESIONES

SESIÓN	N° 1 "¿Por qué elaborar mi proyecto de vida?"		
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar a los participantes conceptos clave sobre la importancia del proyecto de vida frente a la violencia juvenil, a fin de despertar su interés en la elaboración de su propio proyecto de vida de manera consciente y responsable. Aplicar el pre test a los participantes para conocer su percepción respecto a su proyecto de vida al inicio del programa. 		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida y presentación	15 minutos	Técnicas de movilización (dinámica de presentación e integración)	diálogo, fondo musical.
Nuestras normas de convivencia	13 minutos	Técnicas de producción (lluvia de ideas)	plumones, papelotes, lápices, cuadernos de trabajo.
Aplicación del pre test	12 minutos	Evaluación (pre test)	ficha con el pre test, lápices.
Charla informativa "Mi proyecto de vida libre de violencia"	15 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, charla informativa)	diapositivas, papelotes o rotafolio con el contenido de la charla.
Dibujo de mi futuro con y sin violencia	15 minutos	Técnicas reflexivas (ejercicio de proyección futura, dibujo)	Cuaderno de trabajo, lápices, pinturas.
¿Qué aprendí?	10 minutos	Técnicas reflexivas (preguntas de reflexión y metacognición)	cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la sesión	5 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación)	fondo musical.

SESIÓN	N° 2 "¿Cuál es mi realidad?"		
OBJETIVO	Orientar a los participantes a que reconozcan su propia realidad e identifiquen sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas como base para elaborar su proyecto de vida, a partir del conocimiento personal y reconocimiento del entorno.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	8 minutos	Técnicas de producción y de reflexión (lluvia de ideas, feedback)	diapositivas, papelotes o rotafolio.
Panel foro	20 minutos	Técnicas de producción (panel foro, análisis y comprensión de textos)	plumones, papelotes, lápices, cuadernos de trabajo.
Charla informativa "Mi realidad a través del FODA"	8 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, charla informativa)	diapositivas, papelotes o rotafolio con el contenido de la charla.
Reconozco mi realidad	30 minutos	Técnicas de producción y reflexión (Análisis FODA)	diapositivas, papelotes o rotafolio, cuadernos de trabajo, lápices.
¿Qué aprendí?	10 minutos	Técnicas reflexivas (preguntas de reflexión y metacognición)	cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la sesión	4 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación)	fondo musical.

SESIÓN	N° 3 "¿Quién soy? parte 1"		
OBJETIVO	Promover el autoconocimiento en los participantes para que reconozcan los conceptos que tienen sobre sí mismos en la dimensión física, psicológica y social.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	10 minutos	Técnicas de movilización y producción (dinámica de iniciación)	papelotes, plumones, lápices.
Seamos locutores de radio	35 minutos	Técnicas de producción (radio teatro, análisis y comprensión de textos)	plumones, papelotes, lápices, cuadernos de trabajo.
Charla informativa "La identidad"	15 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, charla informativa)	diapositivas, papelotes o rotafolio con el contenido de la charla.

Aspectos que me identifican	15 minutos	Técnicas de reflexión (ejercicio de autoconocimiento)	diapositivas, papelotes o rotafolio, cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la primera parte de la sesión	5 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación, sugerencias)	fondo musical.

SESIÓN	N° 4 "¿Quién soy? Parte 2"		
OBJETIVO	Orientar a que los participantes definan su identidad en las diferentes dimensiones de su vida, a partir del autoconocimiento y de los conceptos que tienen respecto a sí mismos.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Recordando conceptos	15 minutos	Técnicas de producción y de reflexión (lluvia de ideas, feedback, charla informativa)	diapositivas, papelotes o rotafolio con el contenido de la charla.
Entre mándalas y colores	15 minutos	Técnicas de producción y reflexión (ejercicio de autoconocimiento, de relajación y concentración, pintura)	cuadernos de trabajo, lápices, pinturas, plumones, témperas, etc.
Descubriendo quién soy	30 minutos	Técnica de producción y reflexión (ejercicio de autoconocimiento y autoconcepto)	cuadernos de trabajo, lápices.
¿Qué aprendí?	10 minutos	Técnicas reflexivas (preguntas de reflexión y metacognición)	cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la sesión	5 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación)	fondo musical.

SESIÓN	N° 5 "¿Para qué estoy?"		
OBJETIVO	Propiciar que los participantes descubran y definan su razón de ser, a partir de la reflexión de su realidad y de la definición de su identidad, a fin de que tomen conciencia y responsabilidad sobre su propia existencia.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	5 minutos	Técnicas de reflexión (feedback), saludo.	diapositivas, papelotes o rotafolio.
Discutimos nuestras ideas con base en lo leído	25 minutos	Técnicas de producción y reflexión (grupos de discusión, análisis y comprensión de textos)	cuadernos de trabajo, lápices.
Charla informativa "Mi misión, mi razón de ser"	10 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, charla informativa)	diapositivas, papelotes o rotafolio con el contenido de la charla.
¿Para qué estoy?	25 minutos	Técnicas reflexivas.	cuadernos de trabajo, lápices.
Ritmo a gogo...	10 minutos	Técnicas de movilización y de producción (dinámica)	fondo musical.
Cierre de la sesión	5 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación)	fondo musical.

SESIÓN	N° 6 "¿Qué quiero ser?"		
OBJETIVO	Fomentar en los participantes el interés por descubrir sus aspiraciones e ideales a partir de la definición de su visión esencial, a fin de despertar su motivación y proyección futura de manera consciente y realista.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	3 minutos	Técnicas de reflexión (feedback), saludo.	diapositivas, papelotes o rotafolio.
Viaje al futuro	15 minutos	Técnicas de reflexión (dinámica de relajación, respiración e imaginación)	fondo musical.
Charla informativa "Mi visión personal"	10 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, charla informativa)	diapositivas, papelotes o rotafolio con el contenido de la charla.
Descubriendo que quiero ser	20 minutos	Técnicas producción y reflexión (ejercicios de autoconocimiento y proyección futura)	cuadernos de trabajo, lápices.

Analicemos una lectura	17 minutos	Técnicas de producción (Phillips 66, análisis y comprensión de textos)	cuadernos de trabajo, lápices.
¿Qué aprendí?	10 minutos	Técnicas reflexivas (preguntas de reflexión y metacognición)	cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la sesión	5 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación)	fondo musical.

SESIÓN	N° 7 "¿Qué valores me identifican?"		
OBJETIVO	Instruir a los participantes para que identifiquen los valores que los caracterizan, practican y necesitan fortalecer para el cumplimiento de su proyecto de vida, de manera congruente con su realidad, identidad, misión y visión.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	3 minutos	Técnicas de reflexión (feedback), saludo.	diapositivas, papelotes o rotafolio.
Descubriendo valores	20 minutos	Técnicas de producción (grupos de discusión, análisis y comprensión de textos)	cuadernos de trabajo, lápices.
Charla informativa: "Valores para tu vida"	15 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, charla informativa)	diapositivas, papelotes o rotafolio con el contenido de la charla.
¿Qué valores me identifican?	20 minutos	Técnicas producción y reflexión (ejercicios de autoconocimiento y reflexión de la realidad)	cuadernos de trabajo, lápices.
Charadas: adivina el valor	17 minutos	Técnicas de movilización y producción (dinámica de integración grupal)	diapositivas, papelotes o rotafolio, cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la sesión	5 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación, metacognición)	fondo musical, cuadernos de trabajo, lápices.

SESIÓN	N° 8 "¿Qué quiero lograr?"		
OBJETIVO	Instruir a los participantes para que definan de manera clara, precisa y realista los objetivos y metas que tienen en las diferentes dimensiones y ámbitos de su vida, los cuales se desglosan de su visión esencial y sirven como fuente de motivación para su proyecto de vida.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	3 minutos	Técnicas de reflexión (feedback), saludo.	diapositivas, papelotes o rotafolio.
El camino	10 minutos	Técnica reflexiva (analogía, metáfora)	fondo musical, imágenes.
Charla informativa: "Objetivos y metas, sueños que se hacen realidad"	10 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, charla informativa)	diapositivas, papelotes o rotafolio con el contenido de la charla.
Releemos textos	10 minutos	Técnicas producción y reflexión (lluvia de ideas, análisis y comprensión de textos)	papelotes, plumones, cuadernos de trabajo, lápices.
¿Qué quiero lograr? ... ¿Cuándo?	30 minutos	Técnicas de producción y reflexión (ejercicio de autoconocimiento y proyección futura)	cuadernos de trabajo, lápices.
Aviones de papel	10 minutos	Técnicas reflexivas (dinámica de integración grupal)	hojas de papel, lápices.
Cierre de la sesión	5 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación, metacognición)	fondo musical, cuadernos de trabajo, lápices.

SESIÓN	N° 9 "¿Cómo lo voy a lograr? Parte 1"		
OBJETIVO	Brindar orientaciones a los participantes para que diseñen estrategias viables que permitan el logro de cada objetivo y meta planteada, teniendo en cuenta plazos, fechas y acciones específicas, realistas y secuenciales.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	3 minutos	Técnicas de reflexión (feedback), saludo.	diapositivas, papelotes o rotafolio.
Juegos estratégicos	30 minutos	Técnicas de movilización (juegos de mesa)	2 paquetes de cartas de casino 2 juegos de ajedrez, 2 juegos de damas, fondo musical.
Charla informativa: "Sin estrategias no hay metas"	15 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, charla informativa)	diapositivas, papelotes o rotafolio con el contenido de la charla.
Encuentra las estrategias	10 minutos	Técnicas producción y reflexión (lluvia de ideas, análisis y comprensión de textos)	papelotes, plumones, cuadernos de trabajo, lápices.
¿Cómo voy a lograr mis objetivos y metas?	15 minutos	Técnicas de producción y reflexión (ejercicio de planeación estratégica, reflexión de la realidad y proyección futura)	cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la sesión	5 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación)	fondo musical.

SESIÓN	N° 10 "¿Cómo lo voy a lograr? Parte 2"		
OBJETIVO	Brindar orientaciones a los participantes para que diseñen estrategias viables que permitan el logro de cada objetivo y meta planteada, teniendo en cuenta plazos, fechas y acciones específicas, realistas y secuenciales.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	3 minutos	Técnicas de reflexión (feedback), saludo.	diapositivas, papelotes o rotafolio.
El nudo humano	10 minutos	Técnicas de movilización (dinámica de integración)	fondo musical.
Identificando estrategias	15 minutos	Técnica de reflexión (análisis y comprensión de textos)	papelotes, plumones, cuadernos de trabajo, lápices.

¿Cómo voy a lograr mis objetivos y metas?	30 minutos	Técnicas de producción y reflexión (ejercicio de planeación estratégica, reflexión de la realidad y proyección futura)	cuadernos de trabajo, lápices.
¿Qué aprendí?	10 minutos	Técnicas reflexivas (preguntas de reflexión y metacognición)	cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la sesión	2 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación)	fondo musical.

SESIÓN	N° 11 "¿Cuáles son mis recursos?"		
OBJETIVO	Orientar a que los participantes identifiquen sus recursos internos y externos derivados del FODA que deben utilizar, aprovechar, superar y prevenir para alcanzar sus objetivos y metas planteadas.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	3 minutos	Técnicas de reflexión (feedback), saludo.	diapositivas, papelotes o rotafolio.
La asamblea en la carpintería	25 minutos	Técnicas de reflexión y producción (dramatización, análisis y comprensión de textos)	fondo musical, cuadernos de trabajo, un metro, un martillo, un tornillo, una lija, un serrucho, un medazo de madera, un delantal, una mesa o silla de madera.
Charla informativa: "Mis recursos como estrategias"	10 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, charla informativa)	diapositivas, papelotes o rotafolio con el contenido de la charla.
¿Cuáles son mis recursos?	30 minutos	Técnicas de producción (análisis FODA, ejercicios de autoconocimiento y de reflexión de la realidad?)	cuadernos de trabajo, lápices.
¿Qué aprendí?	10 minutos	Técnicas reflexivas (preguntas de reflexión y metacognición)	cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la sesión	2 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación)	sugerencias, fondo musical.

SESIÓN	N° 12 "¿Cuál es mi proyección en el tiempo?"		
OBJETIVO	Sintetizar en una línea de tiempo, la visión, objetivos, metas y estrategias planteadas por cada participante, así como también los eventos más importantes de su vida que puedan influir en su proyecto de vida, a fin de tener una proyección futura clara que les permita encaminar y darles sentido a sus vidas.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	5 minutos	Técnicas de reflexión (feedback), saludo.	diapositivas, papelotes o rotafolio.
Mi proyecto de vida en el tiempo	30 minutos	Técnicas de reflexión y producción (ejercicio de reflexión de la realidad y proyección futura)	diapositivas, papelotes o rotafolio, cuadernos de trabajo, lápices, pinturas.
Collage de mi proyecto de vida	30 minutos	Técnicas de reflexión y producción (ejercicio de reflexión de la realidad y proyección futura)	cartulinas, recortes de imágenes, fotos, dibujos, útiles para colorear, goma, tijeras.
¿Qué aprendí?	10 minutos	Técnicas reflexivas (preguntas de reflexión y metacognición)	cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la sesión	5 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación)	sugerencias, fondo musical.

SESIÓN	N° 13 "Seguimiento a mi proyecto de vida"		
OBJETIVO	Proponer un plan de monitoreo y seguimiento del proyecto de vida anual a cada participante, que les sirva como base para realizar la evaluación y posible reestructuración de su proyecto de vida.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	5 minutos	Técnicas de reflexión (feedback), saludo.	diapositivas, papelotes o rotafolio.
Finales inesperados	20 minutos	Técnicas de reflexión y producción (ejercicio de imaginación, análisis y comprensión de textos)	cuadernos de trabajo, lápices.
Aprendiendo a monitorear mi proyecto de vida	35 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, ejercicio de proyección futura, charla instructiva)	diapositivas, papelotes o rotafolio, cuadernos de trabajo, lápices.

¿Qué aprendí?	10 minutos	Técnicas reflexivas (preguntas de reflexión y metacognición)	cuadernos de trabajo, lápices.
Cierre de la sesión	5 minutos	Técnicas reflexivas (retroalimentación)	sugerencias, fondo musical.

SESIÓN	N° 14 "Cuando surgen cambios"		
OBJETIVO	<p>Proponer un modelo de evaluación y reestructuración del proyecto de vida a cada participante, a partir de un plan de evaluación anual que identifique los logros, dificultades y compromisos durante la ejecución del proyecto de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicar el post test a los participantes para conocer su percepción respecto a su proyecto de vida al final del programa. 		
ACTIVIDAD	TIEMPO	ESTRATEGIAS	MATERIALES
Bienvenida e introducción al tema	5 minutos	Técnicas de reflexión (feedback), saludo.	diapositivas, papelotes o rotafolio.
Charla informativa: "Evaluamos nuestros proyectos"	10 minutos	Técnica de producción (lluvia de ideas, charla instructiva)	diapositivas, papelotes o rotafolio, cuadernos de trabajo.
Cuando surgen cambios	25 minutos	Técnica de producción (ejercicio de proyección futura)	diapositivas, papelotes o rotafolio, cuadernos de trabajo, lápices.
Aplicación del post test	12 minutos	Evaluación (post test)	ficha con el post test, lápices.
Un acta de compromiso	10 minutos	Técnica de reflexión y producción (dinámica de motivación, ejercicio de proyección futura)	Cuadernos de trabajo, lápices, colores, plumones.
Cierre del programa: "Llévate un recuerdo?"	10 minutos	Técnicas de movilización (dinámica de integración, despedida)	cuadernos de trabajo, plumones, colores, recordatorio para participantes (opcional).

ANEXO 2: PRE Y POST TEST

Responde el siguiente cuestionario de preguntas de manera honesta y personal.

¿Por qué debo elaborar mi proyecto de vida?

¿Cuál es mi realidad?

146

¿Quién soy?

¿Para qué estoy?

¿Qué quiero ser?

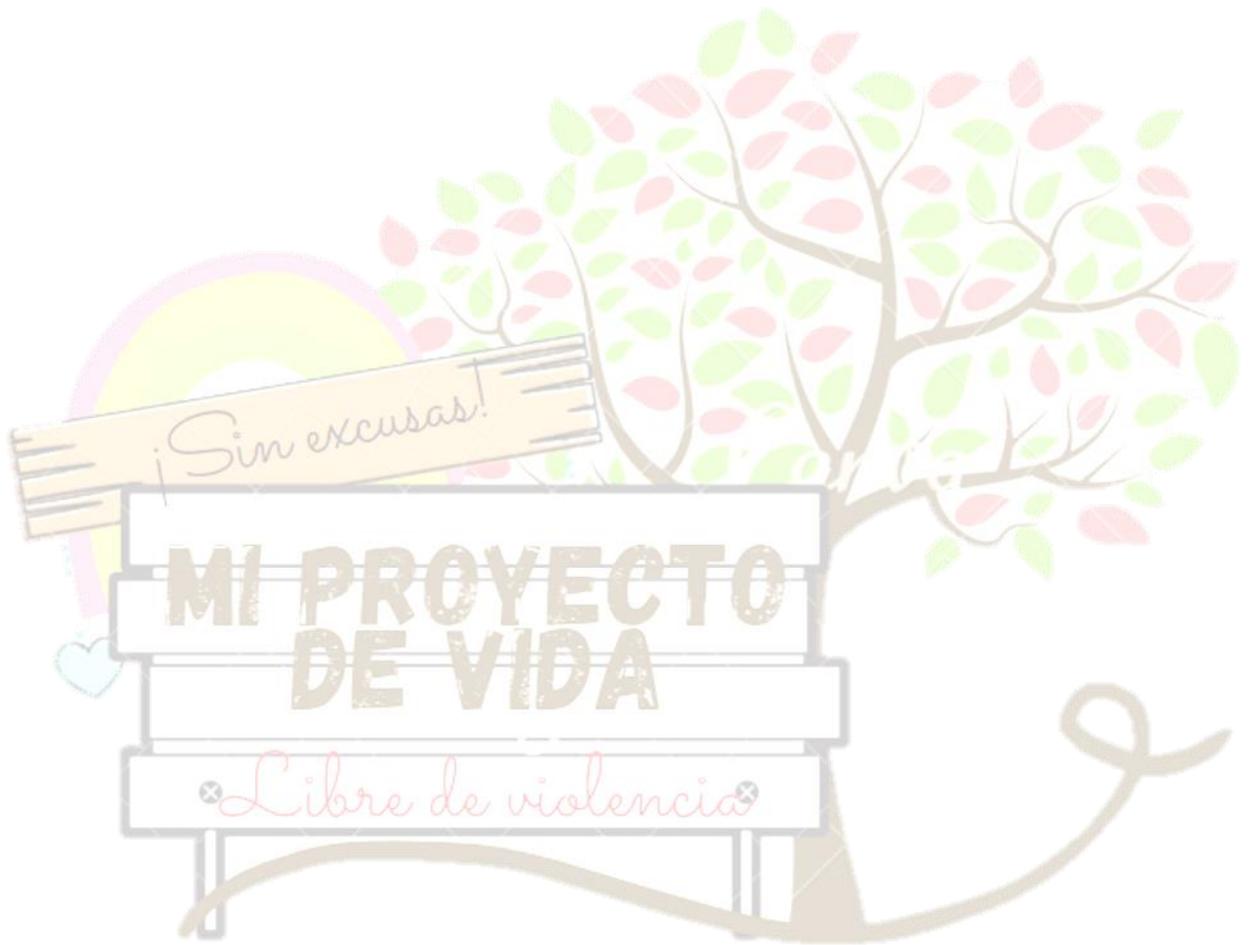
¿Qué valores me identifican?

¿Qué quiero lograr?

¿Cómo lo voy a lograr?

¿Cuáles son mis recursos?





CUADERNO DE TRABAJO

“¡Sin excusas! Mi proyecto de vida libre de violencia”



Mego Jara, Cristina Eugenia.

2020

Presentación

Como adolescentes, muchas veces tenemos la duda o necesidad de saber quiénes somos, que queremos ser o lograr en la vida. Y ante esta duda hay muchas respuestas, ante este conflicto, muchas soluciones.

En la actualidad, encontrar respuestas es mucho más sencillo que antes, pero, ¿Qué tan favorables para tu vida son esas respuestas? El dilema no radica en qué respuestas encuentras ante esas dudas, sino cómo las encuentras. Muchas veces, esas respuestas se obtienen a través de la violencia, o en la violencia, o simplemente no se obtienen, y también terminan en violencia.

Frente este conflicto de saber ¿quiénes somos? ¿Qué queremos ser? ¿Qué queremos lograr en la vida?, al que denomino conflicto existencial, te propongo esta alternativa de solución llamado "proyecto de vida" que te ayudará a encontrar respuestas. Elaborar tu proyecto de vida, se convertirá en una alternativa de solución efectiva y favorable para tu futuro.

Este proyecto, será el inicio de un largo camino por recorrer llamado vida. Una vida entera que debes vivirla, disfrutarla y aprovecharla con libertad y responsabilidad.

"No estás en este mundo para ser o hacer lo que los demás quieren que seas o que hagas, tampoco estás para cumplir mis expectativas, o las expectativas de las personas que te rodean". Tienes la completa libertad de elegir ser y hacer lo que desees, sin embargo, esa libertad implica una responsabilidad. Cada acción tiene una consecuencia, independientemente de que tan favorables o desfavorables sean las consecuencias, tú serás la única persona que las asuma, las disfrute o las sufra.

Este proyecto, será la guía que oriente tu vida, ya que en el plasmarás todo aquello que desees ser, hacer, lograr y alcanzar a lo largo de tu vida, en las diferentes dimensiones y aspectos de la misma.

MIS DATOS PERSONALES:

Nombres:

Edad:

Grado:

Lugar:

Fecha de inicio del programa:

Fecha de término del programa:

NUESTRAS NORMAS DE CONVIVENCIA:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

SESIÓN N° 1

“¿Por qué elaborar mi proyecto de vida?”

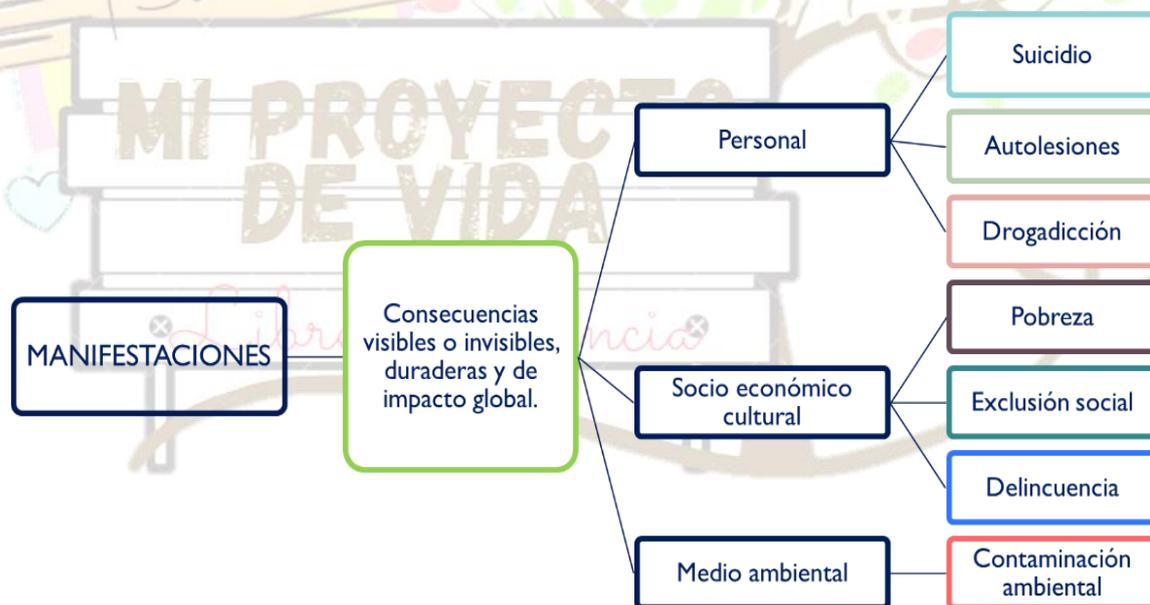
Objetivo: conocer la importancia del proyecto de vida como alternativa de prevención a la violencia juvenil, para elaborar nuestro propio proyecto de vida de manera consciente y responsable.

Materiales: Cuadernos de trabajo, lápices, lapiceros, pinturas, colores.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Violencia juvenil:

- La violencia juvenil es un problema de salud de salud pública.
- La violencia es un conflicto no resuelto adecuadamente, que muchas veces desencadena en agresión contra uno mismo, contra los demás y contra el medio ambiente.

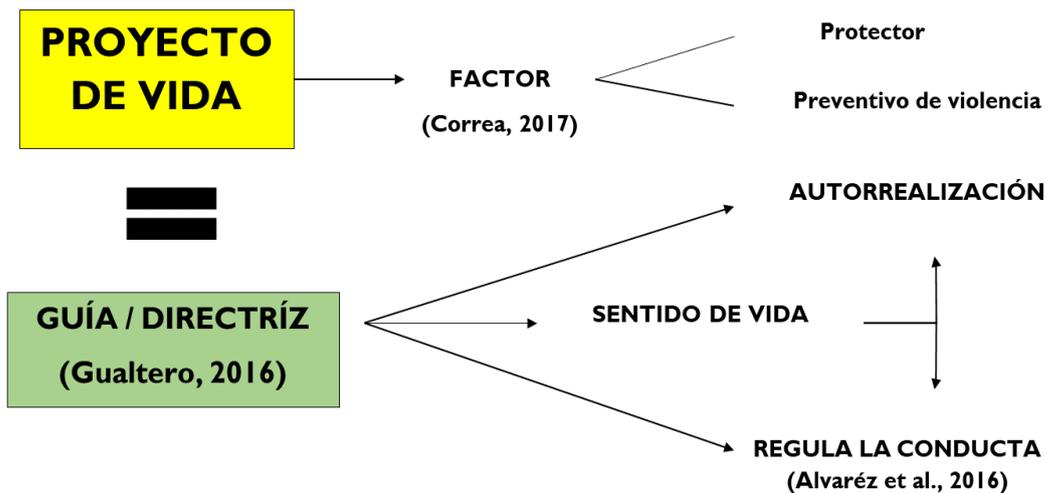


Conflicto existencial de los jóvenes:

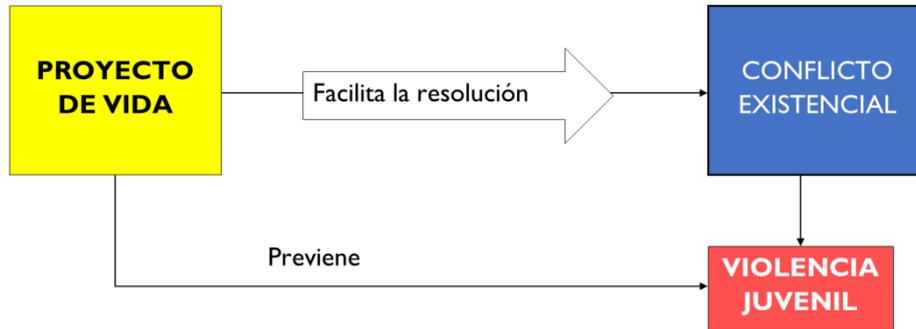


Proyecto de vida:

El proyecto de vida es un plan, guía y directriz que orienta a los jóvenes a reconocer su realidad, definir su identidad, misión, visión y valores, trazarse objetivos y metas de desarrollo personal, socio económico y ambiental, determinando estrategias y recursos que les permitan concretarlo, evaluarlo y reajustarlo a lo largo del tiempo.



Proyecto de vida como alternativa de prevención a la violencia juvenil:



ACTIVIDADES:

1. Actividad: "Dibujo mi futuro con y sin violencia"
2. Preguntas de reflexión y metacognición.



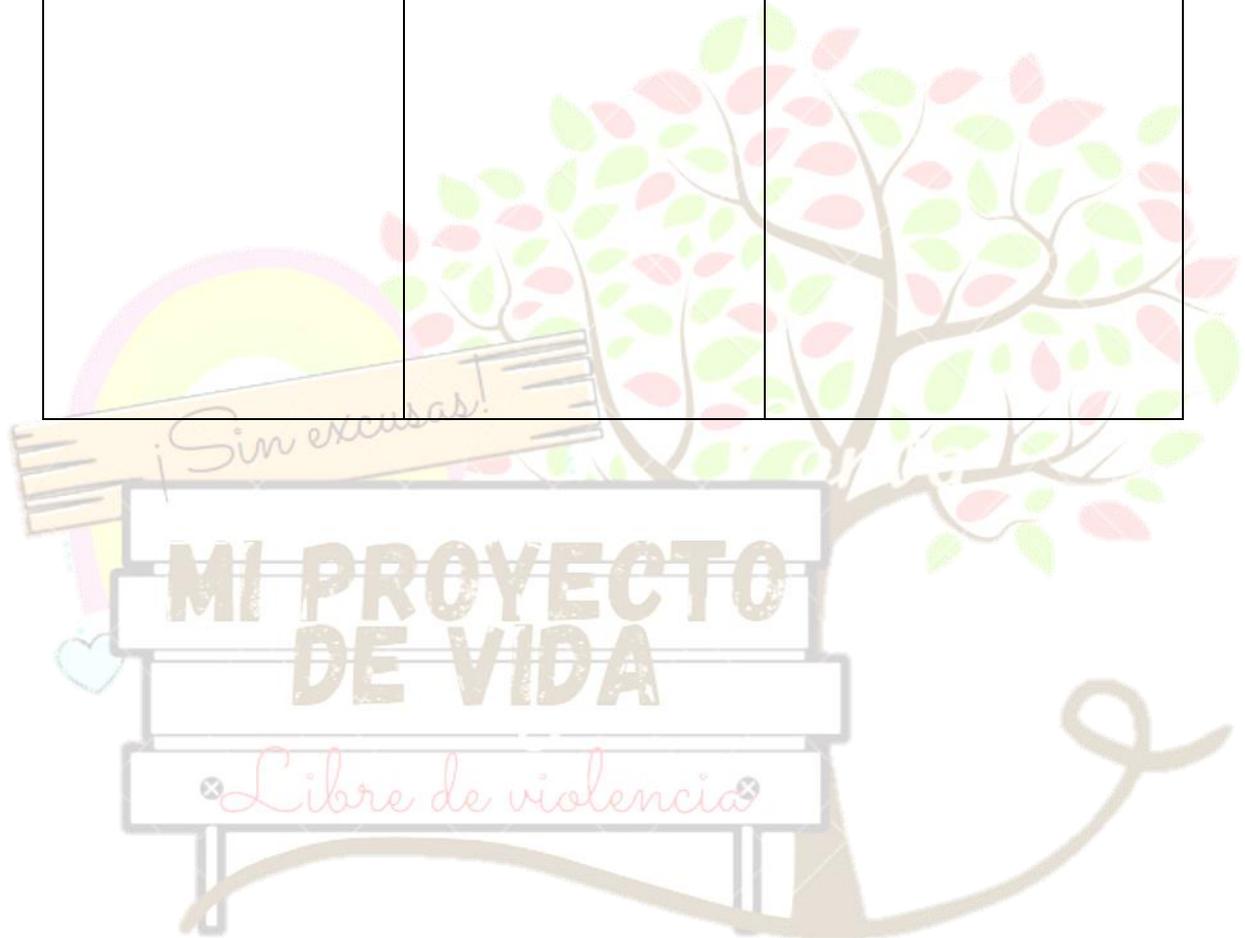
“Dibujo mi futuro con y sin violencia”

Mi Futuro Con Violencia

Mi Futuro Sin Violencia

Preguntas de reflexión y metacognición:

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?



SESIÓN N° 2

“¿Cuál es mi realidad?”

Objetivo: reconocer nuestra propia realidad e identificar nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas como base para elaborar nuestro proyecto de vida, a partir del conocimiento personal y reconocimiento del entorno.

Materiales: Cuadernos de trabajo, lápices, lapiceros, pinturas, colores.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Mi realidad es:

- Mi situación actual dentro de un contexto (ambiente donde habito y me desarrollo).
- Podemos reconocer nuestra realidad a través de la matriz FODA.

La matriz FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas)

Es una herramienta útil para analizar los factores predisponen el éxito o fracaso de una persona, factores que pueden ser protectores o de riesgo, internos y externos. Por lo tanto, se habla de una realidad personal, socio económico cultural y medio ambiental en la que está inmerso el individuo.

FORTALEZAS: factores protectores internos. Comprenden al conjunto de potencialidades, aptitudes, habilidades, características positivas, destrezas y ventajas, es decir, son los factores internos a favor del individuo, que permiten el aprovechamiento de las oportunidades y el afrontamiento adecuado de las amenazas.

OPORTUNIDADES: factores protectores externos. Son situaciones reales, significativamente convenientes para el individuo, en tiempo, espacio y utilización de recursos, permiten el desarrollo, crecimiento y mejora del individuo en los diferentes ámbitos de su vida, incluyen posibilidades, influencias y circunstancias positivas que ofrece el entorno.

DEBILIDADES: factores de riesgo internos. Comprende al conjunto de limitaciones, carencias, desventajas, características por mejorar del ser humano. Intervienen de manera desfavorable al individuo, limitándolo frente a la posibilidad de aprovechar las oportunidades y de enfrentar adecuadamente a las amenazas.

AMENAZAS: factores de riesgo externos. O ambientales y no controlables que limitan, obstruyen o pueden perjudicar el desarrollo y mejora del individuo en sus diferentes ámbitos de su vida. Son los peligros, influencias perjudiciales del entorno o desventajas que posee el individuo dentro de su contexto.

Ejemplo ficticio:

<p>FORTALEZAS:</p> <p>factores protectores internos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Habilidad numérica.- Buena memoria.- Ordenada.	<p>OPORTUNIDADES:</p> <p>factores protectores externos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Apoyo familiar.- Becas del estado.
<p>DEBILIDADES:</p> <p>factores de riesgo internos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Colérica.- Impuntual.	<p>AMENAZAS:</p> <p>factores de riesgo externos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Pandemia.- Fácil acceso a las drogas.

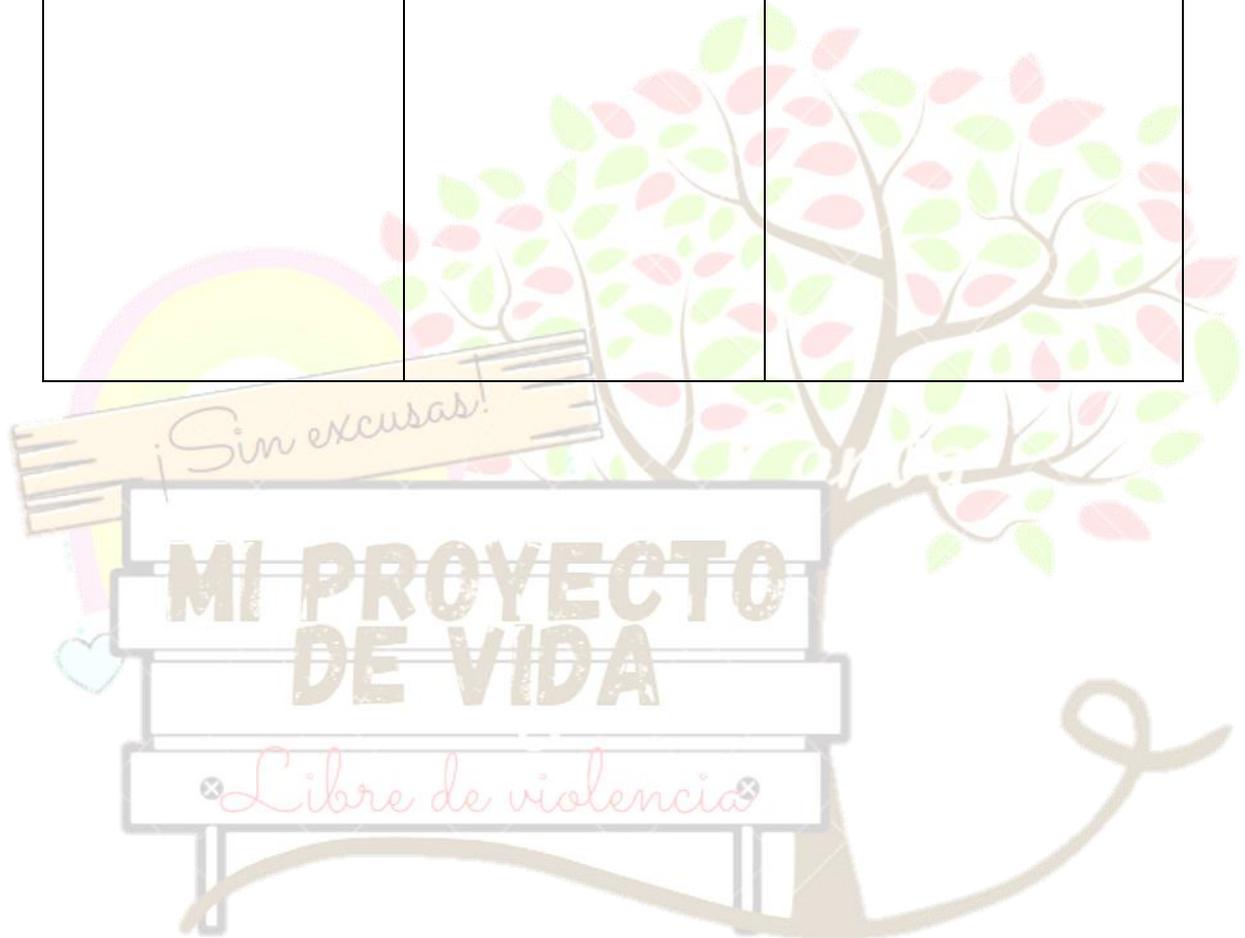
ACTIVIDADES:

1. Panel foro con las lecturas de reflexión: lectura N°1 "El más hábil siempre triunfa" y lectura N° 2 "la escuela".
2. Actividad: "reconozco mi realidad".
3. Preguntas de reflexión y metacognición.

Libre de violencia

Preguntas de reflexión y metacognición:

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?



SESIÓN N° 3

“¿Quién soy?” Parte 1

Objetivo: reconocer los conceptos que tenemos sobre nosotros mismos a partir del autoconocimiento de nuestros aspectos físicos, psicológicos y sociales que nos caracterizan.

Materiales: cuadernos de trabajo, lápices, lapiceros, colores, plumones.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Identidad:

es el conjunto de autoconceptos que se tiene de sí mismo como ser único y exclusivo dentro de un determinado contexto, que permite tener conciencia plena de quién es uno y a dónde pertenece.



Se construye en la interacción entre el reconocimiento de uno mismo (auto reconocimiento) y el reconocimiento del entorno en el que se relaciona (hetero reconocimiento).



es agente activo de cambio y desarrollo humano.

Identidad general o esencial:

- ✓ Comprende a la autodefinición desde sus cualidades esenciales y comunes como seres humanos. Cualidades comunes de todo ser humano. Por ejemplo:

Cualidades esenciales de SER

- Ser humano, creación de dios, una persona, un ser vivo, ser libre, con voluntad y razón, una persona digna y con valores, con un cuerpo, espíritu y alma...

Cualidades comunes y propias de los seres humanos:

- Con inteligencia, razonamiento, con habilidades, con virtudes y defectos, libre e independiente.

Cualidades especiales de la persona:

- Puede ser algún o algunos rasgos o características únicas y propias del individuo que los haga “especiales”.

Identidad general o complementaria:

- ✓ Comprende a las cualidades específicas y propias de los diferentes aspectos y dimensiones del ser humano: física-biológico, psicoemocional, académico-profesional, familiar, socio-cultural y ambiental.

Ejemplo ficticio:

Histórico

- Soy Cristina Mego, tengo 21 años de edad, soy peruana, nacida en... (breve reseña histórica personal, con los datos que consideres importantes).

Física- biológica

- Soy mujer, de tez blanca, estatura alta, contextura delgada, tengo el cabello castaño claro, ojos marrones... (sexo y características físicas que más destaquen en ti)

Psicoemocional

- Soy responsable, ordenada, introvertida, a veces impaciente... (características cognitivas, psicológicas, emocionales, afectivas, sexuales y sociales positivas y negativas que más te identifiquen, incluye la orientación sexual e identidad de género)

Académico-profesional

- Soy estudiante de la carrera de psicología, de la universidad... (grado académico, profesión, ocupación, oficio, centro de estudios al que pertenezcas. etc.)

Familiar

- Soy hija del Sr... y la Sr..., soy hermana de... (indicar el rol con el que más te identifiques: hijx, hermanx, esposx, etc.)

Social-cultural

- Soy ciudadana peruana, católica, feminista... (país, ciudad, grupo, religión, etnia, agrupación juvenil, barrio, comunidad, etc. a la que pertenezca)

Ambiental

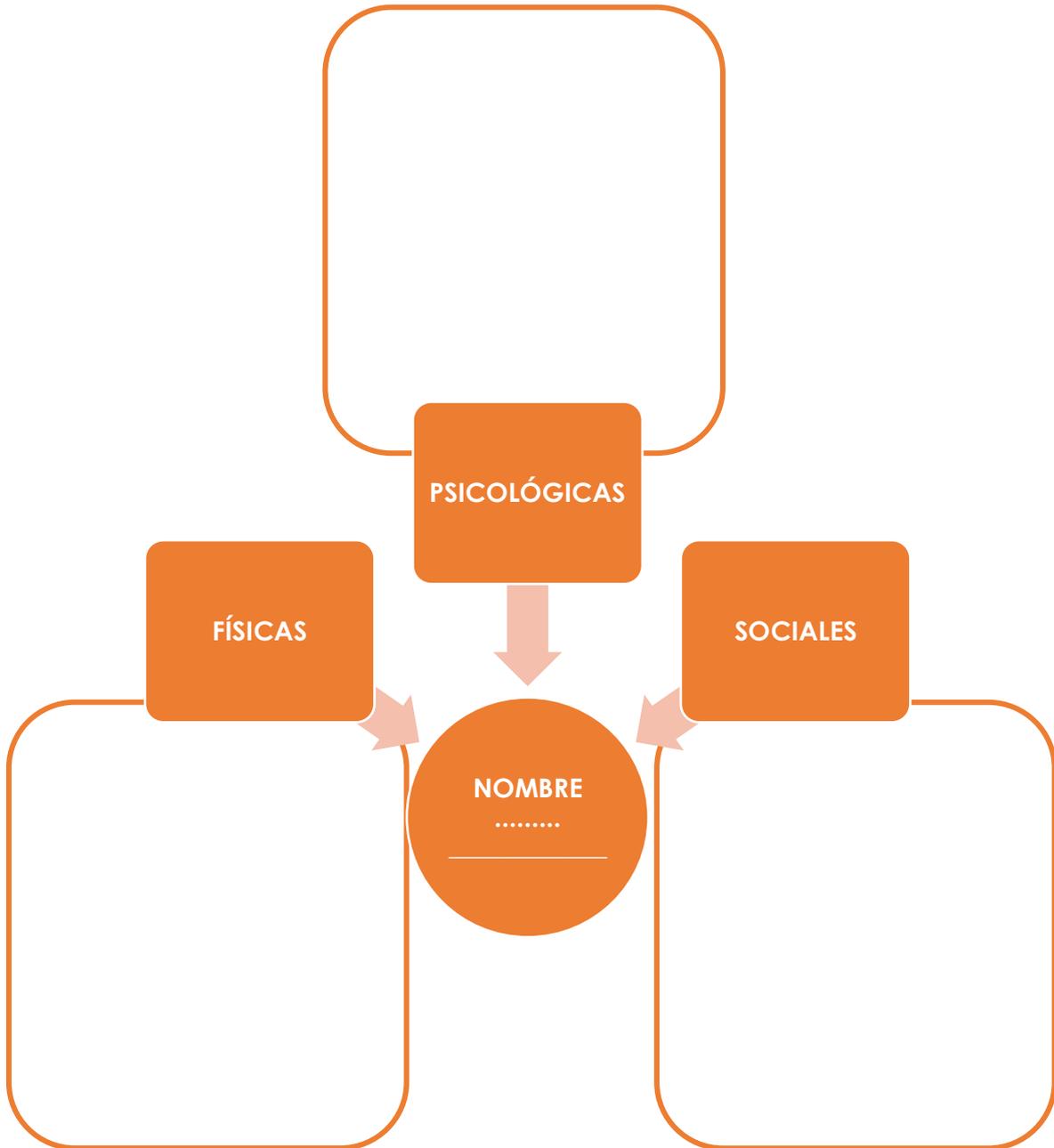
- Soy ambientalista, responsable con el medio ambiente, reciclo, soy vegetariana... (cómo te relacionas con el medio ambiente).

Actividades:

1. Actividad: Aspectos que me identifican.

“Aspectos que me identifican”

Completa el organizador visual de acuerdo a las características particulares: físicas, psicológicas y sociales que te identifican y te hacen único o única. Pueden ser positivas o negativas, fortalezas o debilidades.



SESIÓN N° 4

“¿Quién soy?” Parte 2

Objetivo: Definir nuestra identidad en las diferentes dimensiones de nuestra vida, a partir del autoconocimiento y de los conceptos que tenemos respecto a nosotros mismos.

Materiales: cuadernos de trabajo, fotografía personal, lápices, lapiceros, colores, plumones, temperas, acuarelas, etc.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Para esta sesión, utilizaremos el mismo contenido temático de la sesión N° 3.

Actividades:

1. Colorear mándalas. “Entre mándalas y colores”

Elige una de los tres dibujos de mándalas y coloréala, utiliza el material de pintura (temperas, pinturas, plumones, lápices, etc.) y la técnica de pintura (a lápiz, trazo rápido, sombreado, con puntos, etc.) que prefieras. Elige los colores que más te identifiquen.

2. Descubriendo quien soy.

3. Preguntas de reflexión y metacognición.

MI PROYECTO
DE VIDA
Libre de violencia

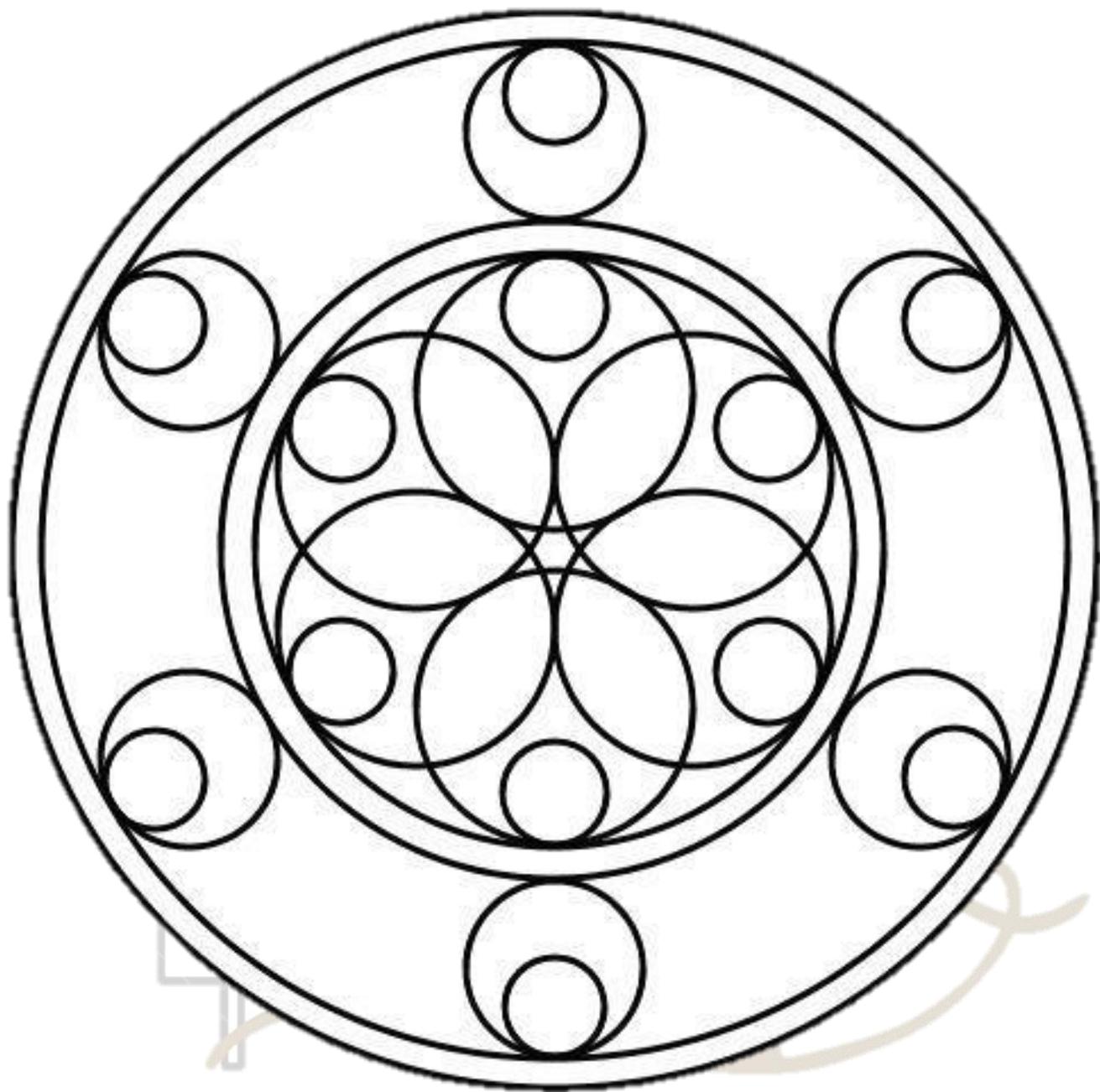
“Entre mándalas y colores”

Mándala N° 1.



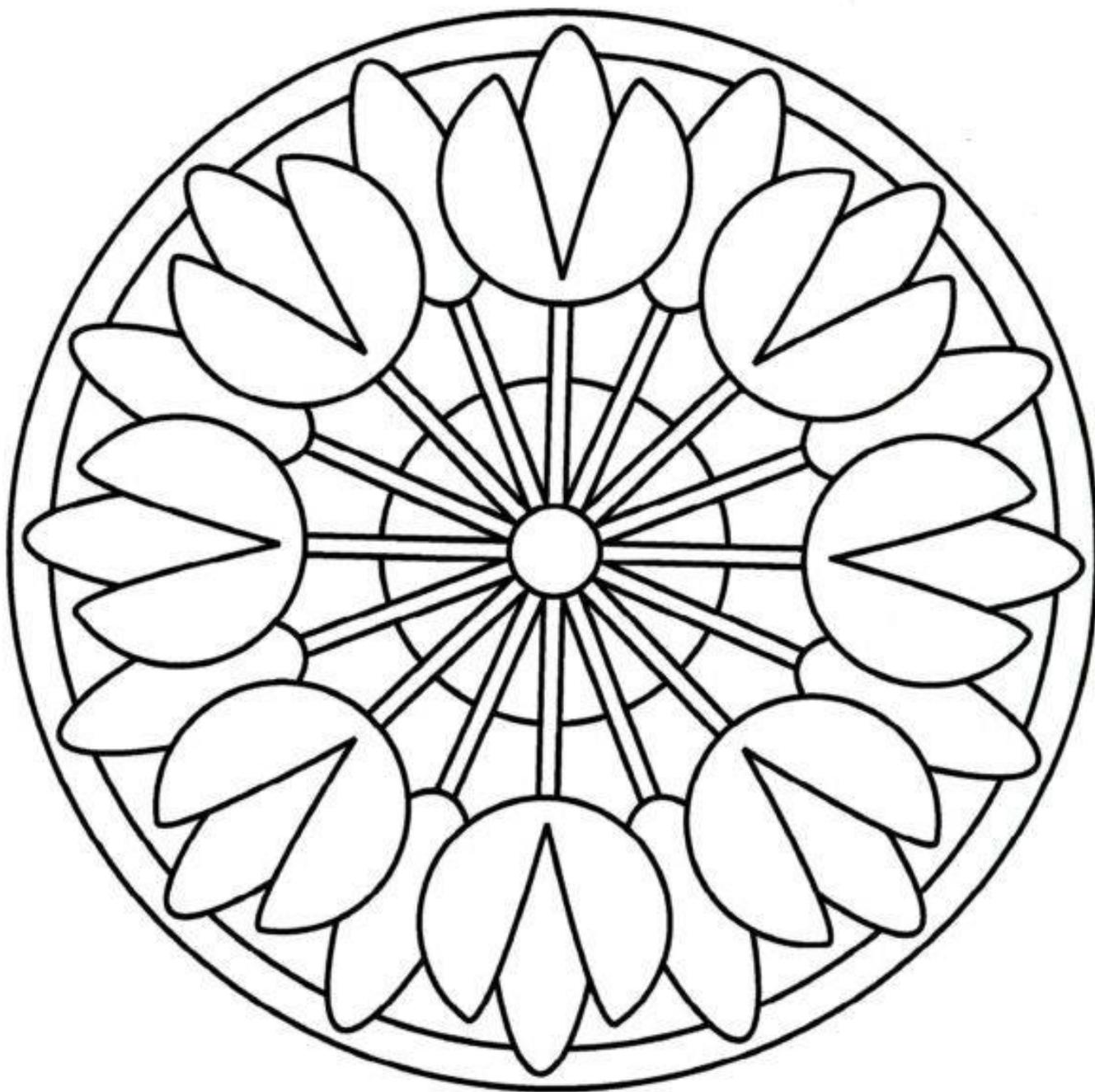
Tomado de internet, 2020.

Mándala N° 2.



Tomado de internet, 2020.

Mándala N° 3.



Tomado de internet, 2020.

“Descubriendo quien soy”

¿Quién soy?

Identidad esencial:

Cualidad esencial del SER
+ cualidad común y propia del ser humano
+ cualidad especial de mi persona.



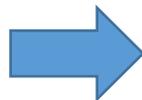
SOY...

Pega aquí tu fotografía

“Descubriendo quien soy”

¿Quién soy?

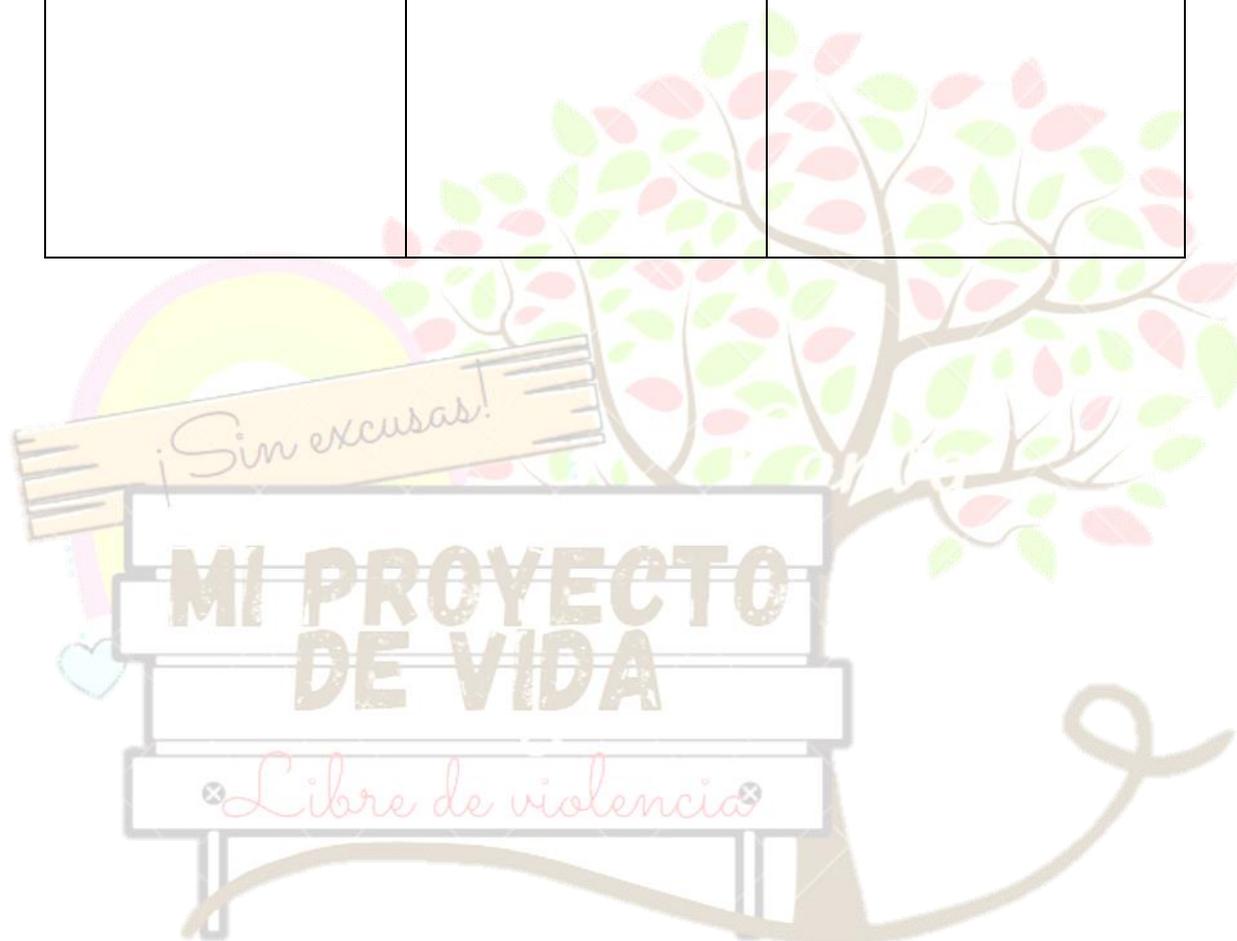
Identidad
complementaria



Histórico • Soy...
Física- biológica
Psicoemocional
Académico-profesional
Familiar
Social-cultural
Ambiental

Preguntas de reflexión y metacognición

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?



SESIÓN N° 5

“¿Para qué estoy?”

Objetivo: Que los participantes descubran y definan su razón de ser, a partir de la reflexión de su realidad y de la definición de su identidad, a fin de que tomen conciencia y responsabilidad sobre su propia existencia.

Materiales: Cuadernos de trabajo, lápices o lapiceros.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

La misión:

- ✓ La misión de la persona es su “razón de ser”, la razón de existir.
- ✓ La misión es la cualidad y finalidad esencial del ser humano, aquello que lo identifica, caracteriza y diferencia del resto de seres vivos, constituye su orientación y dedicación para lo que existe, con miras a alcanzar la visión.
- ✓ Responde a las preguntas ¿para qué estoy en este mundo? ¿para qué existo? ¿Cuál es la razón de mi existencia?, es la imagen de lo que se es y lo que se quiere ser, como ser humano en sus diferentes dimensiones: personal, socio económico cultural y ambiental, por lo tanto, está conectada con la identidad y con la proyección futura que se tiene de uno mismo.

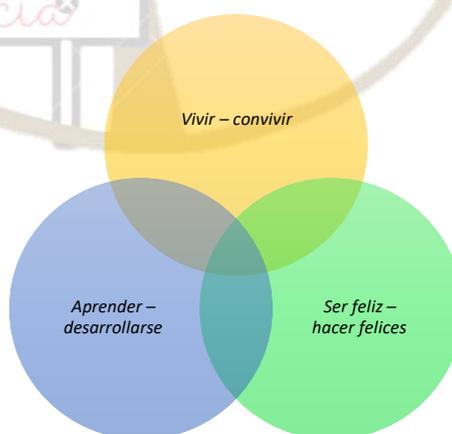
Pilares de la misión esencial o existencial:

En primer lugar, para VIVIR como ser humano y CONVIVIR como seres sociales.

Al definirnos como ser humanos o seres vivos, nuestra primera misión sería VIVIR.

Dicha misión se amplía cuando tratamos de responder la pregunta ¿cómo vivir? ¿Cómo convivir? y en coherencia con la

identidad esencial estamos aquí para vivir – convivir como seres humanos con inteligencia, libertad, dignidad, etc.



Otra misión esencial es SER FELIZ y guarda coherencia con el anhelo más profundo del ser humano que es ser feliz, pero no solo estoy para ser feliz sino también para HACER FELICES a los demás, a las personas que amamos. Asimismo, respondemos a la pregunta ¿cómo soy feliz? ¿cómo hago felices a los demás? Y en relación a lo trabajado, podemos decir: haciendo el bien, practicando los valores, respetando a los demás, amando, etc.

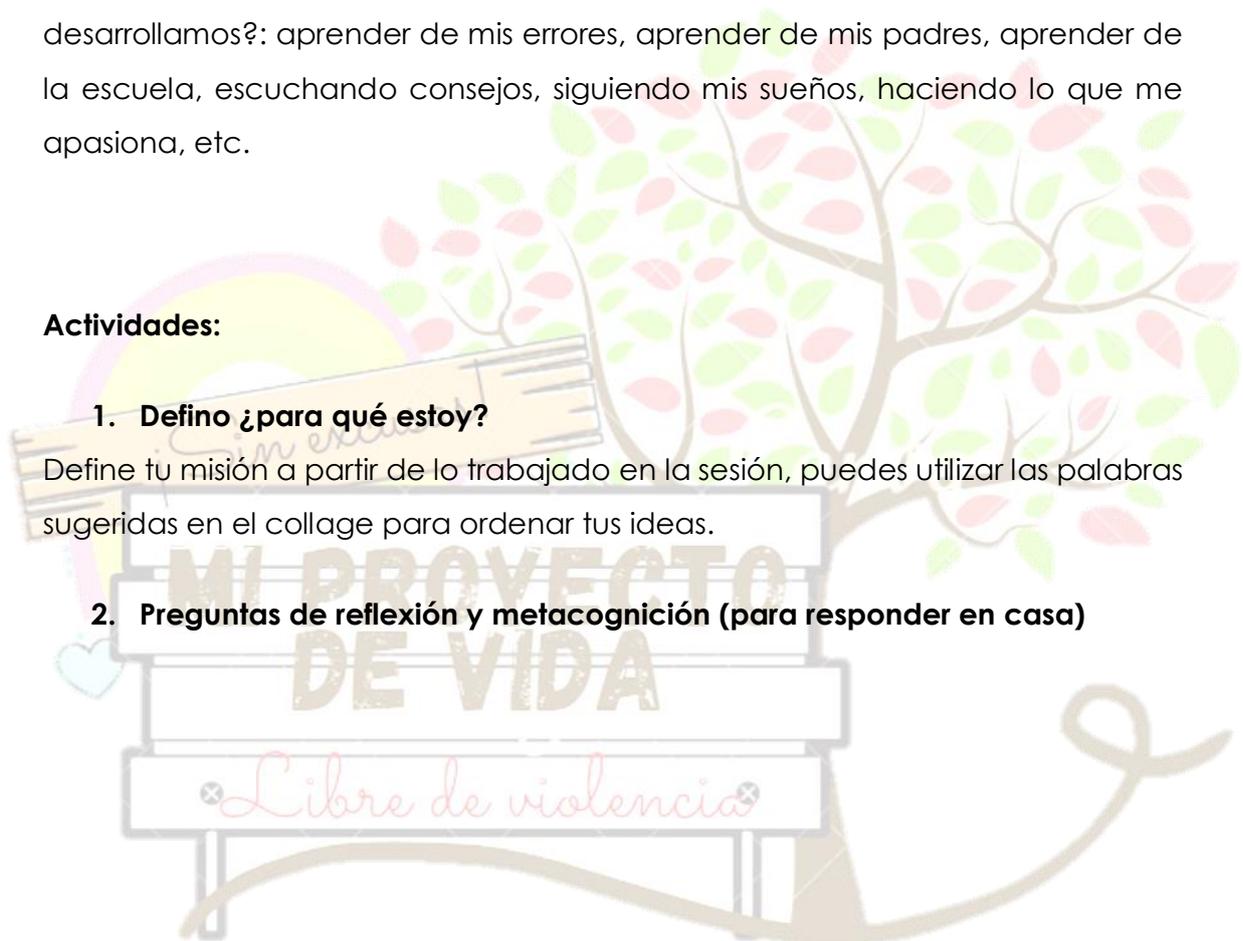
Aprender es otro anhelo del ser humano que conlleva a un anhelo aún más grande: DESARROLLARSE ser mejor, evolucionar, mejorar, perfeccionarse, lo cual implica un constante aprendizaje. ¿Cómo aprendemos? ¿cómo nos desarrollamos?: aprender de mis errores, aprender de mis padres, aprender de la escuela, escuchando consejos, siguiendo mis sueños, haciendo lo que me apasiona, etc.

Actividades:

1. Defino ¿para qué estoy?

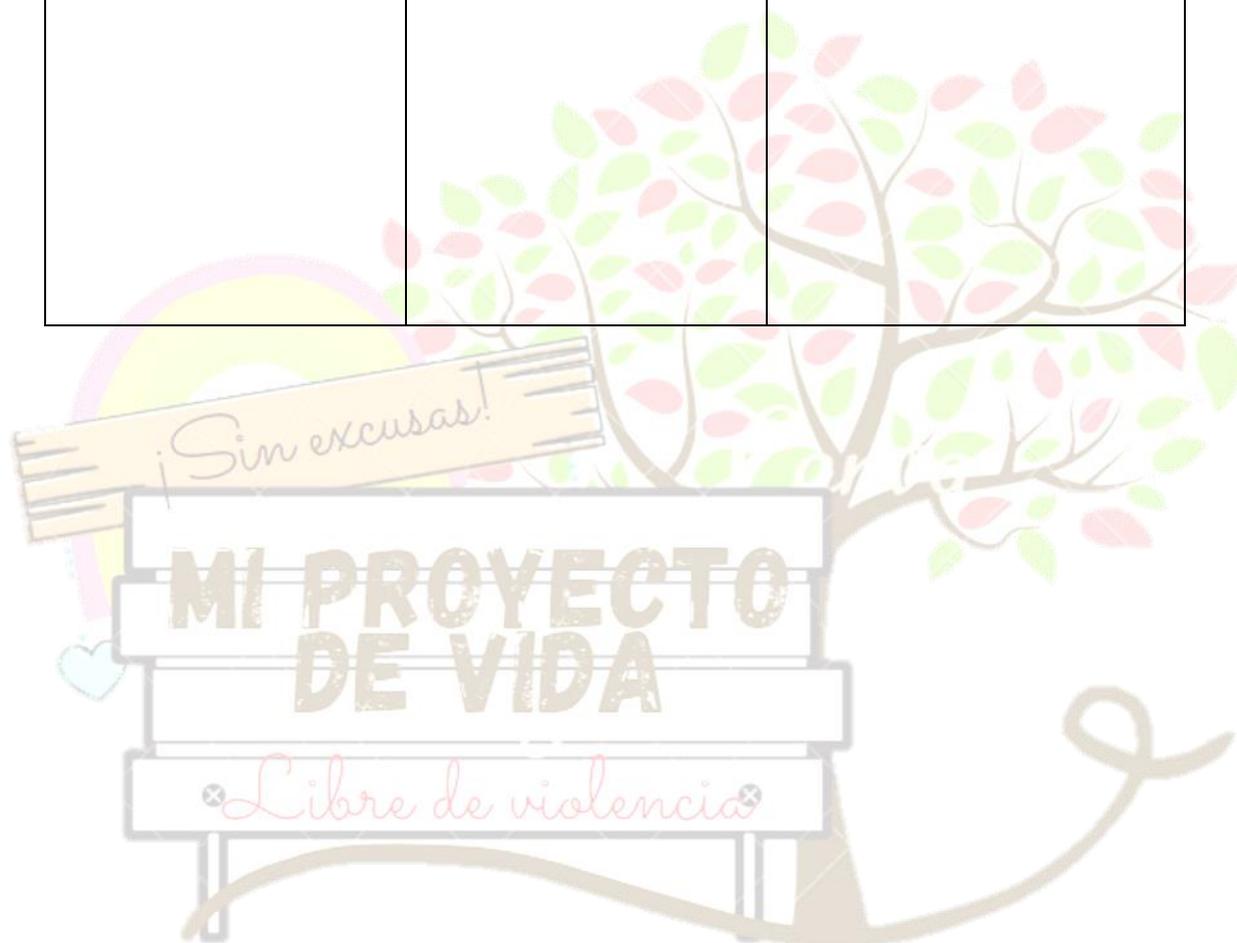
Define tu misión a partir de lo trabajado en la sesión, puedes utilizar las palabras sugeridas en el collage para ordenar tus ideas.

2. Preguntas de reflexión y metacognición (para responder en casa)



Preguntas de reflexión y metacognición

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?



SESIÓN N° 6

“¿Qué quiero ser?”

Objetivo: Que los participantes descubran sus aspiraciones e ideales a partir de la definición de su visión esencial, a fin de despertar su motivación y proyección futura de manera consciente y realista.

Materiales: cuadernos de trabajo, lápices, lapiceros.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

La visión:

- ✓ La visión es la “imagen futura de sí en el escenario ideal”. Surge con la idea de “lo que procuramos ser”, lo que “queremos llegar o lograr ser en el futuro” en términos realistas y motivadores.
- ✓ Responde a las preguntas ¿qué quiero ser como ser humano? ¿qué quiero lograr en el futuro? ¿cómo me veo y quiero que me vean en el futuro?
- ✓ Es el conjunto de aspiraciones, expectativas y deseos personales.
- ✓ Es una proyección realista y objetiva de lo que queremos llegar a ser y hacer en la vida, y abarca de manera global, todas las dimensiones del ser humano: personales, socio económico culturales y ambiental, teniendo en cuenta las fortalezas y debilidades.
- ✓ La visión es fuente de motivación y de guía para encaminar las acciones del ser humano.
- ✓ La visión está vinculada a sus ideales, es decir, a la persona ideal que quiere llegar a ser. Y esto lleva implícito las cualidades valiosas (valores) que anhela desarrollar en el futuro.
- ✓ La visión esencial siempre guardará una íntima relación con los valores que cada persona desea cultivar y practicar en su vida.
 - Por ejemplo: “quiero ser una persona justa, tolerante, respetuosa, digna, con una vida saludable, feliz y realizada en las diferentes dimensiones de mi vida...”
- ✓ La visión tiene que ver con el máximo nivel de realización del ser humano.

- ✓ Se debe procurar la coherencia entre la identidad, la misión y la visión esencial.

Ejemplo:

Visión	Objetivos y metas
Ser una buena persona, justa, respetuosa y un ejemplo a seguir para mis hijos (as), amigos (as) y comunidad...	
Ser una persona saludable física y emocionalmente...	
Ser una madre/esposa/hermana ejemplar...	<ul style="list-style-type: none"> Casarme a los 30 años. Tener 3 hijos. Consolidar un matrimonio estable.
Ser una profesional reconocida en todo el país...	<ul style="list-style-type: none"> Estudiar psicología (carrera/oficio que prefieras). Hacer una especialidad/maestría en el extranjero. Tener mi propia clínica.
Ser una persona con estabilidad económica... ser pudiente... alcanzar la independencia financiera...	<ul style="list-style-type: none"> Tener mi empresa de ... Tener una casa grande, un carro... viajar a un país diferente cada año.

Actividades:

1. Descubriendo qué quiero ser.
2. Preguntas de reflexión y metacognición.

Descubriendo qué quiero ser

ser humano

Mi visión
esencial



Yo quiero ser...

valores
aspiraciones
ideales
anhelos

económico
profesional *material*

Mi visión
complementaria

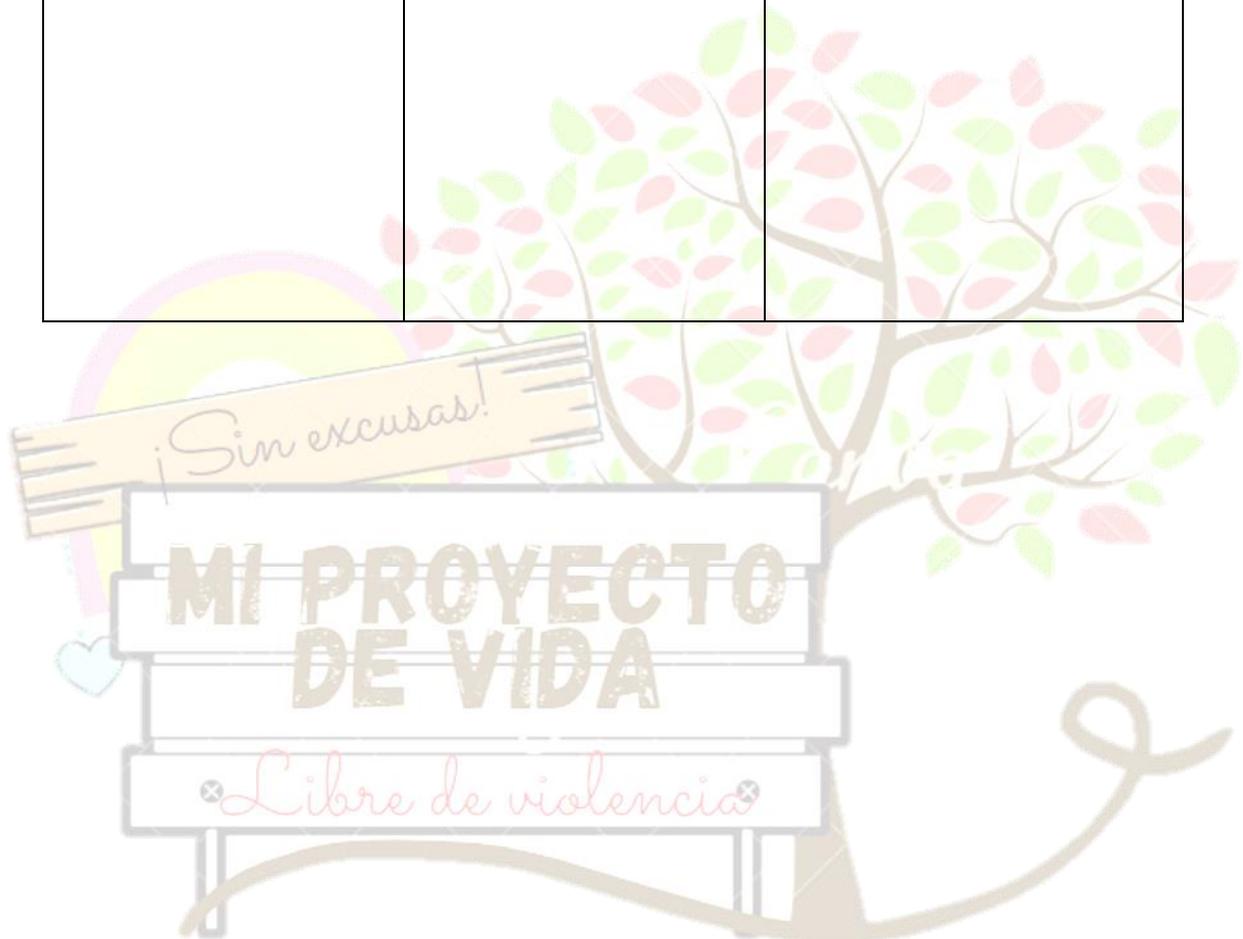


Yo quiero ser/hacer/tener...

social
familiar
laboral
cívico
ser
hacer
tener
ambiental

Preguntas de reflexión y metacognición

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?



SESIÓN N° 7

“¿Qué valores me identifican?”

Objetivo: identificar los valores que nos caracterizan, practicamos y necesitamos fortalecer para el cumplimiento de nuestro proyecto de vida, de manera congruente con nuestra realidad, identidad, misión y visión.

Materiales: Cuadernos de trabajo, lápices o lapiceros.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

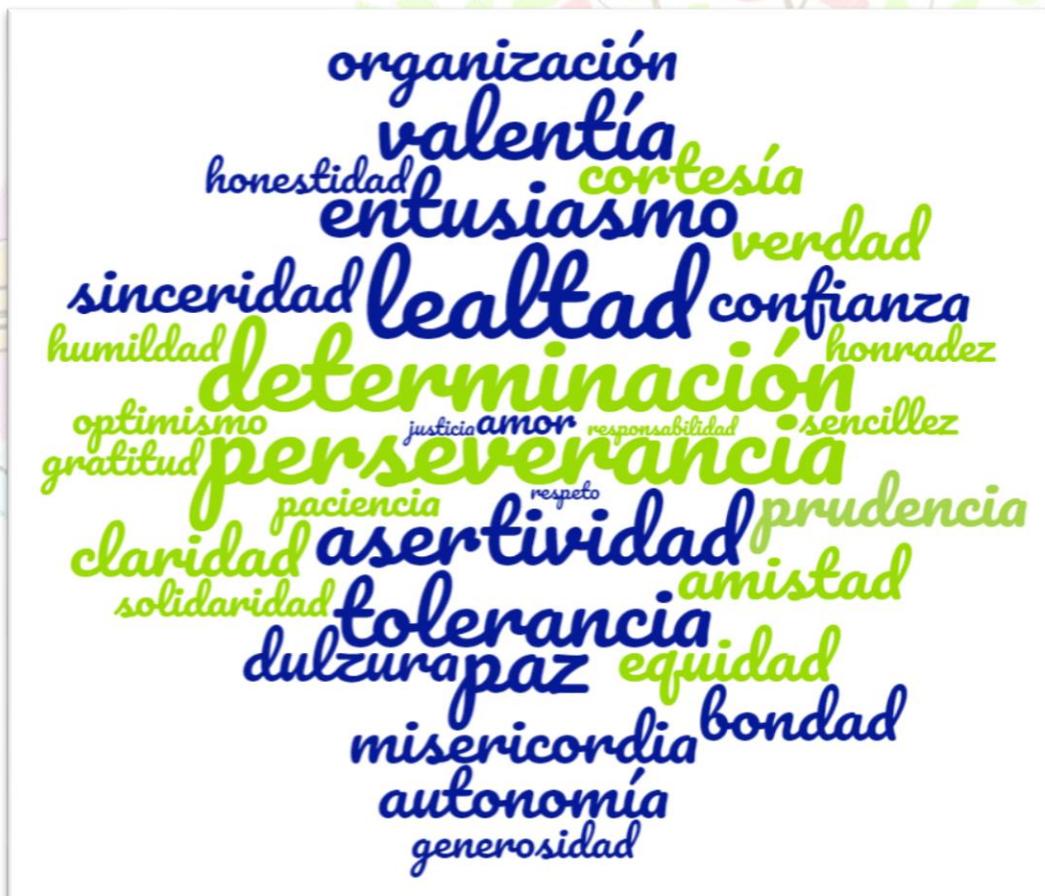
Los valores:

- ✓ Los valores identifican y diferencian a un determinado individuo, sociedad o cultura.
- ✓ Son principios que rigen y orientan la conducta humana.
- ✓ Los valores como cualidades valiosas, naturales e intencionales que dan valor al ser humano.
 - Naturales porque el ser humano las adquiere con el solo hecho de existir (la vida, la voluntad, la salud, la libertad, la voluntad, la inteligencia, etc.).
 - Y son intencionales porque cada individuo de forma voluntaria y libre decide guiar sus acciones en base a ellos, dentro de lo aceptado ética y moralmente en una determinada sociedad o cultura (el respeto, la paz, la justicia, etc.).
- ✓ Proveen una base para la construcción del proyecto de vida ya que influyen directamente sobre las proyecciones, deseos y expectativas del ser humano, es decir, en lo que desea ser y hacer, desde el ámbito espiritual y moral.
- ✓ La limitada integración de valores en el ser humano podría generar sentimientos de culpa, tristeza, remordimiento, conductas perjudiciales para sí mismo y su entorno e incluso la pérdida del sentido de su vida.

Valores naturales:



Valores intencionales:



Actividades:

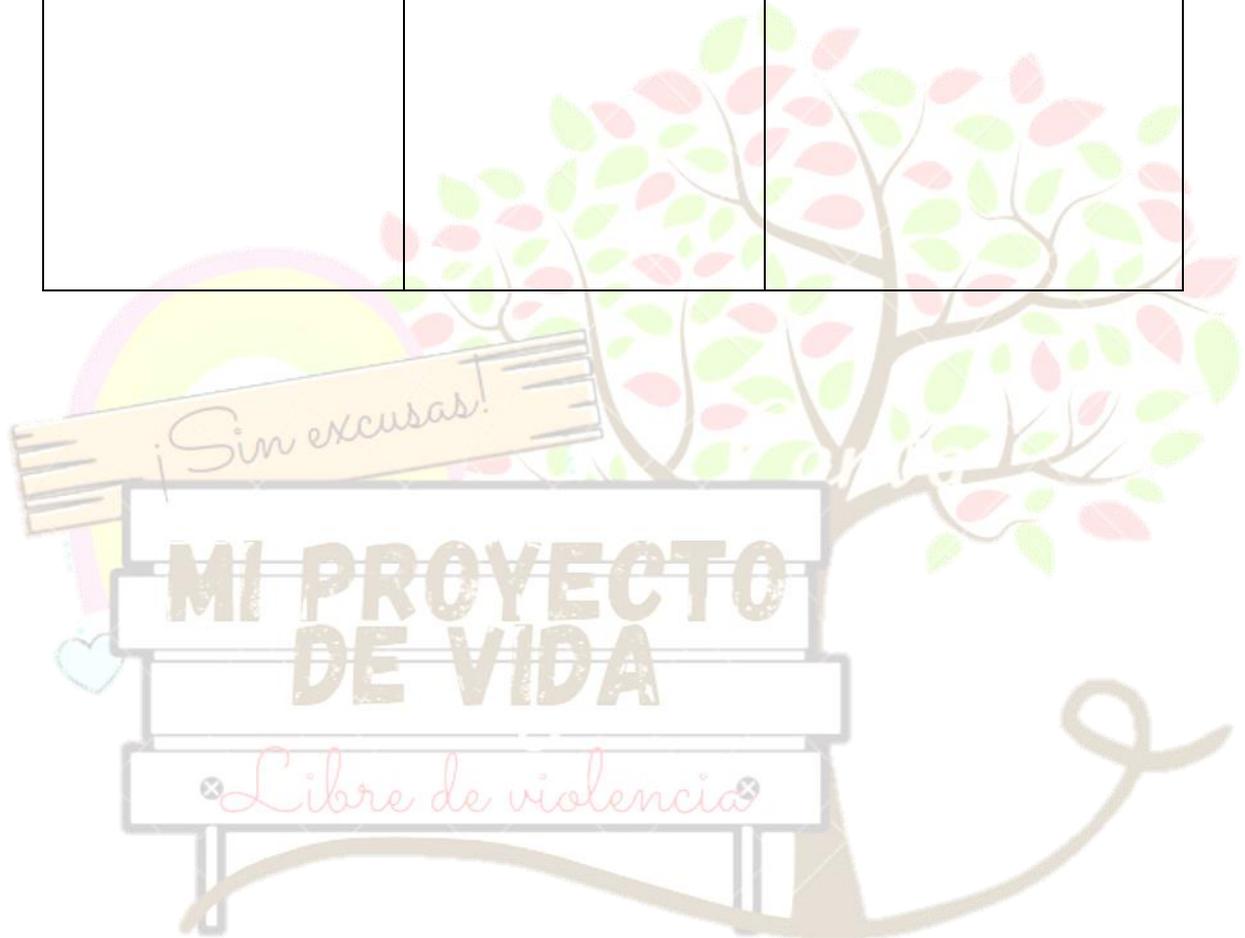
1. ¿Qué valores me identifican?:
2. Preguntas de reflexión y metacognición (para la casa).

¿Qué valores me identifican?



Preguntas de reflexión y metacognición:

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?



SESIÓN N° 8

“¿Qué quiero lograr?”

Objetivo: definir de manera clara, precisa y realista los objetivos y metas que tenemos en las diferentes dimensiones y ámbitos de nuestra vida, los cuales se desglosan de nuestra visión esencial y sirven como fuente de motivación para nuestro proyecto de vida.

Materiales: Cuadernos de trabajo, lápices o lapiceros.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Metáfora del camino:



Los objetivos y las metas concretizan la visión, es decir, son los hitos o tramos que tenemos que recorrer en el camino para alcanzar el futuro ideal (visión).

Objetivos y metas:

- ✓ La diferencia principal entre ambos es que el objetivo es el ¿Qué quiero lograr? Y la meta es ¿Cuándo lo quiero lograr?

- ✓ Por ejemplo: Ser profesional es el objetivo, el cual se desliga en las siguientes metas: obtener el bachillerato dentro de 5 años y la maestría en 10 años.

Objetivos y metas en las diferentes dimensiones del ser humano:

Ejemplo ficticio:

Dimensión	Objetivos	Metas Fechas – plazos
Personal	Ser una persona respetuosa, justa e íntegra.	Siempre
	Adelgazar y obtener una figura más saludable.	2021/17 años
Profesional	Estudiar psicología en una universidad pública.	2021/17 años
	Tener un doctorado en el extranjero.	27 años
Laboral	Trabajar como psicóloga en los colegios.	23-26 años
	Ser docente universitaria.	35-45 años
Económico	Tener una casa propia.	2030
	Conocer un país diferente cada año.	Desde 2022 /desde los 18 años
	Tener un taller de costura.	A los 30 años
Familiar	Casarme /formar una familia.	A los 32 años
	Tener 2 hijos.	A los 33 años
Social	ser gobernador regional.	40 años
	Formar un albergue para niños.	38 años
Ambiental	Reducir el consumo de carnes y ser vegetariana.	Desde enero de 2021
	Sembrar un árbol cada año	Desde 2020
	...	

Actividades:

1. ¿Qué quiero lograr?... ¿Cuándo?
2. Cuadro comparativo de la actividad “Releemos textos”
3. Preguntas de reflexión y metacognición (para la casa)

Releemos textos:

Lectura:	Lectura:
Objetivo/meta (s):	Objetivo/meta (s):
¿por qué la tortuga llegó a la meta?	¿por qué la granjera no cumplió ninguno de sus objetivos?"

¿Qué quiero lograr? ¿Cuándo?

Dimensión

Objetivo
¿Qué quiero lograr?

Meta
¿Cuándo?

Personal

• 

Profesional

Laboral

Económico

¿Qué quiero lograr? ¿Cuándo?

Dimensión

Objetivo
¿Qué quiero lograr?

Meta
¿Cuándo?

Familiar

• 

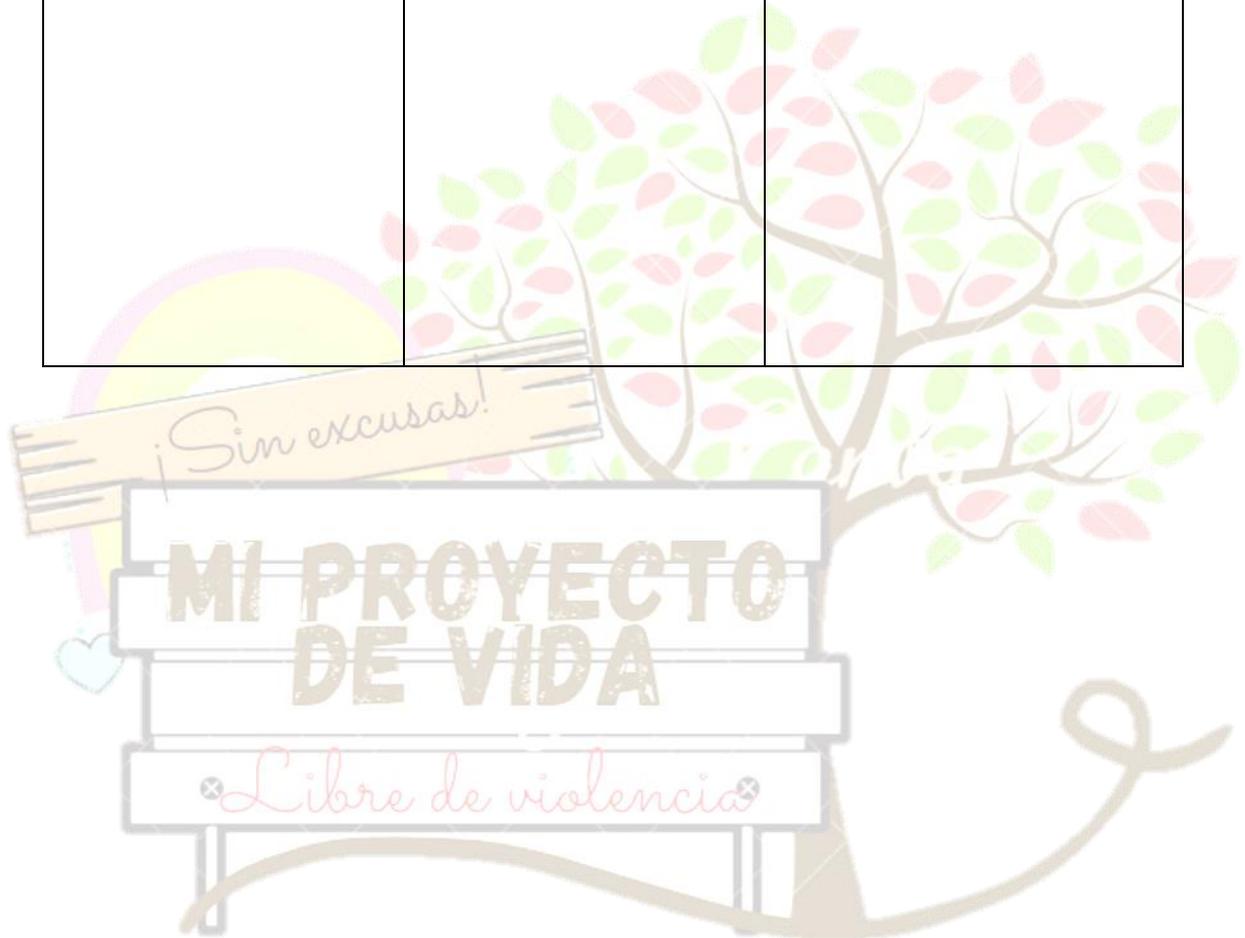
Social

Ambiental

Otros

Preguntas de reflexión y metacognición:

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?



SESIÓN N° 9

“¿Cómo lo voy a lograr?” Parte 1

Objetivo: Diseñar estrategias viables que permitan el logro de cada objetivo y meta planteada, teniendo en cuenta plazos, fechas y acciones específicas, realistas y secuenciales.

Materiales: Cuadernos de trabajo, lápices o lapiceros.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Estrategias:

- ✓ El logro de los objetivos se da a través de uso de estrategias.
- ✓ Son un conjunto de acciones sistemáticas y ordenadas en el tiempo que permite el logro de los objetivos.
- ✓ Son decisiones que marcan el rumbo de cómo lograr los objetivos trazados.
- ✓ Las estrategias dentro del proyecto de vida incluyen el plan de cómo y cuándo vamos a realizar acciones, actividades y tareas que realizaré para lograr cada objetivo y meta en los plazos previstos.

Ejemplo ficticio:

¿Qué quiero lograr?	¿Cómo lo voy a lograr?	¿Cuándo?
Objetivo – meta	Estrategias: acciones específicas	Fechas – plazos
Adelgazar y tener una figura más saludable.	Visitar a un nutricionista y determinar mi peso actual y mi peso ideal.	Enero 2020
	Hacer ejercicios 1 hora, 4 veces por semana.	Siempre / desde ...
	Comer frutas y verduras y reducir carbohidratos y grasas.	Siempre / desde ...
	Dormir 8 horas diarias.	Siempre.
Estudiar psicología en una universidad pública.	Terminar mi año escolar/secundaria con buenas calificaciones.	Diciembre - 2021
	Averiguar universidades públicas que ofrezcan la carrera.	Finales del 2021

	Prepararme en una academia para postular a la universidad.	Enero – marzo 2022
	Postular a la universidad.	A los 18 años
	Estudiar la carrera con empeño.	2022 - 2027
	Egresar y titularme.	A los 24 años
Casarme y formar una familia.	conocer y salir con personas, tener amigos (as), enamorados, vivir mi etapa con libertad y responsabilidad.	2021 – 2029
	Finalizar mi carrera profesional.	2027
	Tener un trabajo estable.	2028
	Consolidar un noviazgo estable.	A los 28 años
	Casarme.	A los 30 años

Al responder ¿cuándo? Pueden elegir entre colocar: edades aproximadas (28 años), fechas (2028, diciembre 202, etc.), plazos o lapsos (2021-2029, enero-marzo 2021), palabras (siempre, desde... hasta).

Actividades:

1. Cuadro comparativo “Encuentra las estrategias” de la lectura “Empezar ahora mismo”.
2. ¿Cómo voy a lograr mis objetivos y metas?

Libre de violencia

Encuentra las estrategias

Objetivo/meta	Acciones específicas	Fecha – plazo
Replantar el bosque (100 años)		

¿Cómo voy a lograr mis objetivos y metas?

Objetivo/meta	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo

Objetivo/meta	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo

Objetivo/meta	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo

¿Cómo voy a lograr mis objetivos y metas?

Objetivo/meta	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo

Objetivo/meta	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo

Objetivo/meta	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo

¿Cómo voy a lograr mis objetivos y metas?

Objetivo/meta	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo

Objetivo/meta	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo

Objetivo/meta	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo

SESIÓN N° 10

“¿Cómo lo voy a lograr?” Parte 2

Objetivo: Diseñar estrategias viables que permitan el logro de cada objetivo y meta planteada, teniendo en cuenta plazos, fechas y acciones específicas, realistas y secuenciales.

Materiales: Cuadernos de trabajo, lápices o lapiceros.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Para esta sesión, utilizaremos el mismo contenido temático de la sesión N° 9.

Actividades:

1. Continuar con el diseño de estrategias: ¿Cómo voy a lograr mis objetivos y metas?
2. Preguntas de reflexión y metacognición.

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?

SESIÓN N° 11

“¿Cuáles son mis recursos?”

Objetivo: identificar nuestros recursos internos y externos derivados del FODA que debemos utilizar, aprovechar, superar y prevenir para alcanzar nuestros objetivos y metas planteadas.

Materiales: Cuadernos de trabajo, lápices o lapiceros.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Recursos:

- ✓ Son el conjunto de factores, características, herramientas con las que cuenta el individuo para alcanzar sus proyecciones futuras tanto a nivel personal, socio económico cultural y medio ambiental, así como también las oportunidades que puede aprovechar, las debilidades a superar y las amenazas a prevenir.
- ✓ Por lo tanto, se habla del conjunto de fortalezas, ventajas, aptitudes, capacidades, habilidades y valores que el individuo posee a nivel biológico, físico, cognitivo, intelectual, afectivo, emocional, espiritual y moral; el apoyo económico, redes de apoyo familiares, amicales y afectivas, sistema educativo, oportunidades de trabajo, acceso a los servicios, etc. y las condiciones medioambientales en las que el individuo existe (entorno poco contaminado, recursos naturales, etc.)

Los recursos derivados del FODA:

- ✓ Cada objetivo y meta planteado requiere una serie de los recursos internos y externos (derivados de su FODA) para poder alcanzarlos.
- ✓ Ciertos objetivos y metas, requieren particularmente recursos económicos, es decir, dinero para hacerse realidad.
- ✓ Y de acuerdo a la edad y etapa de la persona, la fuente de financiamiento (F.F.) de la cual obtendrá dicho recurso, tiene que ser una fuente segura y confiable.

- ✓ Al indicar la F.F. pueden considerar las que posean, según el orden de posibilidad. Se considera como F.F. aquella de la que existe la certeza y seguridad, sin embargo, si se considera tan solo como una posibilidad, será mejor ubicarla en la columna de oportunidades.

Matriz de recursos:

Ejemplo ficticio:

OBJETIVO – META	FORTALEZAS A UTILIZAR	OPORTUNIDADES A APROVECHAR	DEBILIDADES A SUPERAR	AMENAZAS A PREVENIR	DINERO SÍ – NO	F.F.
Ser una persona justa, respetuosa e íntegra.	Soy justa, trabajadora, honrada...	La enseñanza de mis padres y maestros, formar parte de algún grupo sin fines de lucro...	Poco tolerante, impaciente, agresiva verbalment e...	Corrupción del país, malas amistades, pobreza, exclusión social...	NO	-
Estudiar psicología en una universidad (2022 - 2027)	Soy responsable, comprometida, disciplinada, mis buenas calificaciones, gusto por la lectura...	Apoyo de mis maestros, universidades públicas, acceso a becas...	La pereza, temor a los riesgos...	Reprobar el año académico, pandemia, enfermedades, embarazo precoz...	SÍ	1.Apoyo familiar.

Actividades:

1. ¿Cuáles son mis recursos?
2. Preguntas de reflexión y metacognición.

¿Cuáles son mis recursos?

DIMENSIÓN	OBJETIVO – META	FORTALEZAS A UTILIZAR	OPORTUNIDADES A APROVECHAR	DEBILIDADES A SUPERAR	AMENAZAS A PREVENIR	DINERO SÍ – NO	F.F.

¿Cuáles son mis recursos?

DIMENSIÓN	OBJETIVO – META	FORTALEZAS A UTILIZAR	OPORTUNIDADES A APROVECHAR	DEBILIDADES A SUPERAR	AMENAZAS A PREVENIR	DINERO SÍ – NO	F.F.

¿Cuáles son mis recursos?

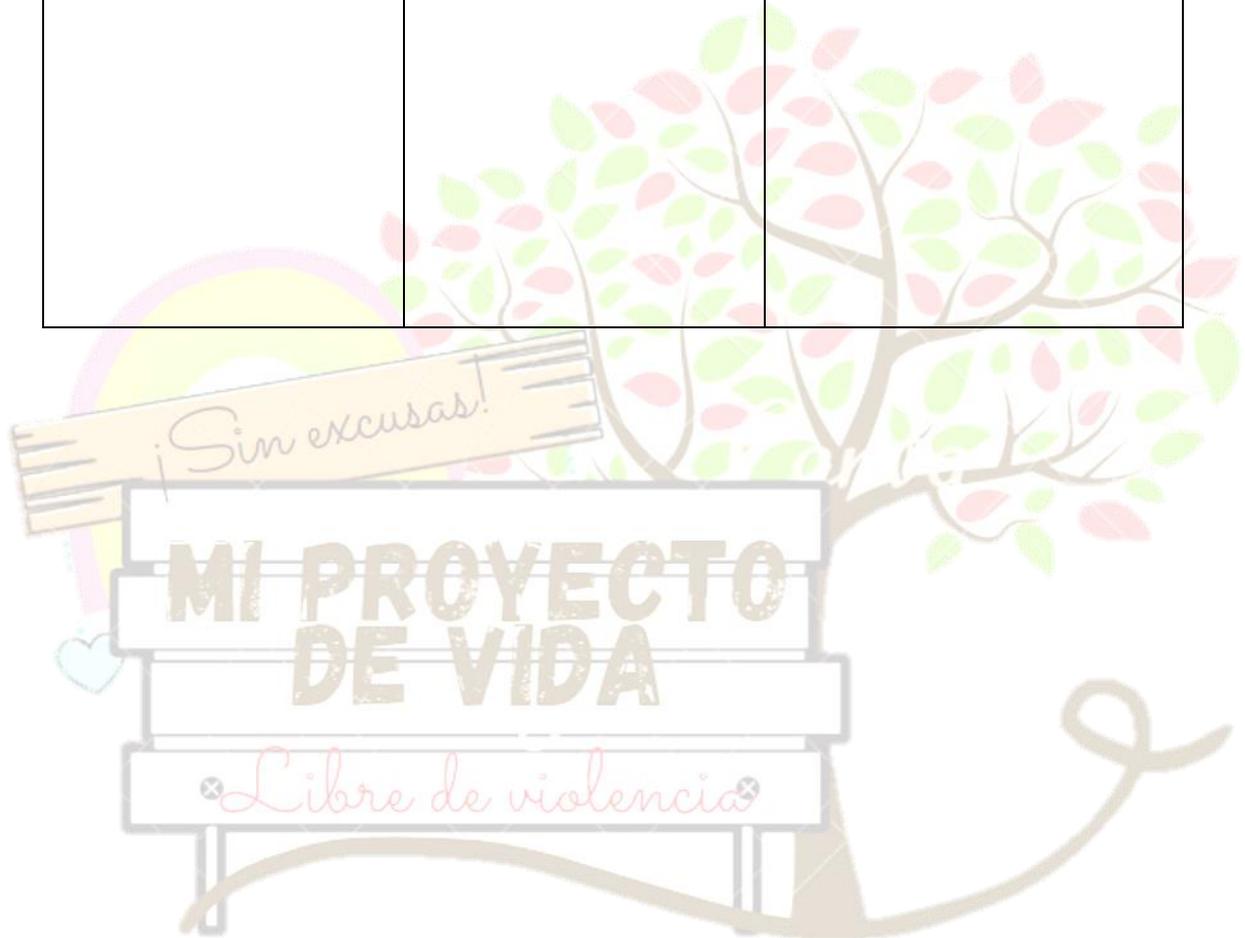
DIMENSIÓN	OBJETIVO – META	FORTALEZAS A UTILIZAR	OPORTUNIDADES A APROVECHAR	DEBILIDADES A SUPERAR	AMENAZAS A PREVENIR	DINERO SÍ – NO	F.F.

¿Cuáles son mis recursos?

DIMENSIÓN	OBJETIVO – META	FORTALEZAS A UTILIZAR	OPORTUNIDADES A APROVECHAR	DEBILIDADES A SUPERAR	AMENAZAS A PREVENIR	DINERO SÍ – NO	F.F.

Preguntas de reflexión y metacognición

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?



SESIÓN N° 12

¿Cuál es mi proyección en el tiempo?

Objetivo: Integrar en una línea de tiempo, nuestra visión, objetivos, metas y estrategias planteadas, así como también los eventos que más importantes de nuestra vida que puedan influir en nuestro proyecto de vida, a fin de tener una proyección futura clara que no permita encaminar y dale sentido a nuestra vida.

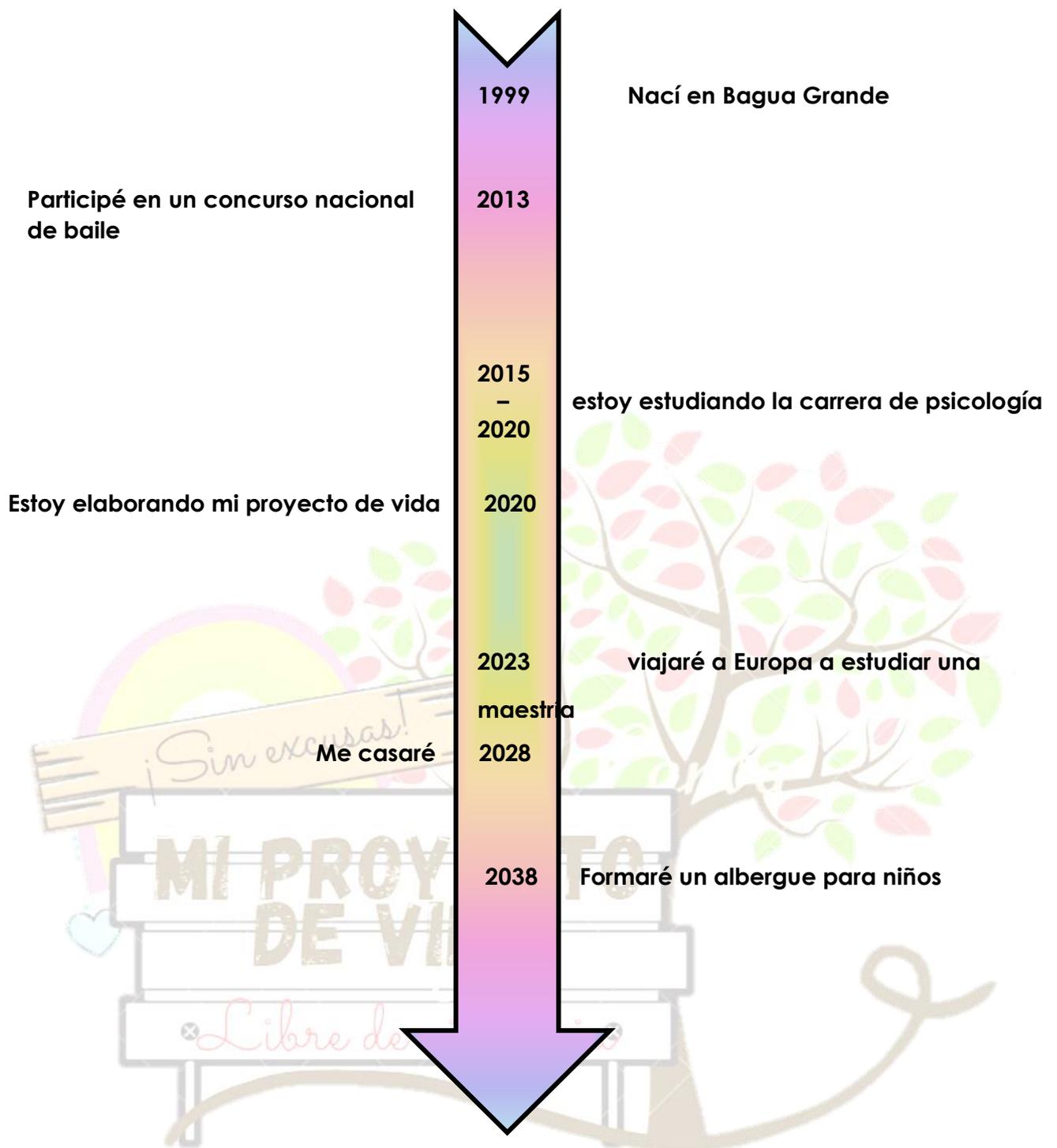
Materiales: Cuadernos de trabajo, lápices o lapiceros, colores, cartulinas, plumones, recortes de imágenes, fotos, dibujos, goma, tijeras.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Proyección en el tiempo:

- ✓ Es la ubicación en tiempo de la visión, objetivos y metas, y estrategias planteadas construida a partir del conocimiento de la realidad e identidad del individuo en sus diferentes dimensiones.
- ✓ La proyección futura desde es el proceso por el cual la persona proyecta su vida, partiendo de los recursos (individuales, socio económico culturales y ambientales) con los que cuenta, las estrategias que pretende ejecutar y la visión, objetivos y metas a los que quiere llegar.
- ✓ Para la línea de tiempo se debe tener en cuenta lo siguiente:
 - ✓ Tiempo: pasado, presente y futuro.
 - ✓ Fechas o plazos.
 - ✓ Eventos: acontecimientos, situaciones reales, objetivos, metas, acciones específicas, etc.

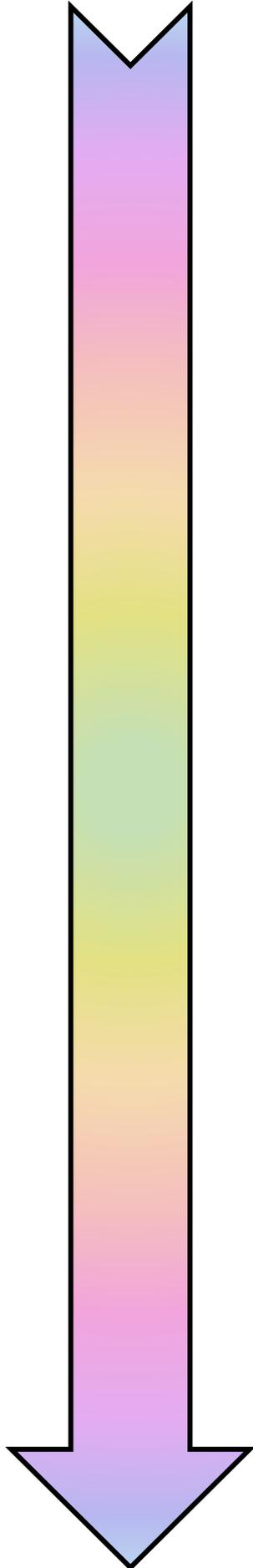
Ejemplo ficticio de una línea de tiempo:



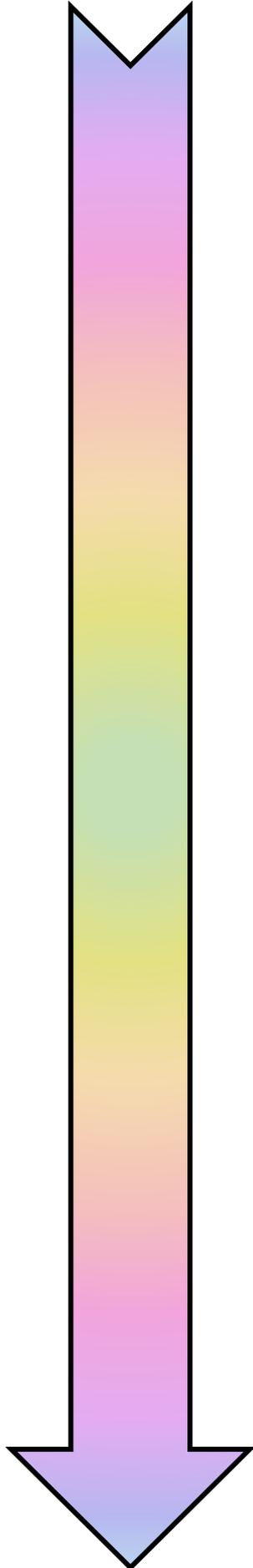
Actividades:

1. Línea de tiempo: mi proyecto de vida en el tiempo
2. Collage de mi proyecto de vida
3. Preguntas de reflexión y metacognición

Mi proyecto de vida en el tiempo

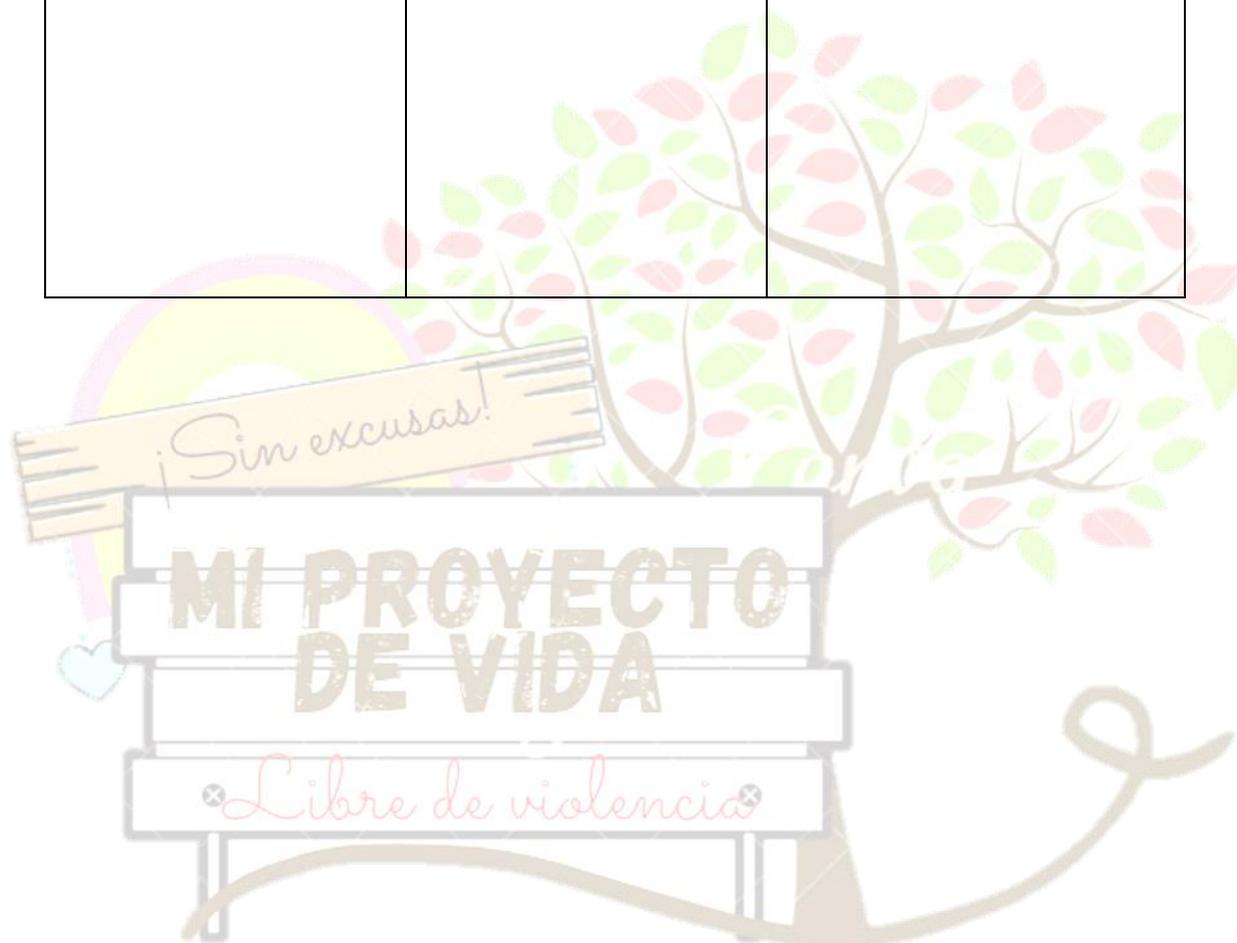


Mi proyecto de vida en el tiempo



Preguntas de reflexión y metacognición

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?



SESIÓN N° 13

“Seguimiento a mi proyecto de vida”

Objetivo: elaborar un plan de monitoreo y seguimiento a nuestro proyecto de vida anual, que sirva como base para realizar la evaluación y posible reestructuración de nuestro proyecto de vida.

Materiales: Cuadernos de trabajo, lápices, lapiceros.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

El plan de monitoreo y seguimiento es una herramienta que verifica a través del tiempo, el éxito o fracaso de nuestro proyecto de vida, es decir, si se están cumpliendo los objetivos, metas y estrategias, si se está ejecutando cada acción diseñada y se está haciendo uso adecuado de los recursos asignados.

El plan de monitoreo y seguimiento se realiza cada año, en una fecha establecida, y comprende una matriz o cuadro que debemos llenar.

Matriz de seguimiento y monitoreo a la ejecución del proyecto de vida anual.				
FECHA: ABRIL 2023				
Objetivo	Acciones específicas	Fechas planteadas	¿se cumplió?	Razón o motivo
Adelgazar y tener una figura más saludable.	Visitar a un nutricionista y determinar mi peso actual y mi peso ideal.	Enero 2020	Sí	-
	Hacer ejercicios 1 hora, 4 veces por semana.	Siempre / desde ...	Sí	-
	Dormir 8 horas diarias.	Siempre.	No	Estudio por las noches.
Estudiar psicología en una universidad pública.	Terminar mi año escolar/secundaria con buenas calificaciones.	Diciembre - 2021	Sí	
	Averiguar universidades públicas que ofrezcan la carrera.	Finales del 2021	Sí	
	Prepararme en una academia para postular a la universidad.	Enero - marzo 2022	Sí	

	Ingresar a la universidad.	Agosto 2022	Sí	
	Estudiar la carrera con empeño.	2022 - 2027	No	Cambié de carrera en el 2° ciclo.
	Egresar y titularme.	2028	No	Egresaré en el 2028.
Casarme y formar una familia.	conocer y salir con personas, tener amigos (as), enamorados, vivir mi etapa con libertad y responsabilidad.	2021 – 2029	Sí	-
	Finalizar mi carrera profesional.	2027	Pendiente	
	Tener un trabajo estable.	2028	Pendiente.	

Actividades:

- 1. Matriz de seguimiento y monitoreo anual.**
- 2. Preguntas de reflexión y metacognición.**



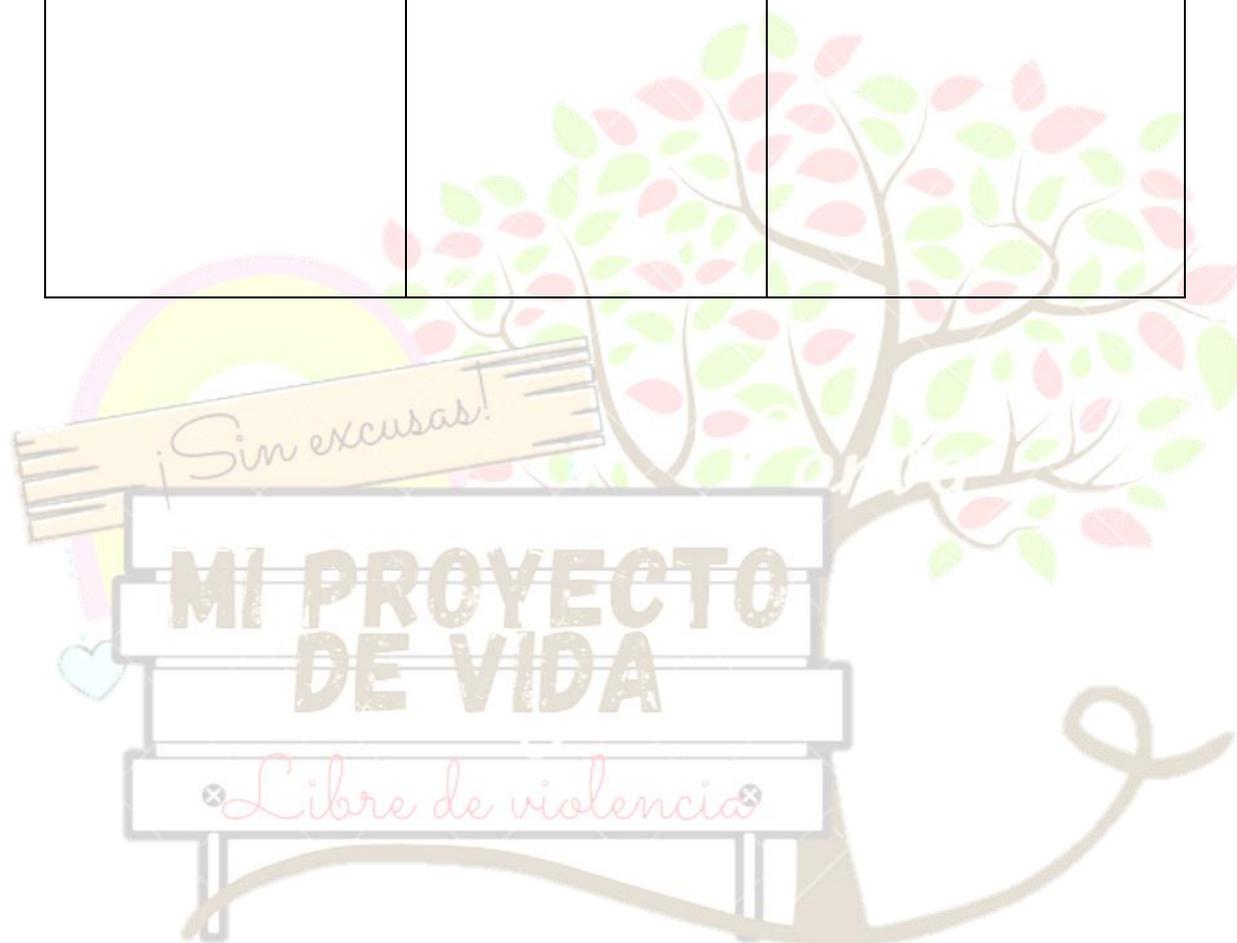
Matriz de seguimiento y monitoreo a la ejecución del proyecto de vida anual.

FECHA:

Objetivo – Meta	Acciones específicas	Fechas planteadas	¿se cumplió?	Razón o motivo

Preguntas de reflexión y metacognición

¿qué aprendí?	¿qué dificultades tuve?	¿para qué me sirve lo que aprendí?



SESIÓN N° 13

“Cuando surgen cambios”

Objetivo: aprender a evaluar y reestructurar nuestro proyecto de vida a partir de un plan de evaluación anual que identifique los logros, dificultades y compromisos que hemos tenido en la ejecución nuestro proyecto de vida.

Materiales: cuadernos de trabajo, lápices, lapiceros, hojas en blanco, insumos para el compartir.

TEMARIO DE LA SESIÓN:

Evaluación y reestructuración de su proyecto de vida.

- ✓ Es el reconocimiento y valoración de los logros, dificultades y compromisos en el proceso de ejecución del proyecto de vida a lo largo del tiempo.
- ✓ La evaluación permite la reestructuración del proyecto de vida.
- ✓ Se tomarán como logros las acciones realizadas en el plazo previsto.
- ✓ Se tomarán como dificultades las acciones no realizadas en el plazo establecido o aplazadas.
- ✓ Se tomarán como compromisos las alternativas frente a los motivos que generaron la no realización de las acciones previstas.
- ✓ La reestructuración se realizará anualmente en base a los compromisos de la matriz de evaluación. Por ejemplo: si la persona no logró ingresar a la universidad (de acuerdo a su objetivo) y el motivo es que la carrera no va con sus aspiraciones o aptitudes. Entonces tendrá que asumir como compromiso elegir una carrera que vaya acorde a sus aptitudes profesionales, en función de este compromiso se reestructurará su objetivo profesional y aquellos que estén relacionados a él.
- ✓ La reestructuración puede ser de dos maneras:
 - Reestructuración (R) (como tal): Se reestructurará el proyecto de vida cuando existan CAMBIOS DE OBJETIVOS y METAS.
 - Modificación (M): modificará cuando existan cambios en PLAZOS, FECHAS, RECURSOS y ACCIONES.

- ✓ La reestructuración lo realizará en la matriz de REESTRUCTURACION DE MI PROYECTO DE VIDA, mientras que la modificación se realizará la misma matriz de EVALUACIÓN.

El plan de evaluación y reestructuración incluye: "la Matriz de Evaluación Anual, la Matriz de Reestructuración y la Línea de Tiempo de mi Proyecto de Vida".

Ejemplo ficticio:

Matriz de evaluación de mi proyecto de vida: De acuerdo al ejemplo de la sesión N° 10 "Seguimiento a mi proyecto de vida" se realiza la siguiente matriz de evaluación y reestructuración.

Matriz de evaluación anual de mi proyecto de vida.				
FECHA: ABRIL 2023				
OBJETIVOS	LOGROS	DIFICULTADES	COMPROMISOS	R / M
Estudiar psicología en una universidad pública.	Ingresé a la universidad en el plazo previsto.	Cambié de carrera a enfermería, me atrasaré un año.	Culminar mis estudios sin más atrasos.	R: el objetivo cambió.

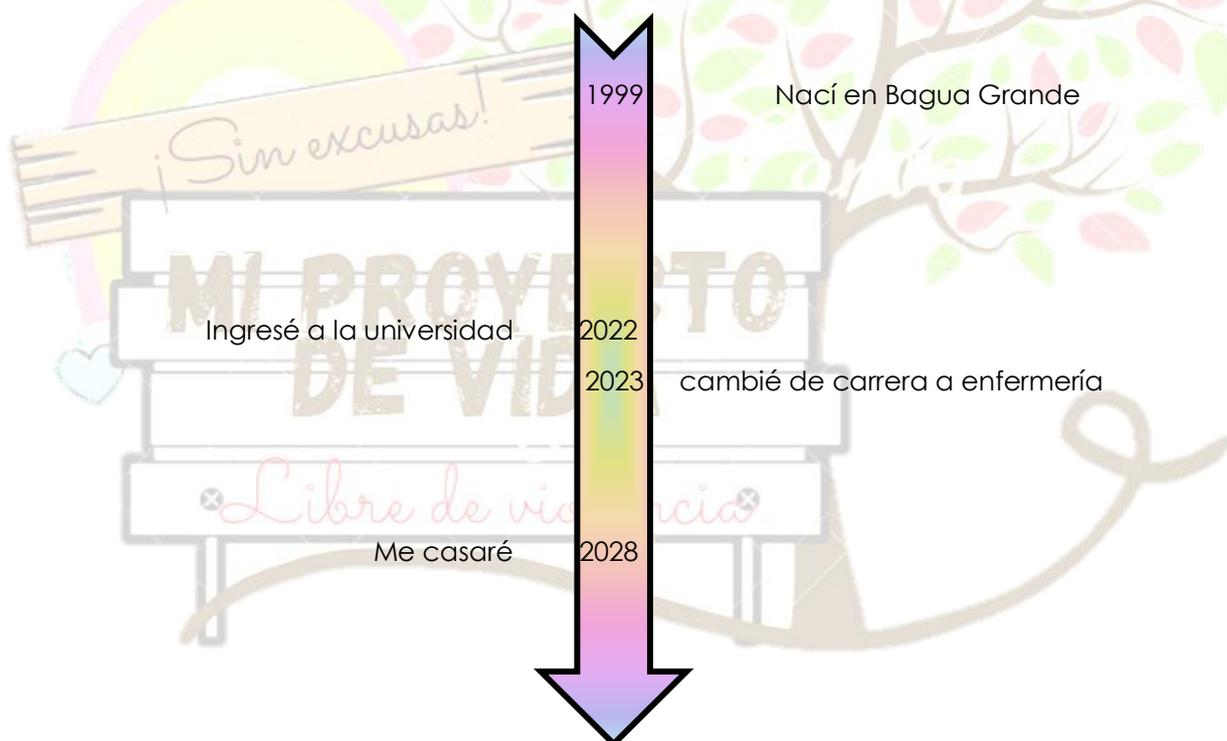
Supongamos que, esta persona no cambia de carrera, pero tiene una dificultad: no ingresa a la universidad en el año previsto, sino un año después.

Matriz de evaluación anual de mi proyecto de vida.				
FECHA: ABRIL 2023				
OBJETIVOS	LOGROS	DIFICULTADES	COMPROMISOS	R / M
Estudiar psicología en una universidad pública.	Ingresó a la universidad.	Ingresó a la universidad un año después.	Culminar mis estudios en 5 años.	M: el objetivo no cambió, las acciones específicas se aplazaron.

Matriz de Reestructuración y la Línea de Tiempo de su Proyecto de Vida

Matriz de reestructuración anual			Fecha: abril 2023
Objetivo/meta reestructurado	Fecha – plazo	Acciones específicas	Fecha – plazo
Estudiar psicología en una universidad pública.	2022-2028	Ingresé a la universidad	2022
		Cambié de carrera	2023
		(las demás acciones específicas, que probablemente se modifiquen se diseñan a partir de los compromisos)	

A partir del o los objetivos reestructurados, reestructura también tu proyecto de vida a través del tiempo.



Actividades:

1. Plan de evaluación y reestructuración del proyecto de vida.
2. Cuestionario post test.
3. Acta de compromiso.

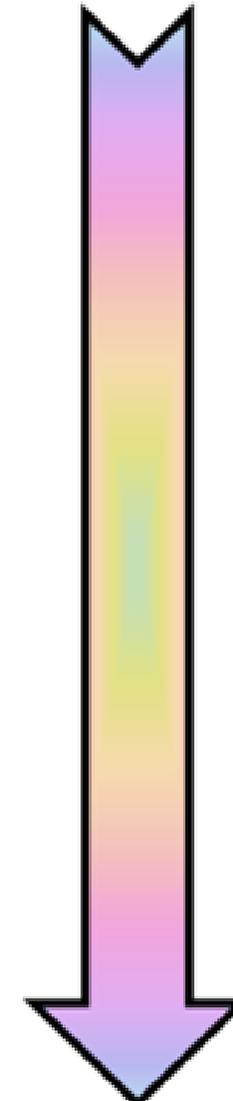
Matriz de evaluación anual de mi proyecto de vida.

Fecha:

OBJETIVOS	LOGROS	DIFICULTADES	COMPROMISOS	R / M

Matriz de reestructuración anual			Fecha:
Objetivo/meta reestructurado	Fecha - plazo	Acciones específicas	Fecha - plazo

Línea de tiempo reestructurada



Mi acta de compromiso

Saludo:



Nombres:



Contenido
(visión, misión,
Objetivos,
metas,
aspectos
Importantes
Del proyecto
de
Vida):



Dificultades:



Compromiso:



Despedida:



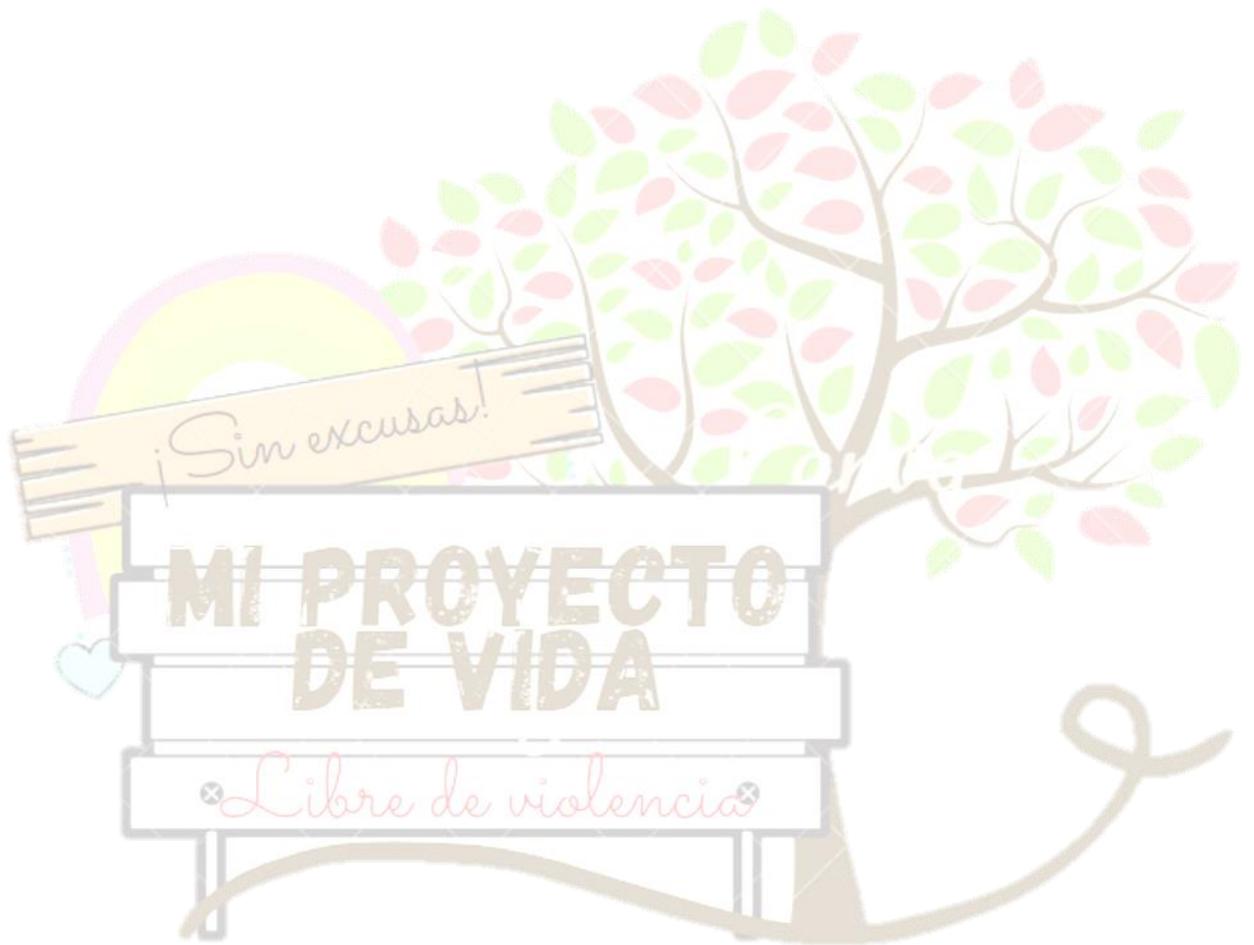
Fecha:



Firma

Déjame un recuerdo

LECTURAS DE REFLEXIÓN



Lectura N° 1. El más hábil siempre triunfa.

Autor: Esopo

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Había una vez, una liebre que era muy presumida, por ser muy rápida en las carreras, siempre molestaba a una tortuga por ser muy lenta. Un día, la tortuga harta de soportar las burlas de la liebre, le retó a una carrera, y la liebre con mucha risa aceptó.

La liebre eligió la ruta y comenzó la competencia. La liebre partió a toda velocidad. Luego al ver que sacó muchísima ventaja, decidió sentarse debajo de un árbol para descansar unos momentos, recuperar fuerzas y luego continuar su marcha. Pero pronto se quedó dormida. La tortuga andaba con un paso lento pero constante, la alcanzó, la superó y terminó, declarándose ganadora indiscutible de la carrera. La liebre al despertar del hondo sueño, se dio con la triste sorpresa que la tortuga terminaba de llegar a la meta.

Decepcionada por haber perdido, hizo un examen de conciencia y reconoció su grave error de subestimar a la tortuga. Se dio cuenta que por presumida y descuidada había perdido la carrera.

Entonces desafió a la tortuga en una nueva competencia. Esta vez la liebre corrió sin descanso del principio hasta el fin y su triunfo fue contundente.

Después de ser derrotada la tortuga, reflexionó detenidamente y llegó a la conclusión de que no había forma de ganarle a la liebre en velocidad, pero sí con inteligencia. Pensó que de la manera como estaba planteada la carrera, ella siempre perdería, por lo que hábilmente diseñó una estrategia.

Pues nuevamente desafió a la liebre, diciéndole: quien gana esta tercera y última vez será la triunfadora definitiva. Pero le pidió que le dejase plantear la ruta de la carrera, ya que, en las dos competencias anteriores, había sido la liebre quien trazó la ruta. La liebre aceptó. Entonces la tortuga sin dudarle, decidió el sendero del bosque por donde atravesaba el río. Sin dar sospecha de su plan indicó su nuevo sendero, la liebre segura de su velocidad aceptó inmediatamente.

Al sonido de la trompeta del honorable juez, don burro, inició la competencia. La liebre se disparó a toda velocidad, hasta que encontró en su camino un ancho río, y como no sabía nadar, trató de darle la vuelta, pero nunca pudo, ya que el río empezaba con una quebrada y terminaba con un gran mar. Mientras tanto la tortuga al llegar al río, fácilmente lo atravesó nadando, continuó con su paso lento pero constante, y alcanzó la cima de la montaña, dejando a la liebre con su eterno vaivén tratando de dar la vuelta al inmenso río.



Lectura N° 2. La escuela.

Autor: Juan Canal

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Los animales más evolucionados decidieron formar su escuela y nombraron como director al mono, quien, en una magna asamblea, propuso como profesores a los más capaces, entre ellos: una liebre, un erizo, un águila, un pez, una serpiente, una ardilla y un pato. Querían hacer un plan de educación integral, revolucionario y modélico, que supera, incluso al proyecto educativo de los humanos.

Lograron un acuerdo sobre los objetivos y sobre el aula que sería la misma naturaleza. Pero, al llegar a seleccionar las asignaturas, cada uno propuso temas que creía imprescindibles. La liebre dijo que la carrera debía ser asignatura obligatoria. Lo mismo dijo el águila respecto del vuelo; el pez, de la natación; la ardilla, de trepar a los árboles, el erizo, de la autodefensa; la serpiente, de la política de arrastrarse... Todos querían que sus especialidades constaran en el plan curricular como asignaturas obligatorias. Una comisión de alumnos pidió que los profesores hicieran una demostración para probar que era posible.

Aceptada la propuesta, la liebre se lanzó a correr y lo hizo de maravilla; pero cuando intento volar, se rompió las ruedas. El águila sacó sobre nota en la prueba de vuelo, pero por poco se ahoga cuando le obligaron a nadar. El erizo, en la autodefensa estuvo fenomenal; se cerró como una pelota y abriendo sus filudas púas nadie le podía atacar, pero al querer trepar y saltar de rama en rama hizo un ridículo soberano. El pez en el nado se mostró insuperable, pero al intentar salir del agua casi se muere, la serpiente en arrastrarse sacó veinte, pero al volar sacó cero.

Los directivos constataron que los participantes, no sólo habían quedado hundidos física y moralmente, sino que ya no eran capaces de hacer bien ni su propia especialidad, además de estar traumatizados de miedo.



Lectura N° 3. ¿Quién eres?

Autor: Anthony de Mello

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Una mujer estaba agonizando. De pronto tuvo la sensación de que era llevada al cielo y presentada al tribunal de Dios. «¿Quién eres?», dijo una voz. «Soy la mujer del alcalde», respondió ella. «Te he preguntado quién eres, y no con quién estás casada». «Soy la madre de cuatro hijos». «Te he preguntado quién eres, no cuántos hijos tienes». «Soy una maestra de escuela». «Te he preguntado quién eres, no cuál es tu profesión». «Soy una cristiana», «Te he preguntado quién eres, no cuál es tu religión». «Soy una persona que iba todos los días a la iglesia ayudaba a los pobres y necesita dos». «Te he preguntado quién eres, no lo que hacías...»

Evidentemente no consiguió pasar su examen, por lo que fue enviada de nuevo a la tierra. Cuando se recuperó de su enfermedad, tomó la determinación de averiguar quién era.



Lectura N° 4. Esa es la diferencia.

Autor: Desconocido

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Un relato indio refiere que un hombre que buscaba su identidad preguntó a un ermitaño: "¿Cómo soy yo?" – "Como una vaca" – repuso el ermitaño.

El buscador se quedó atónito. La comparación lo dejó muy confundido. "No te asombres" – dijo el ermitaño, contemplando su reacción. "¿Acaso no comes?" – "Sí, lo hago". "También una vaca... Y dime, ¿no duermes?" – "Sí, todos los días" – "Como una vaca... ¿Y no defeca?" – "Lo hago" – "Como una vaca... O sea, ya lo ves, eres como una vaca".

Entonces el buscador replicó: "No lo creo".

"Esa es la diferencia" dijo entonces el ermitaño "Que tú dudas y la vaca no. Si tu duda es inteligente y te ayuda a investigar la última realidad y hacerte uno con ella, entonces dejarás de ser como una vaca. Porque de otro modo, amigo mío, tú y la vaca sois iguales".



Lectura N° 5. ¿Qué es eso?

Autor: Anthony de Mello

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Un campesino se encontró un huevo de águila. Se lo llevó y lo colocó en el nido de una gallina de corral. El aguilucho fue incubado y creció con la nidada de pollos.

Durante toda su vida, el águila hizo lo mismo que hacían los pollos, pensando que era un pollo. Escarbar la tierra en busca de gusanos e insectos, y cacareando. Incluso sacudía sus alas y volaba unos metros por el aire, salpicando igual que los pollos.

Pasaron los años y el águila se hizo vieja. Un día divisó muy por encima de ella, en el limpio cielo, a una magnífica ave que flotaba elegante y majestuosamente por entre las corrientes de aire, moviendo apenas sus poderosas alas doradas. La vieja águila miraba asombrada hacia arriba.

“¿Qué es eso?” – preguntó a una gallina que estaba junto a ella – “Es el águila, el rey de las aves, respondió la gallina. Pero no pienses en ello. Tú y yo sigamos rascando”. De manera que el águila no volvió a pensar en ello. Y murió creyendo que era una gallina de corral.



Lectura N° 6. El árbol desorientado.

Autor: José Manuel Lechuga Gómez

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

En algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo. Había un hermoso jardín con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: ¡No sabía quién era!

Lo que le faltaba era concentración, le decía el manzano: "Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosísimas manzanas, ¡ve que fácil es!".

"No lo escuches", exige el rosál. "Es más sencillo tener rosas, mira ¡que bellas son!".

Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugieren, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves y al ver la desesperación del árbol, exclamó: "No te preocupes, tu problema no es tan grave es el mismo de muchísimos seres sobre la Tierra. Yo te daré la solución".

"No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tú mismo, concóctete... y para lograrlo, escucha tu voz interior." Y dicho esto, el búho desapareció.

"¿Mi voz interior?... ¿Ser yo mismo?... ¿Conocerme?" – Se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto, comprendió. Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: "Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosál. Eres un roble y tu destino es crecer grande y majestuoso. Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje. Tienes una misión: ¡Cúmplela!".

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.



Lectura N° 7. Buscando la felicidad.

Autor: Dennis Doren

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

En el principio de los tiempos, se reunieron los dioses para hacer una travesura. Uno de ellos dijo: "debemos quitarles algo a los hombres, pero, ¿qué los quitamos?". Después de mucho pensar uno dijo: "¡ya sé!, vamos a quitarles la felicidad, pero el problema va a ser dónde esconderla para que no la puedan encontrar".

Propuso el primero: "vamos a esconderla en la cima más alta del mundo", a lo que inmediatamente repuso otro: "no, recuerda que tienen fuerza, algún día alguien puede subir y la encontrará, y si la encuentra uno, ya todos sabrán donde está". Luego propuso un tercero: "entonces vamos a esconderla en el fondo del océano". Y otro contestó: "no, recuerda que tienen curiosidad, alguna vez alguien construirá algún aparato para poder bajar y entonces la encontrará". Uno más dijo: "escondemos en un planeta lejano de la tierra". Y le dijeron: "no, recuerda que tienen inteligencia, y algún día alguien va a construir una nave en la que pueda viajar a otros planetas y lo va a descubrir y entonces todos van a tener felicidad".

El último de ellos, que había permanecido en silencio escuchando cada una de las propuestas de los demás, analizó cada una de ellas y entonces dijo: "creo saber dónde ponerla para que nunca la encuentren".

"¿Dónde?" – le preguntaron – "la esconderemos dentro de ellos mismos, estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán".

Todos estuvieron de acuerdo y desde entonces muchos dedican su vida entera a buscar la felicidad y nunca la logran encontrar.



Lectura N° 8. El pescador y la riqueza.

Autor: Laureano Benitez

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Un hombre rico veraneaba en un pueblo de pescadores. Cuando pasaba siempre veía a un pescador dormitando en su barca. Un día se le acercó y, tras los saludos de rigor, le dijo:

“Y Usted, ¿no sale a pescar?” – “Bueno, sí” – repuso el pescador – “salí esta mañana temprano, y no me fue mal” – “¿Y no va a salir otra vez?” – “¿Para qué? Ya pesqué lo suficiente para hoy”. “Pero si usted pescara más, conseguiría más dinero ¿No?” – “¿Y para qué querría más dinero, señor?” – “Bueno, con más dinero podría usted tener un barco más grande” – “¿Y para qué tener un barco más grande?” – “Pues está claro... Con un barco mayor usted conseguiría más pesca, y más pesca significa más dinero” – “¿Y para qué tanto dinero?” – “Pero... ¿es que no entiende Usted? Con más dinero podría comprar más barcos, y entonces pescaría mucho más, y se podría hacer rico” – “Pero..., ¿para qué quiero ser rico?”.

“Pues mire, podría usted comprarse una casa bonita, tener un coche, viajar, tener toda clase de comodidades...” – “¿Y para qué quiero yo esas comodidades?” – “Pero... ¿cómo es posible?... Si usted tuviera comodidades y riquezas, entonces podría usted retirarse a disfrutar de la vida y descansar”.

“Pero caballero... No ve Usted que eso es justamente lo que estoy haciendo ahora”.



Lectura N° 9. La granjera y su cesto de huevos.

Autor: desconocido.

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

En un pequeño pueblo vivían unas cuantas familias que se dedicaban a las tareas propias del campo. No había nadie que fuera muy rico, pero todos eran felices cuidando los animales de sus modestas granjas y cultivando las tierras que poseían.

Una mañana cualquiera, mientras los hombres trabajaban en sus campos, podía verse a las señoras ir de un lugar a otro, llevando graciosamente sobre sus cabezas cestos de ropa o cantaros de agua y charlando amistosamente entre ellas. Así transcurría, alegremente, la vida en el tranquilo pueblo.

A pocos kilómetros de distancia se encontraba una hermosa ciudad, en la que estaba el único mercado de los alrededores y al que rara vez acudían los campesinos a no ser que tuvieran bastante necesidad de comprar o vender algo. En cierta ocasión, una joven se dirigía al mercado para vender un cántaro de leche que llevaba sobre su cabeza. La joven al llegar al mercado vendió toda su leche, y obtuvo un buen dinero.

En el mercado, vio que estaban vendiendo huevos, a un buen precio, esto le llamó mucho su atención, y como tenía el dinero de la leche, decidió invertirlo, así que compró dos cestos de huevos.

De regreso a casa, iba pensando: "cuando nazcan los polluelos de estos dos cestos de huevos, los cuidaré y, bien alimentados, se harán grandes y hermosas gallinas. Entonces las llevaré al mercado y las venderé, con ese dinero, compraré un cerdito, al que daré de comer salvado, castañas y bellotas, con lo cual engordará tanto que me pagarán por él mucho dinero, el suficiente para adquirir un ternero, que salte y corra a mi alrededor. Esto será el inicio de mi gran ganadería".

Iba tan contenta la joven granjera, pensando en lo rica y feliz que sería, que, sin darse cuenta, tropezó con una piedra, con tan mala fortuna los dos cestos de huevos se cayeron, y todos se rompieron en el suelo, no quedando más que cáscaras.

"¡Pobre de mí! ¡Qué hice!" - exclamó entonces entre sollozos. "Esto me ha pasado por andar soñando y divagando en meras ilusiones, en vez de caminar con cuidado y paso firme sobre la tierra. Ahora ya no tengo ni los huevos, ni las gallinas, ni el cerdito y mucho menos la ganadería".

Lectura N° 10. Gracias señor.

Autor: Irene Ramos

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Un alma recién llegada al cielo se encontró con un ángel. El ángel llevó al alma a un recorrido por los pasadizos del cielo. Ambos caminaron paso a paso por unos grandes secciones. El ángel se detuvo frente a la primera sección y dijo: "esta es la sección de recibo". Aquí todas las peticiones hechas a Dios mediante la oración son recibidas.

El alma miró a la sección y vio que estaba terriblemente ocupada con muchos ángeles clasificando peticiones escritas en voluminosas hojas de papel de personas de todo el mundo.

Ellos siguieron caminando hasta que llegaron a la siguiente sección, y el ángel dijo: "esta es la sección del empaquetado y entrega". Aquí las peticiones de la gente que pide, son empaquetadas y enviadas a las personas que las solicitaron. El alma vio cuán ocupada estaba. Había tantos ángeles trabajando como tantas peticiones estaban siendo empaquetadas y enviadas a la tierra.

Finalmente, en la esquina más lejana del cuarto, el ángel se detuvo en la última sección. Para su sorpresa sólo un ángel permanecía ahí haciendo muy poca cosa. "Esta es la sección del agradecimiento", dijo el ángel al alma. "¿Cómo es que hay poco trabajo aquí?", preguntó el alma.

"Esto es lo peor", respondió el ángel. Después de que las personas reciben las bendiciones que pidieron, muy pocas son las que envían su agradecimiento.

¿Pero, es difícil? ¿Cuál es el modo correcto con el que uno agradece a las bendiciones de Dios? "Simple", dijo el ángel, "solo tienes que decir: ¡Gracias, Señor!" Dos palabras tan sencillas, pero que rápido se nos olvida.



Lectura N° 11. Mi caña de pescar.

Autor: Desconocido

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Carlos, era un hombre humilde y huérfano, que cuando su padre murió, le dejó como herencia una caña de pescar, con la cual pescaba en el mar y lo que extraía, lo vendía en el mercado, de esa manera se ganaba el pan de cada día.

Un día, terminando su trabajo en el muelle; arregló sus cosas para marcharse, cuando de pronto por casualidad, su caña de pescar se cayó a las profundidades del mar. Muy apenado este hombre comenzó a llorar y a lamentarse: "Ay de mí, que desgracia! ¿Qué haré ahora para ganarme la vida sin mi caña de pescar? ¡Era todo lo que tenía, y ahora la he perdido! ¿Qué va a ser de mí?".

Al oír una sirena que habitaba en ese mismo mar, salió de las profundidades de las aguas a preguntarle, cuál era el motivo de sus lamentaciones, y el pescador le explicó lo sucedido.

"No te preocupes" – dijo la sirena – "yo sacaré tu caña de pescar del mar". Y sumergiéndose en las profundas aguas extrajo una caña de pescar de oro, que le mostró al pescador – "¡Toma, aquí la tienes!" – le dijo. "¡Oh no!" – respondió Carlos – "Esa no es mi caña, la mía es de madera".

"Ya lo sabía" – sonrió la sirena. "Pero por tu honradez y sinceridad, te la regalo. Tómala, es tuya".

Muy contento regresó Carlos al pueblo y, mostrando su caña de oro, contó a sus vecinos lo sucedido.

Otro pescador llamado Pancho, al ver aquello sintió gran envidia y ambición. Entonces se fue al muelle y, arrojando su caña de pescar al mar, empezó a lamentarse como lo hizo Carlos, hasta que apareció la sirena, para preguntarle la causa de su disgusto.

"¡Ay infeliz de mí!" - gemía el farsante – "Se me ha caído mi caña de pescar al mar y me moriré de hambre, por no tener con qué pescar". La sirena se sumergió en el mar, y volvió a salir con una magnífica caña de pescar de oro.

¡Mi caña, esa es la mía!" – gritó Pancho, tratando de agarrarla con codicia. Pero la sirena la lanzó al mar de nuevo, exclamando: "¡Granujal, has querido engañarme ¿eh?, pues ahora no te devolveré ninguna caña de pescar por embustero". Entonces lanzó un hechizo al muelle, para que no se le permitiera a Pancho volver a ingresar.

Lectura N° 12. Donando vida... donando vida.

Autor: Sebastián Núñez y Lucía Posada

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Hace muchos años, cuando trabajaba de voluntario en el Hospital de Stamford, conocí a una niña llamada Liz que sufría de una extraña enfermedad. Su única oportunidad de recuperarse aparentemente era una transfusión de sangre de su hermano de 5 años, quien había sobrevivido milagrosamente a la misma enfermedad y había desarrollado anticuerpos necesarios para poder seguir viviendo.

El doctor le explicó la situación al hermano de la niña, y le preguntó si estaría dispuesto a dar sangre a su hermana, para salvarle la vida. El niño, sin dudar un solo momento tomó un gran suspiro, dijo: "Si lo haré, si eso salva a Liz".

Mientras la transfusión continuaba, él estaba recostado en una cama al lado de su hermana, permanencia sonriente mientras nosotros los asistíamos a ambos. Vimos cómo las mejillas de la niña retomaban color, cuando de un momento a otro, la cara del niño se puso pálida y su sonrisa desapareció. Él miró al doctor y le preguntó con una voz temblorosa: "A qué hora empezaré a morir?" y todos nos miramos atónitos.

Siendo sólo un niño no había comprendido al doctor, él pensaba que daría toda su sangre a su hermana, y que moriría. Y a pesar de ello, él aun lo hizo de todas formas.



Lectura N° 13. La vieja y la cebolla.

Autor: Wilder Mego Pérez

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Una señora de avanzada edad, de repente un día amaneció con un fuerte dolor de cabeza, tanto así, que no quería ni levantarse de su cama a atender a una insistente visita que tocaba su puerta. En fin, haciendo un esfuerzo se levantó, abrió su puerta y vio que se trataba de una niña huérfana de su barrio que pedía limosna, porque no tenía para desayunar. No queriendo despedirla con las manos vacías, le ofreció un manojito de cebollas de su corral, para que las vendiese y obtenga algunas monedas. La niña aceptó tal regalo, por lo que la señora fue a su corral arrancó unas cuantas plantas de cebolla y le hizo entrega, la niña fue muy agradecida y alegre al mercado a venderlas.

Poco después de dos horas, la señora se agravó con el dolor de cabeza y desplomándose en el piso falleció al instante. Habría sido, tal vez, un derrame cerebral fuerte que le quitó la vida al instante inmediatamente de ocurrido el deceso, su familia hizo el funeral y enterró a su difunta, entre llantos. Estando en la fila de los muertos, llegó el momento de rendir cuenta de sus obras, el Juez de la Divina Corte Celestial, vestido de blanco la llamó por su nombre indicándole que se acerque y permanezca de pie. Luego puso una balanza de dos platillos sobre la mesa y le dijo: "vamos a pesar tus obras, en el platillo de la derecha se pesarán tus buenas obras y en el de la izquierda tus malas obras, si la balanza se inclina a la derecha te irás al Cielo, pero si se inclina a la izquierda, irás al infierno".

Con un sonido de trompeta empezó el Juez y como una película gravada en el archivo de su memoria, salieron todas sus obras buenas y malas posándose en su respectivo platillo. Sin duda, las obras malas eran muy numerosas, pero pesaban poco, en cambio las buenas obras eran pocas, pero fácilmente hacían el contrapeso, hasta que finalmente por una mínima diferencia terminó el platillo ligeramente inclinado a la izquierda, a lo que el Juez preguntó a su asistente: "¿Queda alguna obra buena más de reserva?" Éste, después de rebuscar en lo recóndito, le respondió: "Sí, Señor, aparece la última, se trata del regalo de un ramo de cebollas a una niña huérfana" – "Muy bien, pásalo al platillo de la derecha" – le replicó el Juez. Mientras la señora, sudaba frío y temblaba de nervios al verse al filo de la espada. Al pesar su última obra buena vio que el platillo volvió a un perfecto equilibrio que le fue imposible al Juez dictar sentencia.

Entonces el Juez, hizo silencio y luego le dijo: "Te daré la oportunidad de hacer una obra buena excepcional, para que tú misma decidas tu suerte. Irás acompañada de tu ángel a salvar dos almas del infierno, él te indicará cómo lo harás". Así fue, su ángel le dio las siguientes instrucciones: "Yo sostendré el ramo de cebollas mientras tú te coges en él y bajarás muy despacio con todo tu cuerpo por la noguera del infierno, no temas, el fuego no te quemará pues estás aún en gracia de Dios, sólo dejarás que las almas que vayas a salvar se cojan de tus pies y tú les ayudarás a salir. Yo te jalaré despacio del ramo de la cebolla hasta lograr que salgas junto con ellas".

Empezó el rescate. La señora, cogida fuerte del ramo de cebolla dejó descender suavemente su cuerpo...vio una gran multitud de almas sufriendo horrores. Entonces al verla, muchas corrieron a cogerse de ella, pero no lograban alcanzarla, sólo dos se cogieron fuerte en sus pies. Ella, entre la humareda divisó que una de esas almas era su vecina con quien se había odiado toda su vida, hasta la muerte, al verla cogida en su pie izquierdo, le dijo: "¡TÚ NO, TÚ NO!", y la pateaba, hasta que de tanto jalonearse terminó arrancándose el ramo de cebolla en la que se sostenía y terminó refundida en el infierno.

Lectura N° 14. La asamblea en la carpintería.

Autor: Juan Carlos Caramés Paz

Tomada de libro de compilaciones: Valores Para Tu Vida.

Cuentan que en una carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias.

El martillo ejerció la presidencia de la reunión, pero la asamblea decidió que tenía que renunciar porque hacía demasiado ruido y, además, se pasaba todo el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo, dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo yo aceptó también, pero pidió a su vez la expulsión de la lija. Hizo ver que ésta era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro, ya que, siempre se la pasaba midiendo a los demás según su propia medida, como si fuera el único y perfecto.

En eso entró el carpintero... se puso su delantal y empezó su trabajo, utilizó el martillo, la lija, el tornillo y el metro. Finalmente, de una tosca madera inicial, elaboró un hermoso mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación.

Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: "señores ha quedado demostrado que tenemos defectos, sí, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades, eso es lo que nos hace valiosos. Así que concentrémonos en nuestros puntos buenos, no en los malos. Y aceptémonos tal y como somos, con nuestros defectos y virtudes".

Y La asamblea encontró que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era esencial para afinar y limar asperezas, y observaron que el metro era justo y exacto.



Matriz de seguimiento y monitoreo a la ejecución del proyecto de vida anual.				FECHA:
Objetivo – Meta	Acciones específicas	Fechas planteadas	¿se cumplió?	Razón o motivo

Matriz de seguimiento y monitoreo a la ejecución del proyecto de vida anual.				FECHA:
Objetivo – Meta	Acciones específicas	Fechas planteadas	¿se cumplió?	Razón o motivo

Matriz de seguimiento y monitoreo a la ejecución del proyecto de vida anual.				FECHA:
Objetivo – Meta	Acciones específicas	Fechas planteadas	¿se cumplió?	Razón o motivo

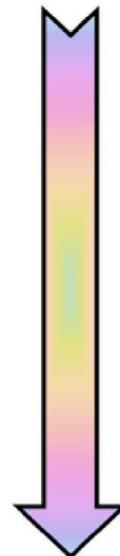
Matriz de seguimiento y monitoreo a la ejecución del proyecto de vida anual.				FECHA:
Objetivo – Meta	Acciones específicas	Fechas planteadas	¿se cumplió?	Razón o motivo

Matriz de seguimiento y monitoreo a la ejecución del proyecto de vida anual.				FECHA:
Objetivo – Meta	Acciones específicas	Fechas planteadas	¿se cumplió?	Razón o motivo

Matriz de evaluación anual de mi proyecto de vida.				Fecha:
OBJETIVOS	LOGROS	DIFICULTADES	COMPROMISOS	R / M

Matriz de reestructuración anual			Fecha:
Objetivo/meta reestructurado	Fecha - plazo	Acciones específicas	Fecha - plazo

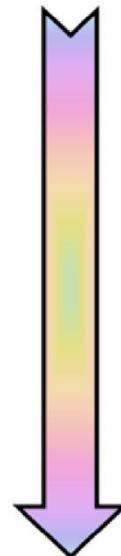
Línea de tiempo reestructurada



Matriz de evaluación anual de mi proyecto de vida.				Fecha:
OBJETIVOS	LOGROS	DIFICULTADES	COMPROMISOS	R / M

Matriz de reestructuración anual			Fecha:
Objetivo/meta reestructurado	Fecha - plazo	Acciones específicas	Fecha - plazo

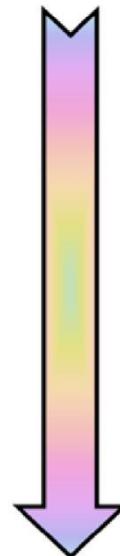
Línea de tiempo reestructurada



Matriz de evaluación anual de mi proyecto de vida.				Fecha:
OBJETIVOS	LOGROS	DIFICULTADES	COMPROMISOS	R / M

Matriz de reestructuración anual			Fecha:
Objetivo/meta reestructurado	Fecha - plazo	Acciones específicas	Fecha - plazo

Línea de tiempo reestructurada

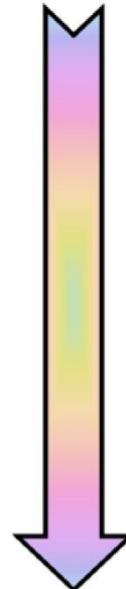


Matriz de evaluación anual de mi proyecto de vida.				Fecha:	
OBJETIVOS	LOGROS	DIFICULTADES	COMPROMISOS	R / M	



Matriz de reestructuración anual			Fecha:
Objetivo/meta reestructurado	Fecha - plazo	Acciones específicas	Fecha - plazo

Línea de tiempo reestructurada



Anexo N° 5: Formatos de validación por juicio de expertos

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Sin excusas! Mi proyecto de vida libre de violencia"

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

KATHERINE JOHANA SILVA PLASENCIA

FORMACIÓN ACADÉMICA:

MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

EDUCATIVA Y CLÍNICA.

El presente programa:

Aplica

Modificar

No Aplica

Chiclayo, 21 de octubre del 2020



FIRMA

46292230

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "¡Sin excusas! Mi proyecto de vida libre de violencia"

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

María Guadalupe Valerio Gómez

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Licenciada en Psicología, Maestra en Ciencias de la Salud en Adolescencia y Juventud

ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Docencia y Clínica

El presente programa:

Aplica

Modificar

No Aplica

Guadalajara, Jalisco, México, 27 de octubre del 2020



1280709359

FIRMA

DOCUMENTO DE IDENTIDAD

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "¡Sin excusas! Mi proyecto de vida libre de violencia"

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Jazmín Aranzazú Munguía Cortés

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Licenciada en Psicología, Maestría y Doctorado en Ciencias de la Salud Pública

ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Docencia Pregrado y Posgrado, Investigación cualitativa aplicada, Intervención con poblaciones en condiciones de vulnerabilidad

El presente programa:

Aplica X

Modificar

No Aplica

Guadalajara, Jalisco, México, 19 de Octubre del 2020



FIRMA

G19731606

DOCUMENTO DE IDENTIDAD

CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Sin excusas! Mi proyecto de vida libre de violencia"

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Imgrid Lebeth Nampunay Meaño

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Psicóloga - Magister en Docencia Universitaria - Doctora

ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Educativa y Clínica

El presente programa:

<input checked="" type="checkbox"/> Aplica	<input type="checkbox"/> Modificar	<input type="checkbox"/> No Aplica
--	------------------------------------	------------------------------------

Chiclayo, 21 de Octubre del 2020


Dra. Imgrid L. Nampunay Meaño
CPS. 0164175

FIRMA

DOCUMENTO DE IDENTIDAD

43808325