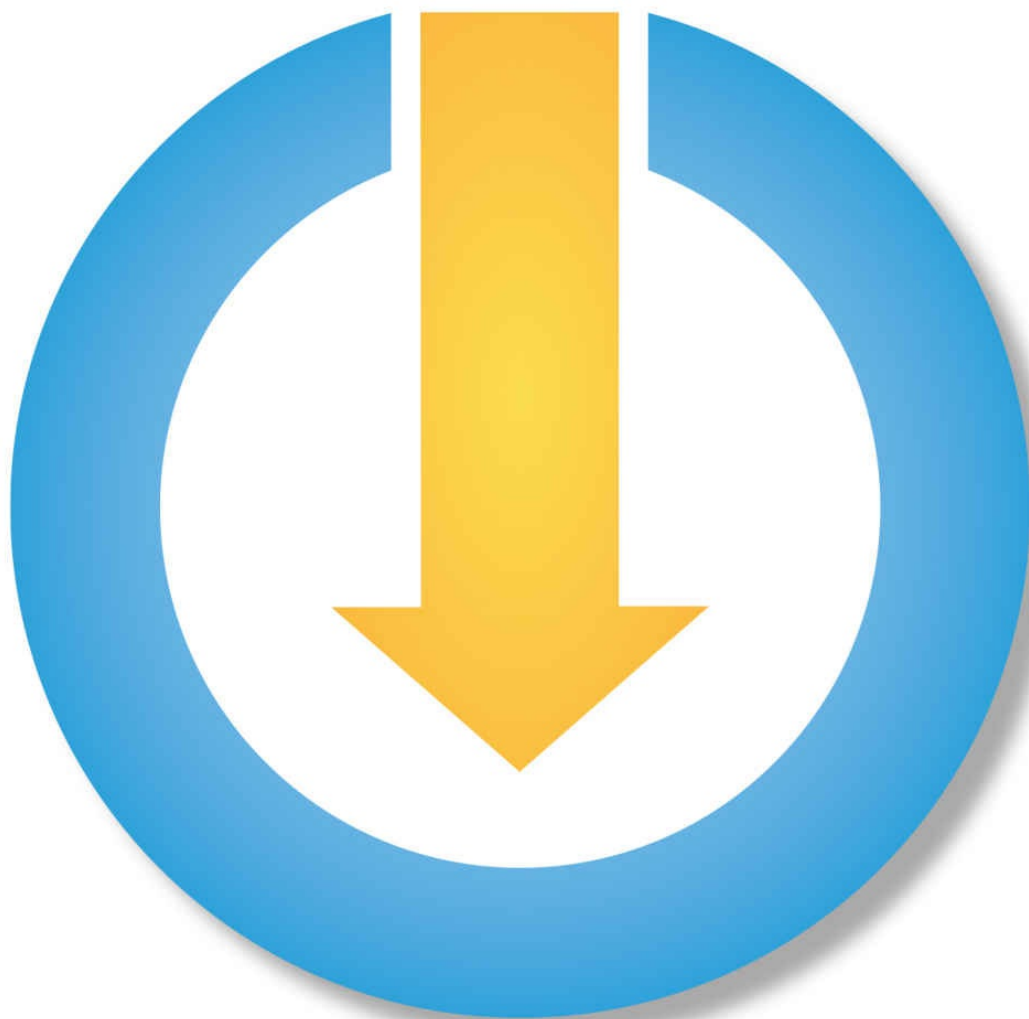
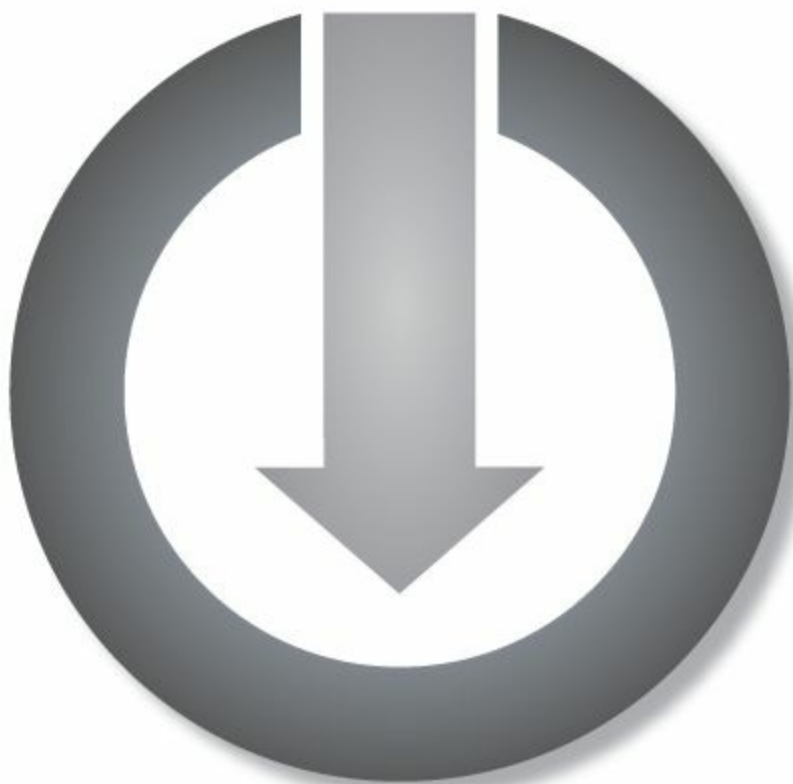




APPLÍCATE A LA VIDA

María Elena Martínez Díaz
Rebeca Fernández Zapata





APPLÍCATE A LA VIDA

María Elena Martínez Díaz
Rebeca Fernández Zapata



Edición
Marlui Paola León Niño

Diseño
Estudio SM

Diagramación y cubierta
Angélica Alva Robledo

Coordinación de ediciones digitales
Óscar Hernández Galicia

Optimización de contenidos digitales
Astrid Chávez Torres

Applicate a la vida
© María Elena Martínez Díaz y Rebeca Fernández Zapata

D.R. ©PPC Editorial, S.A. de C.V. (2017)
Magdalena 211, Colonia del Valle,
03100, México, Ciudad de México.
Teléfono: (55)1087-8400

alservicio@ppc-editorial.com.mx
www.ppc-editorial.com.mx

 [ppceditorial.mexico](https://www.facebook.com/ppceditorial.mexico)
 [@ppceditorial](https://twitter.com/ppceditorial)

Primera edición, 2017.
ISBN digital: 978-607-8497-26-3

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, o la transmisión de cualquier forma o medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.
La marca PPC® es propiedad de PPC Editorial S.A. de C.V.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este libro a mi familia:

A los Figueroa Martínez (Lucy, Pepe e Iván).

A los Martínez Mora (Beto, Lulú, Carlos y Diego).

A los Martínez González (Jesús, Luz, Eric y Daniel).

A Ricardo que, aunque físicamente no se encuentra entre nosotros, su esencia continúa.

A los Ríos Figueroa (Yere, Jorge y Alan, el nietecito que nace a la par de este libro y que también, al igual que el libro: ha sido gestado con mucho amor y cuidado, ha sido largamente esperado, llega en el momento oportuno y viene a sacudirnos gratamente la vida).

María Elena

Dedico este logro:

A Rebeca, mi madre.

A Pedro José, Bea, Naty, Diego y Sofí.

A Martha, Rafa, Isa y Pao.

A Mili, Gus, Edu y Rodri.

A Pili, José Carlos y Juan Pablo (el milagrito).

A Rosa Elvira, por creer y confiar en mí.

A mi comunidad, por la paciencia que tuvieron con las ausencias que este trabajo supuso.

Rebeca

AGRADECIMIENTOS

A cada uno de los pacientes y alumnos con quienes hemos caminado a lo largo de los años y que pusieron en nosotras su confianza para compartirnos su vida, sus luchas, sus fracasos, sus aciertos y sus anhelos. Ese compartir hoy da fruto. Con el contenido de este libro queremos devolverles un poco de lo mucho que de ellos recibimos y sumaron a nuestra vida.

A las personas que en este momento son parte del equipo de la Red de Educación de la CIRM: Lourdes, Lulú, Luz, Zenaida, Ale, Lupita, Luz Ma, Laura Susana, Herlinda, Ceci, Carmen, Lourdes Margarita, Maru y, en especial, a Nilma Herrera Caamal quien es actualmente la coordinadora de la Red. Gracias porque creyeron en el proyecto, siguieron su desarrollo con entusiasmo y se alegraron con nuestra alegría.

A Dios, porque nos ama como somos.

PRÓLOGO

Personalidades desafiantes

Hay una distinción especial de mis colegas hacia mi persona al solicitarme escribir algunas claves para entender como “*un valor añadido*”, un prólogo al libro-manual: *Applícate a la vida*.

Para iniciar, quiero acentuar los sellos personales de las autoras. Aquí se conjunta el binomio perfecto: Educación-Psicología, patrocinando dos personalidades desafiantes, extraordinariamente independientes, que saben cómo recompensar y apremiar a las personas para hacer las cosas. Con una voluntad fuerte, que las impulsa a no renunciar a sus metas y proyecto de vida, han trabajado considerablemente para escribir y llegar a este producto que pretende indagar estrategias psicológicas y educativas para mediar a los jóvenes y adultos en su proceso de crecimiento, tratando de evitar así que éstos puedan anclarse en su zona de confort. No dudo que, durante el transcurso de elaboración de este trabajo, hayan tenido algunas dificultades, algunos brotes de sentido del humor muy prosaico, estallidos violentos de cólera, hambre, sed y cansancio; pero como dice Santa Teresa de Jesús “*todo se pasa*”, esas dificultades se convirtieron en un aspecto motivacional que, en lugar de entorpecer el trabajo, las hacía tener más claro el propósito de esta gran cosecha. Sintiéndose más vivas al ver los frutos de su trabajo, especialmente por hacer “algo” que a los jóvenes y adultos les ayudará, será significativo y trascendental en su vida.

No me cabe la menor duda que les cautiva el arriesgarse y comprobarse a sí mismas, que son capaces de vencer las adversidades. Vislumbradas estas dos personalidades desde una óptica eneagramática, podría llamarles “*desafiantes*”, aceptando retos con la firme intención de dar a los jóvenes y adultos la oportunidad de sembrar un desafío para superarse.

Ahora hablemos de la obra. Si debatimos nuestra capacidad de rumbo, podemos afirmar que “soy feliz porque quiero ser feliz”; soy feliz no por ti, ni por el otro. Esto implica hablar de una plenitud de vida. Quien no llega a esa plenitud de vida es porque no ha avanzado en su proyecto de vida a nivel físico, psicológico, ni espiritual. Nos quedamos solo en los cimientos, las raíces son el fondo: ¿Qué has construido? ¿Cómo te visualizas de aquí a 10 años? ¿De aquí a 20, 30 años? Hay un trabajo personal que nos lleva a ese crecimiento. Puedo elegir llegar a mi meta, buscando siempre cuál es mi sistema de creencias, discernir entre la verdad o falsedad de éste, saber distinguir: ¿Qué gano o qué pierdo comportándome así? Este es el alcance que te propone el presente libro-manual: *Applícate a la vida*.

Resiliencia

No es fácil definir *resiliencia* de una manera sencilla. Hablar de esta capacidad o habilidad es considerarla una competencia para enfrentar y vivir la vida en contextos adversos. En la conceptualización de la resiliencia hay una parte actitudinal positiva, efectiva e importante para afrontar con respuestas concretas el riesgo a la adversidad, interviniendo en ésta factores individuales, familiares, y sociales. La resiliencia es una competencia personal en términos generales, es como una fuente de energía, está compuesta de recursos personales y sociales. Los gérmenes de la resiliencia son un pilar sólido, consistente, y todos aquellos atributos de naturaleza humana como uniones familiares, afectivas y de apoyo externo.

Estratégicamente tenemos que calcular nuestras capacidades de vida, entre ellas la resiliencia. No desperdiciemos nuestras habilidades en cosas sin sentido, retomemos nuestra capacidad de sobreponernos y crecer, a pesar de la adversidad, volviéndonos fuertes, plenos y satisfechos... Es decir, presentemos “resistencia a los impactos” o bien, tengamos la capacidad de rebotar, como mencionan las autoras.

Uno de los planteamientos esenciales por la cuales las autoras escribieron este libro, es el hecho de partir de un nicho de desarrollo como primer lugar de interacción: niño-adulto. Este es el primer espacio de interacción sociocultural para la maduración y aprendizaje. Una persona es una entidad biológica, psicológica y espiritual, por tanto, posee una carga genética que dura toda la vida con riesgos de una determinación psicosocial. Ejemplo de lo anterior son nuestros lazos consanguíneos, nuestros padres: un padre es para siempre y por ello tiene obligaciones con su hija(o), quien a su vez tiene una deuda existencial con sus padres.

Por otra parte, el ambiente sociocultural de cada familia posee componentes importantes que influyen en la vida de todo ser humano, en sus escenarios físicos y sociales, tiene su propio régimen de lealtades que regula la pertenencia a un grupo con reglas morales y compromisos horizontales con la pareja, con los hermanos(as) y compromisos verticales con otras generaciones en retrospectiva o en prospectiva. El mecanismo de adaptación de una persona requiere cierto grado de equilibrio por su capacidad intelectual y volitiva como funciones superiores de un ser humano. Esa capacidad de modificabilidad cognitiva, afectiva y social, demuestra la fortaleza emocional y la capacidad de resiliencia. Así, una persona aferrada a un pasado, a una historia de vida adversa, está adherida inflexiblemente a modelos y/o patrones de conducta inflexibles que, consecuentemente, pueden desencadenar en experiencias patológicas.

Por lo regular en una historia de vida hay un saldo a favor o en contra. Dentro de los acontecimientos ocurridos a lo largo de la historia de tu vida, ¿qué aspectos están aún sin saldar? *Applícate a la vida* es un libro que te lleva a saber los cómo y los porqués de los

saldos de tu vida.

Motivaciones y disfraces

Es importante lo que hacemos, aún más lo que nos mueve como fuerza interior en eso que descubrimos y elaboramos. Aquí los motivos juegan un papel inevitable que nos sacuden a actuar cuestionando e identificando: ¿por qué hago lo que hago?, ¿qué me anima a hacerlo?, ¿qué busco en esto que hago?

Tenemos motivaciones primarias: básicas, fisiológicas, psicológicas (seguridad, participación, amor, convivencia, pertenencia, comunicación, autorrealización). Poseemos también motivaciones secundarias: valores, sentido de la vida, trascendencia... Por ello la necesidad de dar un sentido a mi vida, necesidad de pertenecer a un grupo, necesidad de autotranscendencia, de buscar “algo”, de buscar a “alguien”. Estos motivos son los que nos mueven y evidencian nuestro proyecto de vida práctico.

Muchas veces confundimos motivación con disfraces, máscaras que nos ponemos: ¿Qué dicen los demás que soy y no soy? Motivos aparentes. ¿Qué tan necesarias son las máscaras?, ¿hay máscaras convencionales necesarias?, ¿hay máscaras convencionales innecesarias? El camino para renovar las emociones y comprenderlas es a través de un proceso de reflexión, de un proyecto de vida.

El proyecto de vida

El proyecto de vida logra unificar toda la existencia en torno a un valor central que vertebra todos los valores. Entendiendo por valor todo aquello que sirve para satisfacer cualquier necesidad básica de la existencia: necesidad de amar, ser amado, necesidad de existir, ser competente y creativo, necesidad dar un sentido a su vida. Necesidad de pertenecer a un grupo, necesidad de autotranscendencia, necesidad de centrar mi vida en Dios como valor absoluto.

El proyecto de vida, referido por las autoras, te auxiliará a concebir un plan de algo que quieres, cuidando el mayor número de detalles posibles, sabiendo para qué lo estás deseando, conociendo tus recursos internos y externos con la suficiente flexibilidad para que, cuando se presente el caso, puedas implementar estrategias de adaptación sin perder de vista la meta final.

Las autoras nos invitan a trabajar y establecer un proyecto de vida considerando nueve dimensiones básicas:

- Perseverancia
- Recurso familiar y social
- Flexibilidad y manejo de emociones
- Organización
- Optimismo y autoeficacia
- Conocimiento propio
- Sentido de vida
- Motivación
- Orientación a la meta

El libro-manual profundiza en forma procedimental sobre cómo trabajar las motivaciones, examinando de nuevo las acciones tomadas, dejándose confrontar con la honradez. Purifica las motivaciones, clarificando elementos ambiguos e intereses personales, dándoles un baño de transparencia, mediante la autorreflexión:

- ¿En qué medida me motiva la satisfacción de mis necesidades (físicas, de amor, de pertenencia, de estima, reconocimiento y autorrealización)?
- ¿En qué medida, más allá de mis necesidades, me siento motivado por mis exigencias y los valores en los que creo y apuesto?
- ¿En medio de situaciones adversas, experimento que mis valores de actitud me motivan interiormente?
- ¿Sostienen mi motivación estas características de la esperanza: coraje, la paciencia, la entereza y la constancia?

¡Atrévete a plantearte un proyecto de vida como una gran aventura!

El paradigma que sostiene la propuesta del libro-manual *Applícate a la vida* está establecido en la psicología positiva y aborda el enfoque de la resiliencia desde una perspectiva centrada en las capacidades, fortalezas, valores y atributos positivos de los seres humanos, y no en sus debilidades y patologías, como lo hace la psicología tradicional.

La vida tiene sentido

El planteamiento central de las autoras se finca en las magnitudes constitutivamente humanas que desarrolla la persona: el crecimiento, el conocimiento y el autodomínio. Mediante estas habilidades, el libro-manual te somete a un análisis de reflexión e introspección:

- ¿Una persona le da sentido a tu vida?
- ¿Tu novia?, ¿tu esposa?, ¿tu hijo?, ¿tus padres?
- Y al morir o no estar esa persona, ¿se acabó el sentido de tu vida?

Tu vida tiene sentido con o sin tu novia, tu hermano, tu pareja, tus padres.

La vida y el sentido, tú se lo das, la vida no es atender al otro, es compartir con el otro. Si logras salir de ti mismo, quizás lograrás quitarte muchas vendas de los ojos, de las manos. Esos son apegos que te impiden caminar, guardamos muchas cosas que no nos gusta tirar. Internamente guardamos rencores, envidias, egoísmos, mientras no te quites de todo aquello que no te deja ver con claridad tu realidad, no podrás mejorar. El esfuerzo es uno de los recursos personales que la logoterapia hace énfasis como expresión de libertad y responsabilidad que desde niño tienes que ejercitar. No esperar a cumplir 18, 20, 30 o 40 años para iniciar este ejercicio. Este libro-manual, te plantea entrenamientos para avanzar y no quedarte en los cimientos, siempre y cuando tú quieras, con ello estaremos pasando a dar sentido a nuestra vida, concretándola en un proyecto de vida.

¿Sabemos el camino? Sí, lo sabemos. La verdad compromete y no nos gusta ser coherentes; para llegar a la coherencia de vida se necesita quitarnos las máscaras innecesarias. Cuando nos mentimos a nosotros mismos es porque no nos estamos comprometiendo precisamente con nuestra propia vida. Apantallar, vivir con máscaras, hacer propósitos y no cumplirlos, es querer perdernos en el camino hacia nuestra meta.

Proyectarnos a lo grande

Toma decisiones, no te autoengañes, deja de ocultar cosas, de lo contrario, es dejar de vivir. Tu vida debes medirla no en rendimiento y resultados sin sentido y significado, deberás medirla en tareas valiosas, de corto alcance, de mediano alcance, siempre abonando puntos a la gran meta. Lo inevitable puede suceder, pero lo que sí está escrito es que lo que hagas, tendrá “un valor” que solo tú puedes aprobar, el valor de ser tú, el único y responsable, el valor de llevar una vida profunda, dejando huella en otros.

Es importante proyectarte a lo grande, sin minimizarte, eres grande, por ello, deja de lamentarte todos los días, ¿crees en tu papel dónde tu vida, tus ideas son verdaderamente grandiosas? Para ello necesitas vivir experiencias de fe en ti mismo.

Cada uno de nosotros es responsable de hacer sus cambios. Propiciar cambios trascendentales. Los jóvenes quieren vivir muy rápido y los adultos que pasan de cierta edad dicen: “Ya para qué”, “¿A mi edad?” La vida tiene un inicio y un término, hay que aprovechar las oportunidades que la vida te ofrece y vivirlas a su tiempo.

Hoy en día se vuelve complicado plantearse metas ante una sociedad globalizada y despersonalizada. Erich Fromm hace alusión a la importancia del tener y el ser, uno de los males de la sociedad actual es que, si ponemos en la balanza el “tener” sobre el “ser”, sobresale el “tener” sobre el “ser”, razón por la cual nos sentimos vacíos. *Applicate a la vida* nació a raíz de querer fortalecer a toda aquella persona que se sabe capaz de llegar a donde se propone. Destacando, planteando y encaminando a nutrir los pilares de la resiliencia: introspección, independencia, relaciones, iniciativa, humor, creatividad y moralidad.

Autoconocernos para construirnos

Uno de los procesos prioritarios implicados en la construcción del proyecto de vida, es el autoconocimiento, los ejercicios prácticos del libro-manual, serán la guía de autorreflexión y análisis para interiorizar, confiando en los procesos de la vida, postergando la constante “queja” perene hasta que cumplas 125 o 130 años.

Quien me “rescató” (tutor de resiliencia), se mantiene como un acompañador. Es de vital importancia para ayudar a monitorear los procesos de crecimiento e interiorización, para tener una mirada introspectiva y llegar

a la interioridad: en dos momentos, uno bajando de la cabeza al corazón, otro, proceder de la exterioridad a la interioridad. Este libro busca ir potenciando la inteligencia emocional mediante los ejercicios como una constante del vínculo que existe entre la resiliencia, vivir el presente y el proyecto de vida, integrando así la creatividad. Cada uno de nosotros al nacer ha ido creando la obra maestra de su vida, por ello hay que aprovechar las capacidades, posibilidades y oportunidades, utilizando los recursos que tenemos para pintar nuestra vida de varios colores. Hay quien pinta de color negro porque sus hijos son así...porque se murió ... ¿De qué color es tu vida? ¿Cómo la pintarás en tu proyecto de vida?

Las crisis son algunas de las más significativas experiencias humanas. Todos nosotros, en algún momento, hemos pasado por ese trance. Lo importante de vivir una crisis es que es una oportunidad de crecimiento, ayuda a caminar, experiencia de enriquecimiento

personal. Siempre hay algo que aprender de cada crisis. Tengo la certeza de que el proyecto de vida acompañado por un tutor de resiliencia, te ayudará a llegar a la meta, para ello necesitas un autoconocimiento para lograr ser transparente: “Dejar que lo que es, se vea”.

Termino con estas preguntas de un sabio y maestro en la época babilónica: *Rabí Hilel* (siglo I a.C.), sus palabras no han dejado de ser estudiadas desde hace 2000 años.

- SI NO LO HAGO YO, ¿QUIÉN LO HARÁ?
- SI NO LO HAGO AHORA, ¿CUÁNDO LO HARÉ?
- SI LO HAGO SOLO PARA MÍ, ¿ENTONCES QUIÉN SOY?

Dolores Maldonado Rojas
Maestra en Comunicación Social

INTRODUCCIÓN

Querido lector:

Cierto día, después de una larga y pesada reunión de trabajo, nos surgió la idea de elaborar este libro, pues nos dimos cuenta que en el ejercicio de nuestras vocaciones, una en la psicología y otra en la educación, nos habíamos topado con muchas personas, tanto jóvenes como adultas que no tenían elaborado un plan de vida, o lo tenían enfocado a una sola área de su vida. También coincidimos en que otros más en algún momento lo habían elaborado pero, por alguna razón, lo había dejado olvidado en el cajón del escritorio. Así es como notamos que en los 55 años sumados de experiencia de trabajar con personas, uno de los temas constantes ha sido la necesidad de forjar un proyecto de vida con todo lo que esto implica: una metodología, la precisión, el enfoque y el conocimiento propio.

Este libro-manual, nació además de la necesidad de querer cerrar ciclos en la vida. Cuando confrontamos nuestros propios proyectos de vida caímos en cuenta de que el escribir un libro era el sueño de cada una. Sueño que hoy se concreta. Es por eso que en este momento tienes en tus manos este breve texto que pretende colaborar contigo en el desarrollo de tu proyecto de vida, sin importar la edad que tengas.

Cuando pensamos en escribirlo no queríamos un libro lleno de teoría. Imaginábamos algo que fuera accesible a todas las personas que quieren tener su vida en las propias manos, entonces nos enfocamos en diseñar cuarenta ejercicios aplicables, para hacerlo ágil y disfrutable. Esperamos haberlo logrado.

Este material es el fruto de años de trabajo y experiencia expuesto de una forma práctica. Creemos que no es casualidad el que hoy tengas este libro-manual en tus manos, seguramente si lo estás leyendo es porque consideras necesitar de esta herramienta. Y, si tras realizar los ejercicios te queda algún aprendizaje, aunque sea un poco, y lo puedes aprovechar, nos daremos por bien servidas.

Nos da gusto saberte interesado por este trabajo que a nosotras nos ha resultado una gran aventura. Lo que te proponemos no es un camino trazado y definido por el que tengas que transitar, para nada es esa nuestra intención, es algo que tú irás construyendo, confrontando con tu vida, para que elabores tu propio proyecto de vida.

Para ayudarnos en la tarea de hablar sobre el proyecto de vida, partimos de una visión positiva del ser humano enfocándonos en sus potencialidades y no en sus limitaciones. Por tal razón, elegimos la *resiliencia* como marco de referencia, ya que esta es una capacidad en potencia que tenemos todos los seres humanos, y la podemos desarrollar fácilmente. Esta capacidad permite desarrollar en la persona, entre otras cosas:

1. Conocimiento propio
2. Autodominio
3. Crecimiento

Gracias a la capacidad desarrollada de resiliencia es que se potencia la posibilidad de elaborar un *proyecto de vida* desde donde se encuentra la forma de organizar, orientar y dirigir nuestros sueños como personas, y nuestros más grandes anhelos, de manera que podamos poco a poco ir conquistándolos. Con el *Proyecto de vida* podemos lograr:

1. Crecimiento más pleno
2. Satisfacción por tus logros
3. Certidumbre (seguridad, autoestima y éxito)
4. Reorientación (reconfigurar)
5. Sentido de vida (para qué vivir)

Es crucial la realización de cada uno de los ejercicios sin que falte alguno ya que cada uno te dará las herramientas necesarias para concluir la elaboración de tus planes, metas y objetivos. De esta manera, al terminar de leer y vivir lo que aquí te proponemos, podrás saber los CÓMO y los PARA QUÉ de tu propia vida. Es una gran aventura que requiere de mucha constancia y flexibilidad, pero también de muchas ganas de lograr lo que te propones. Verás que encontrarás dónde estás, hacia dónde vas y cómo llegar.

A lo largo del libro podrás ver que no es nada complicado realizar un proyecto de vida, al contrario, poco a poco verás que te vas capacitando y eso te motivará en el logro de tus propios paradigmas. Te sugerimos que antes de empezar cada ejercicio consultes los materiales que vas a requerir para que no lo interrumpas y lo hagas de “un solo tirón”.

Manos a la obra que solamente tienes una vida y hay que aprovecharla al máximo, no vaya a ser que al final de ella te reproches con la típica frase: “*si yo hubiera sido, hubiera tenido, hubiera podido*”.

Demos inicio a esta aventura. Te sugerimos que pongas al inicio del primer capítulo la fecha, para que al terminarlo sepas cuánto tiempo te llevó la realización de esta gran aventura.

Tus cómplices

Ma. Elena y Rebeca

Capítulo 1

RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA

“Lo que hacemos en la vida tiene su eco en la eternidad”
Película “El Gladiador”

Definiciones básicas: el punto de partida

Hace poco José vino a consultarme porque se sentía mal consigo mismo. El motivo de consulta era no haber logrado, a sus 40 años, su máximo sueño: ser un empresario exitoso y destacado. “Quiero llegar a lo más alto —me dijo—, pero no he podido”. Al revisar juntos las razones, descubrimos que solo tenía en mente lo que quería, pero hasta ahora no se había planteado la forma de llegar a realizar su sueño, ni había establecido tiempos para ello. También descubrimos que al estar enfocado en lo profesional, había dejado de lado otras áreas de su vida. Su sorpresa fue grande cuando entendió que, aun si llegara a ser el más grande empresario del país, su vida no estaría completa ni él satisfecho.

¿Estuvo mal que él tuviera un gran sueño? ¡Claro que no!, por el contrario, los sueños no solo son importantes, también son necesarios. Pero, se debe tener cuidado en no quedarse únicamente con un sueño, hay que tener varios y, además, debemos encontrar la forma de llegar a ellos.

Ahora bien, si la vida fuera rosa todo sería lindo y plácido, y llegaríamos a la realización de nuestros deseos fácilmente, pero, si volteas a tu alrededor o si haces un recuento de tu historia, notarás que en general la vida nos va presentando retos a todos los individuos. Algunas veces hay enfermedades, accidentes, dificultades económicas, problemas de relaciones interpersonales y muchas cosas más. A veces se presentan en momentos diferentes cada una de ellas o bien, todas a la vez. Tanto así que pareciera que vamos en una carrera de obstáculos.

También habrás notado que en esa carrera de obstáculos hay quien se queda en el

camino y abandona sus sueños culpando a la vida, a Dios o al vecino, sin embargo, hay quien va sorteando un obstáculo tras otro y logra llegar a la meta. ¿Es la suerte lo que hace la diferencia entre uno y otro?, no lo creemos. Y no es que dudemos de la existencia de la suerte, pero sí creemos que depende más de cada uno de nosotros el continuar y no desistir.

Tal vez dirás: “oye, si tu hubieras vivido lo que yo pasé no estarías diciendo esto, ¿o crees que yo quise quedarme a medio camino?” Indudablemente no, por eso es importante conocer qué es lo hacen aquellos que perseveran, para aplicarlo en nosotros y así, llegar a nuestros objetivos. Una de las peculiaridades sobresalientes de estas personas es que se caracterizan por ser *resilientes*. Vamos a ver qué es esto:

Existe desde hace tiempo el término *resiliencia*, el cual nos habla de aquella capacidad de todo ser humano de sobreponerse y crecer a pesar de la adversidad volviéndonos fuertes, plenos y satisfechos.¹ Otra forma de definir la *resiliencia* es la de “presentar resistencia a los impactos”² o bien, como otros autores refieren, tener la capacidad de rebotar.

¿Sabías que esta capacidad de resiliencia la tenemos todos los seres humanos? Pues sí, y ya desde ahí es una noticia esperanzadora. Solo tenemos que desempolvarla, mirarla y trabajarla porque la *resiliencia* no es algo que se dé por sí sola. Es como una planta, debemos cultivarla, es decir, sembrarla, ponerla bajo la luz adecuada, ponerle fertilizante cuando sea necesario y cuidar que siempre tenga agua suficiente.

La capacidad de *resiliencia* va unida al tema de establecer proyectos de vida. Se ha encontrado que una persona que ha desarrollado su capacidad de *resiliencia* por lo general suele tener planes, metas y objetivos establecidos y los logra.

¿Para qué quiero yo un proyecto de vida?

¿Recuerdas lo que querías ser, hacer o tener cuando eras pequeño? Es muy usual que los niños digan “cuando sea grande yo”:

- Seré doctor
- Estudiaré para maestra
- Tendré una casa muy grande
- Me casaré y tendré hijos
- Voy a ser cantante y saldré en la tele.

Estos son ejemplos de ideas acerca del futuro. Conforme crecemos, se supone que vamos afinando esas ideas. Descartamos algunas y creamos otras, pero no nos quedamos estáticos. Estas ideas, aunque no podemos llamarlas propiamente proyecto de vida, sí podemos considerarlas como la base de este.

La diferencia está en que un *proyecto de vida* es una serie de propósitos que se lanzan hacia adelante, se establecen tiempos de logro y se buscan estrategias para ir concretando lo anhelado. Se incluyen aquí una visión y una meta que dan coherencia al acontecer de la persona en los diferentes momentos y va marcando su estilo de conducirse, de relacionarse y de ver la vida. En consecuencia, es indispensable el planear, ejecutar y ejercer controles.

Un *proyecto de vida* debe, además, traducirse en hechos concretos, armonizando lo real con lo ideal. Así al incorporar una visión y una meta, está impulsando a la persona a plasmar un sueño y un objetivo real, a los cuales tendrá acceso si organiza su proceder y elección a su comportamiento.

Resi... ¿qué?

Como uno de los procesos prioritarios implicados en la construcción del proyecto de vida está el autoconocimiento, por lo que realizaremos algunos ejercicios para ir concretando lo antes expuesto.

Daremos inicio con el siguiente cuestionario para determinar qué tan resiliente eres. En el capítulo siguiente trabajaremos las características que conviene desplegar primeramente para desarrollar aún más esta capacidad y, posteriormente, volveremos al tema de cómo diseñar tu proyecto de vida.

Ejercicio 1: Cuestionario de resiliencia

Material: Lápiz y goma.

Instrucciones: A continuación, aparecen afirmaciones que describen diversas situaciones. Léelas atentamente y responde en qué medida te identificas con cada una de ellas o no; o si te describen bien o no. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es que respondas con la máxima sinceridad y que no dejes ninguna frase sin contestar.

Contesta de la siguiente forma:

- 0: Si no te ocurre nunca o no lo haces.
- 1: Si te ocurre o lo haces raras veces.
- 2: Si te ocurre o lo haces algunas veces.
- 3: Si te ocurre o lo haces a menudo.
- 4: Si te ocurre o lo haces con mucha frecuencia.

Afirmación	Puntaje
1. Las dificultades del pasado me hacen sentir confiado para enfrentar nuevos retos.	
2. Me considero una persona con la capacidad para tomar mis propias decisiones y asumir las consecuencias de las mismas.	
3. Si alguien me critica o dice algo desfavorable de mí no llega a afectarme.	
4. Tengo claros los valores con los que me manejo.	
5. Hay algo que guía mi conducta y me ayuda a diferenciar el bien del mal.	
6. Soy una persona segura, que confía en lo que hace y que también reconoce sus fallos.	
7. Me conozco y sé cómo responder ante situaciones adversas y/o favorables.	
8. Sé que tengo personas en las cuales puedo confiar.	
9. Puedo convivir con personas de diferentes ambientes.	
10. Procuro ser comprensivo con las personas y sus problemas.	
11. Sé pedir ayuda cuando la necesito.	
12. Si se me presentan obstáculos, los veo como trampolín para llegar hasta la meta.	

13. Por momentos tomo la iniciativa para resolver situaciones y persevero hasta lograrlas	
14. Estoy alerta a oportunidades, problemas o amenazas.	
15. Creo que ser optimista nunca está de más.	
16. Mantengo el sentido del humor aún en las situaciones más complicadas.	
17. Me adapto a los cambios con facilidad.	
18. Busco soluciones creativas a la hora de resolver problemas.	
19. En ocasiones me han dicho que pienso de una manera original	
20. Me considero una persona con intuición en la resolución de problemas.	
Total	

Interpretación de puntaje	
80	Eres tan <i>resiliente</i> como el que más pero no te descuides.
De 60 a 79	Felicidades, la <i>resiliencia</i> está presente y actuando.
De 40 a 59	Estás empezando a desarrollar la capacidad, sigue así.
39 o menos	Tienes la capacidad de ser <i>resiliente</i> pero falta desarrollarla.

Nota: Más allá del puntaje obtenido, en todos los casos hemos de trabajar la resiliencia; quizá unos más que otros, pero todos deben trabajarla día a día.

La *resiliencia* no es algo estático, no es como un mueble que compras y lo puedes tener por muchos años o, incluso te va a durar toda la vida. No, ésta es algo que se puede desarrollar, pero hay que seguirla trabajando si queremos que continúe ahí, con nosotros. Es como ir al gimnasio y desarrollar un cuerpo musculoso. Ya lo desarrollaste, ¡muy bien!, pero si dejas de ir al gimnasio, esos músculos que tanto te costaron se irán desvaneciendo. Así que a perseverar, ya irás viendo cómo hacerlo en los siguientes capítulos.

Una vez que contestaste las preguntas y obtuviste la puntuación total. Responde:

1. ¿Hubo algo que te surgiera como emoción o pensamiento al leer las 20 preguntas o alguna en particular?
2. ¿Te recordó algún evento específico de tu vida?

Este cuestionario está basado en lo que se conoce como *pilares de la resiliencia*: introspección, independencia, relaciones, iniciativa, humor, creatividad y moralidad, los cuales describiremos y trabajaremos en el siguiente capítulo. Por lo pronto, anota lo que se te venga a la memoria después de haber realizado el ejercicio, son datos importantes que servirán para el resto del trabajo descrito en este libro.

Ejercicio 2: Una breve radiografía

Material: Reproductor de música, música de meditación, lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Busca un espacio tranquilo donde puedas sentarte cómodamente. Mantén alejados los objetos que puedan distraerte, solo deja el reproductor de música. Selecciona música que ayude a serenarte y a concentrarte en el ejercicio.

Haz memoria de los acontecimientos más importantes de tu vida, aquellos que en cuanto le pones “*play*” a la memoria, afloran, ya sea porque fueron momentos de dificultad, dolor, o momentos muy positivos, que te evocan felicidad, placer, gozo, conquista de ti mismo.

Una vez que has removido esa tierra de la memoria emocional y anecdótica, vas a tratar de realizar una línea del tiempo de tu propia vida, no se trata de una detallada autobiografía sino algo más puntual.

Si tienes entre 15 y 25 años, haz tu línea por cada 5 años. Puedes dividirla así:

De 0 a 5	De 6 a 10	De 1 a 15	De 16 a 20	De 21 a 25

En cada columna se pretende abarcar un quinquenio. Trata de escribir, de forma breve, tres acontecimientos que te marcaron de forma positiva o de forma negativa.

Lo mismo puedes hacer si tienes 30 o más, solamente que tu línea del tiempo es por décadas:

De 0 a 10	De 11 a 20	De 21 a 30	De 31 a 40	De 41 a 50

Nota: No porque las líneas no continúen significa que, si tienes más de 50 años, no puedas hacerlo. Al contrario hemos de procurar ser lectores críticos de nosotros mismos, con miras altas de seguirnos conociendo, ya que, como dicen, “nunca nos acabamos de conocer”.

Contempla tu línea del tiempo y date cuenta de qué es lo que <i>sientes</i> al reconocer esos acontecimientos. Escríbelo:
--

Ejercicio 3: El título

Material: Lápiz o bolígrafo, cartulina, colores, plumones, crayones, gises, acuarelas, revistas, tijeras, pegamento, cinta adhesiva.

Desarrollo: Si tu vida fuera una película, un cuento, una canción, un libro, una pintura o cualquier otra obra de arte, ¿qué título le pondrías? Piénsalo bien. Debe ser algo que represente lo que ha sido tu vida. ¿Qué ha predominado?, ¿la ilusión?, ¿la entrega?, ¿el desencanto?, ¿la fortaleza?, ¿el milagro?

Tómate el tiempo necesario para pensar en el título. Una vez que lo tengas vas a elegir un símbolo para representarlo y lo plasmarás en la cartulina (puede ser un dibujo, retrato, poema, etcétera). Ponle imaginación y creatividad, utiliza lo que quieras para elaborarlo. Recuerda que estás representando tu historia.

Coloca tu obra en la pared o, si no te es posible, al menos toma una fotografía de ella y ponla como fondo de pantalla en tu PC, celular o tableta. La idea es que puedas mirarla cada vez que consideres necesario.

También sería importante que puedas compartir con

alguien el resultado de este ejercicio, sobre todo si quedaron sentimientos como tristeza o angustia. No te los guardes, extérnalos. ¡Siempre es mejor caminar con compañía!

Ejercicio 4: De qué estoy lleno

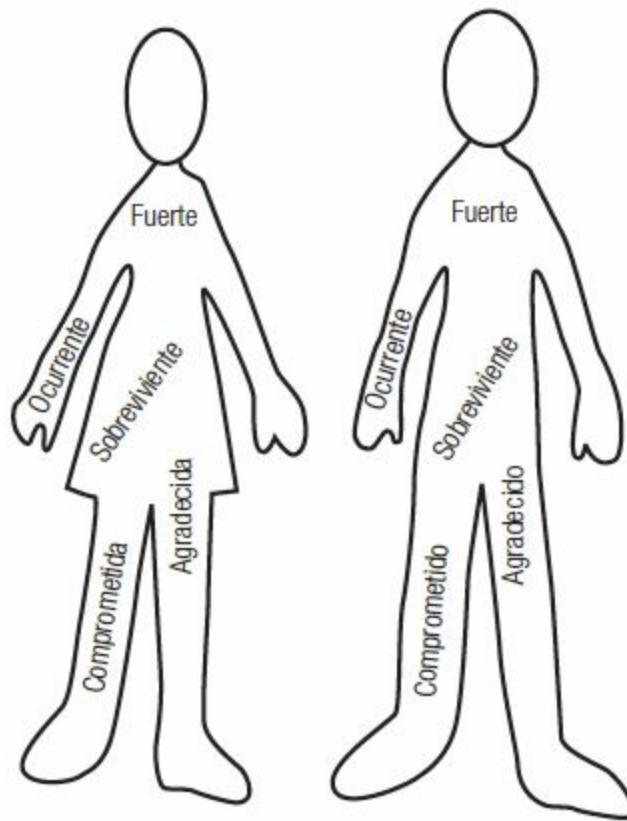
Material: Fotografía tuya de cuerpo completo, colores, plumones, calcomanías, revistas, pegamento, diamantina,

Desarrollo: Lo importante es tener una fotografía tuya de frente, de pie y de cuerpo completo del tamaño suficiente para que pueda colocarse en una hoja tamaño carta.

Revisa nuevamente lo realizado en los dos ejercicios anteriores y busca palabras que te definan como persona. Es decir, si con los ejercicios te diste cuenta que eres una persona que sabe hacer frente a las adversidades puedes resumirlo usando la palabra “fuerte”; si te graduaste con honores puedes describirte como “inteligente” o “perseverante” o lo que a ti se te ocurra. Lo importante es que el término te resuene a ti, no importa si el diccionario lo define de manera diferente.

Dentro de la figura, escribe o dibuja las palabras que te surjan. Puede ser una, diez, ochenta..., todas las que te surjan y que describan características tuyas mostradas a lo

largo y ancho de tu vida. Te quedará algo así:



Una vez escritas tus características, adorna la foto como quieras, por ejemplo, con dibujos, recortes de revistas, señales. Recorta luego el rededor de tu figura con la intención de quitar el fondo.

Una vez recortada tu figura, puedes plastificarla o enmicarla, y pegarla en un lugar que veas todos los días. Puede ser en la puerta del refrigerador, en el espejo del baño, en el tablero de tu auto o, por qué no, puedes ponerle un marco y dejarla sobre tu escritorio o mesita de noche. La intención es verla todos los días.

Es importante mencionar que hace ya algún tiempo Edith Grotberg, autora muy reconocida en el campo de la *resiliencia*, presentó un planteamiento que organizó en torno a tres factores: *yo tengo*, *yo soy/estoy* y *yo puedo*. Éstos pueden detectarse fácilmente con base en las siguientes preguntas, con el objetivo de identificar los factores resilientes presentes en los individuos:

- YO SOY (habilidades personales): Fortaleza Interna o intrapsíquica. Por ejemplo, ¿soy lo suficientemente agradable?, ¿trato de ayudar a otros?
- YO TENGO (soporte social): Ambiente externo favorable. Por ejemplo, ¿quién en mi familia me enseña cómo lograr un manejo adecuado de mis emociones?

- YO PUEDO (fortalezas personales): Habilidades adquiridas y orientadas a la acción. Por ejemplo, ¿soy capaz de expresar mis pensamientos y sentimientos?

Dice también Grotberg que la resiliencia es el resultado de una combinación de estos rasgos, que si bien parecen obvios, no son tan sencillos de adquirir.

Ejercicio 5: El recuento

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: En el siguiente cuadro completa cada uno de los tres factores antes descritos, según tu caso.

YO TENGO (apoyos externos)	YO SOY/ESTOY (fuerza interior)	YO PUEDO (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)

¡Excelente!, el resultado de este cuadro te dará una mayor visión de tu persona y de tu capacidad para ser *resiliente*.

Antes de terminar el capítulo, pregúntate cómo te vas sintiendo con el trabajo realizado hasta ahora. Va bien, ¿no te parece? Si se te ha ocurrido un ejercicio más, puedes hacerlo, no te limites. Recuerda que estamos buscando un conocimiento propio así que, todo lo que ayude será bienvenido.

Para recordar y vivir

- Sueña, siempre sueña lo que quieres para ti y tu vida. Solo no olvides buscar la forma de concretar.
- La *resiliencia* es una capacidad que todos los seres humanos podemos desarrollar.
- Establecer un *proyecto de vida* requiere una metodología específica.
- El autoconocimiento es de suma importancia para el desarrollo de la resiliencia y de lo que queremos lograr en la vida.

1. ¿Con qué te quedas de lo revisado hasta ahora?

2. Si fueras el autor de este libro, ¿qué le agregarías?

Capítulo 2

LO QUE ME HACE FUERTE

Lo que no me mata, me hace más fuerte.

Friedrich W. Nietzsche

Los pilares de la resiliencia

En el capítulo anterior se definió el término *resiliencia* de una manera sencilla. En este capítulo trabajaremos lo que se conoce como *pilares de la resiliencia*, es decir: aquellas características básicas o indispensables que necesita cualquier sujeto para considerarse una persona *resiliente*, capaz de sobreponerse a las adversidades, construir y crecer a partir de la experiencia.

Los que se consideran *pilares de resiliencia* son los siguientes:

- Introspección
- Independencia
- Relaciones
- Iniciativa
- Humor
- Creatividad
- Moralidad

Ejercicio 6: Si lo sé

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Luego de leer los 7 pilares de la *resiliencia* define, en el siguiente cuadro, qué entiendes por cada uno de ellos. Exprésate libremente, el objetivo es que domines los contenidos para trabajarlos en tu persona.

1. Introspección:	_____

2. Independencia:	_____

3. Relaciones:	_____

4. Iniciativa:	_____

5. Humor:	_____

6. Creatividad:	_____

7. Moralidad:	_____

¡Buen trabajo! Ves cómo no fue difícil explicarlos. Muchos de ellos son saberes que llevas en tu bagaje personal. Sigamos adelante.

Ejercicio 7: Los pilares

Material: Colores o plumones.

Desarrollo: En la siguiente figura verás que cada columna está numerada. Ubícate en el edificio de manera gráfica, según la definición que diste de cada uno de los pilares.

Utiliza tu parte artística, ilumina de un color diferente cada pilar hasta el número que consideres que posees de esa característica. La idea es elaborar una gráfica que te represente, permitiéndote descubrir qué rasgo tienes más desarrollado, y cuál es el que convendría potenciar de una manera más consciente (o lo que es lo mismo, hacerlo sabiendo que lo estás queriendo hacer).

Para graficar tu representación pondrás un puntaje de 0 a 10, en donde cero significa no creer que poseas dicha característica, y diez considerar dominado el rasgo.



¿Qué te dice la gráfica de ti mismo? Anótalo brevemente:

Una vez graficadas tus características para ser *resiliente*, vas a trabajar en cada una de ellas. Atención: no se trata de aprender ciencia, sino de entrenar habilidades.

Ahora te compartimos algunas ideas sobre los *pilares de la resiliencia*. Tienes aquí el gráfico que representa un edificio sólidamente construido. Es decir, que no se cae con el primer aire.

La base de esta construcción es la persona, sin ella no hay posibilidad de *resiliencia*. Ya mencionamos en el capítulo anterior que todo ser humano tiene la capacidad de desarrollarla siempre, mientras posea y haya trabajado todos y cada uno de estos pilares, que son el soporte y dan forma al techo de la construcción.



Aquí tienes las definiciones de lo que hemos estado hablando:

- Introspección: Tomar conciencia de los orígenes de las situaciones por las que el sujeto esté atravesando y buscar soluciones pertinentes. Hábito de preguntarse a sí mismo y darse respuestas honestas.
- Independencia: Capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- Relaciones: Habilidad para establecer lazos e intimar con otras personas; poder balancear las propias necesidades y la aptitud para brindarse a otros.
- Iniciativa: Es la manera de conquistar el entorno y encontrar satisfacción en actividades constructivas.
- Creatividad: Capacidad de extraer orden, belleza y finalidad a partir del caos y experiencias adversas.
- Humor: Capacidad de encontrar lo cómico en situaciones dramáticas, la sonrisa pronta, no tomarse a uno mismo demasiado en serio.
- Moralidad: La ética o los valores que guían la acción.

Estos pilares pueden considerarse como un conjunto de recursos necesarios para la adaptación del sujeto a las exigencias medioambientales o, en otras palabras, le ayudan a ser *resiliente*.

Ver hacia dentro

Cuando se habla de introspección, comúnmente se toma esta como el ejercicio de preguntarse y dar respuestas verdaderas a uno mismo. Por eso la expresión utilizada aquí de “*ver hacia dentro*”.

Este es uno de los *pilares de la resiliencia*, ya que si “no me conozco”, no sé cómo respondo ante situaciones adversas y favorables.

¿Y tú qué tan claro tienes esto? ¿Te consideras una persona que suele ver hacia dentro?

Ejercicio 8: Ver hacia dentro

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Busca un lugar donde puedas estar solo, contigo mismo, puede ser tu recámara, un paisaje de bosque, de mar o de desierto. Busca una postura cómoda —pero no para dormir—.

Disponte a silenciar a la “loca de la casa”, como dice Santa Teresa de Jesús: “aquietar a la imaginación”.

Respira profundo y trata de descubrir cómo te sientes en este momento, dale nombre a esos sentimientos que te rodean, de ser necesario escríbelos. Si son ideas o pensamientos hazlo también. Ubícalos para aquietarte por dentro.

Piensa en alguna situación difícil o complicada por la que estés atravesando en “*este momento de tu vida*”. Descríbela en pocas palabras:

Ahora reflexiona y anota cuáles crees que fueron las causas que te llevaron a esta situación o este problema (*causas que te conciernan a ti, no a otras personas*).

¿Qué puedes o qué pudiste haber hecho? (*Soluciones*) Si aún estás a tiempo, llévalas a cabo.

¿Te resultó conocido este ejercicio?

— Sí: Bien, estás en camino de fortalecer tu resiliencia.

— No: No te preocupes, hoy es un nuevo día donde podrás poner en práctica esas habilidades que están dormidas pero que puedes, si quieres, despertar.

¡Eso sí! tanto si estás acostumbrado a *ver hacia dentro*, como si no, es una cualidad que debe ejercitarse continuamente y que te ayudará a decirte la verdad a ti mismo.

Contigo o sin ti

Cuántas veces te ha pasado que esperabas palabras de aliento, o consuelo, o ánimo de alguien y no las escuchaste y, a continuación, te sentiste triste, o angustiado, o desanimado. O tal vez has escuchado decir a las personas algo como “parece que tengo un vacío interno y por eso no dejo de comer”, o “de tomar”, o “de fumar”, o “de drogarme”.

Esto y otras cosas más, suceden cuando estamos a la espera de que la “alimentación emocional” nos la den los otros, lo de afuera cuando lo que debemos es darnos cuenta de que somos los responsables de nuestra propia felicidad, por lo que eso sitúa en nuestra persona la responsabilidad de ser la fuente de bienestar. Es por eso la importancia de trabajar la autosuficiencia y la autogestión, en pocas palabras, el desarrollo de los recursos propios o la independencia emocional.

La dependencia de lo externo se va produciendo por un deficiente desarrollo de la persona. Para evitar esto, necesitamos crecer y aprender a solucionar los problemas por

nuestra propia cuenta, así como tener la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. En otras palabras, empezar a dar los pasos hacia la independencia. Conseguir la separación emocional de la familia y de los que nos rodean para poder surgir como un individuo con identidad propia y, a la vez, ser competentes y responsables de las necesidades, sentimientos y comportamientos propios. Es decir: ser libre emocionalmente.

Quien tiene libertad emocional, mantiene unas emociones positivas, aunque los demás no lo acepten, aunque le critiquen, aunque el ambiente exterior no sea muy favorable. La libertad emocional, es un estado interno en el que nos encontramos totalmente desligados de aquellas cosas, situaciones o personas que nos producen determinadas emociones y que, en consecuencia, dichas emociones, podrían llevarnos a actuar de forma que se alteren nuestros patrones de comportamiento y conducirnos a situaciones y/o decisiones que posiblemente, luego lamentemos.

Más allá de nuestras situaciones, condiciones o personas que nos rodean y el entorno en que nos desenvolvemos, podemos ser capaces de controlar la manera como nos sentimos. ¡Nada más poderoso que ser independiente emocionalmente!

Ejercicio 9: Contigo o sin ti

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Piensa en algunas ocasiones en las que llegaste con alguna persona y le contaste algo que te había sucedido (positivo o negativo).

Trata de recordar qué esperabas que te dijera la otra persona, es decir, tu expectativa (un halago, una palabra de aliento, un agradecimiento, etcétera).

¿Cuál fue la respuesta de esta persona?, ¿era lo que esperabas o no?, ¿cuál fue tu reacción (emoción, pensamiento y conducta)?

Completa el siguiente cuadro:

Evento	Expectativa	Respuesta	Reacción

Como te habrás dado cuenta con el cuadro anterior, normalmente tenemos expectativas respecto de los demás. Estamos a la espera de aprobación, cariño, atención, etcétera, y resulta que no siempre lo obtenemos. ¿Qué hacer entonces?, no esperar que esto venga de afuera, debemos procurárnoslo nosotros mismos y, si luego alguien nos lo brinda, ya es ganancia aparte.

Para lograr lo anterior, realicemos el siguiente ejercicio.

Ejercicio 10: Mi lista personal

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Elabora un listado de aquellas características de tu persona que consideres positivas, no menos de veinte y como máximo las que tú quieras o encuentres:

Completa las afirmaciones con base en el listado que elaboraste:

1. Cuando haga algo bien pensaré de mí que soy:	
2. Si tengo un fracaso me confortaré sabiendo que yo:	
3. Para halagarme me repetiré que tengo:	
4. Para animarme sabré que puedo:	

Conviene que pongas más de una característica en cada una de las afirmaciones. De esta forma verás que tú te puedes dar esa retroalimentación positiva necesaria, y que no depende tu autoestima de lo que los otros te digan u opinen de ti.

Ser_social.com

En los tiempos que estamos viviendo, tenemos una gran facilidad de contactar con personas a través de las redes sociales; pareciera que a mayor número de personas que dan “*me gusta*” a un comentario o fotografía que publicamos, más populares somos. Y tal vez sí, solo que, y conforme a la definición del pilar de las *relaciones* que está trabajándose en este libro, no es suficiente.

Estamos hablando de algo más profundo. Nos estamos refiriendo a esa habilidad para establecer lazos e intimar con otras personas, y poder balancear las propias necesidades y la aptitud para brindarse a otros.

No se trata solamente de ser popular, sino de hacer un balance y saber con qué personas cuentas realmente y quienes son menos que amigos, es decir, alguien a quien llamamos “conocido” o “cuate” pero que no llega a la categoría de amigo. Pero, además, tener claridad en las personas para quien tú eres importante o que esperan algo de ti tales como compañía, cercanía, comprensión, apoyo, etcétera.

Vamos por partes. La primera es iniciar con aquellas personas que tú conoces y que hay que empezar a clasificar. Para ayudarte en esto te ofrecemos una clasificación de amigos: “*amigos clase A, B y C*”

— Los amigos **clase C**: Son aquellos que se pueden contar por docenas pero que solo están para pasar un rato entretenido o hasta divertido. No hablo con ellos de cosas personales o no comparto a profundidad mis ideas, experiencias, aspiraciones o emociones. Con ellos puedo hablar de cine, reírme ante un chiste y cosas por el estilo y hasta ahí. En pocas palabras, son relaciones para pasar el rato, pero con las que no cuento con ellos si estoy necesitando ayuda.

— Los amigos **clase B**: Son aquellos que se cuentan en menor cantidad que los anteriores y con los cuales puedo también pasar buenos ratos y pueda tal vez contar con ellos en algunas situaciones, pero en otras no. Con estos puedo entablar conversaciones un poco más profundas, pero no me abro del todo y podemos, incluso, llegar a ser cómplices por momentos, aunque, si se trata de “salvar el pellejo” verán por ellos antes que por mí, si bien tampoco quedo muy herido si eso

llega a pasar, es más, hasta puedo decir que era algo que esperaba.

— Los amigos **clase A**: Puedo contarlos con los dedos de la mano ya que realmente son muy pocos, puesto que aquí lo que importa no es la cantidad, sino, la calidad. Con los amigos *clase A* me puedo abrir completamente, ellos conocen todo o casi todo de mí, de mi familia, de mi historia, de mis sueños y aspiraciones, de mis alcances y limitaciones. Con ellos puedo ser yo. Y sé que podré contar con ellos en las buenas y en las malas. Además, no serán mis cómplices porque seguro me confrontarán cuando esté haciendo algo mal o algo que me traerá consecuencias negativas. Alguien que, ante necesidades mías, hará todo lo que esté a su alcance para ayudarme, que me dará el apoyo y contención cuando haga falta, que se alegrará con mis triunfos y llorará con mis tristezas.

Ahora bien, las relaciones sociales no se refieren solamente a amigos, sino que aquí se incluyen también a personas de nuestra familia o los compañeros de escuela o trabajo con los cuales podríamos también hacer una clasificación similar a la de los amigos.

Ejercicio 11: Aquellos con los que me relaciono

Material: Directorio personal, lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Busca en el directorio del celular a todos tus contactos. Considera a todos, con excepción de aquellos que son prestadores de servicios y con los que solo tienes un trato comercial.

Ya que tengas a la mano el directorio, tómate un momento para reflexionar cuáles son las características de cada una de esas personas y, sobre todo, cómo son contigo. Luego empieza con la categorización. Uno a uno, ¿en dónde los clasificarías? Anótalos en el siguiente cuadro, puedes agregar los renglones que te hagan falta:

Clase A	Clase B	Clase C

Una vez que realizaste tu clasificación realiza el siguiente ejercicio, solo con los contados en la *clase A*.

Ejercicio 12: Los dedos de la mano

Material: Hoja en blanco, lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: En una hoja en blanco, si es que el espacio de esta página te resulta pequeño, dibuja el contorno de tu mano. En cada uno de los dedos coloca el nombre de las cinco personas —tomada de las clasificadas en *clase A*— con las que sabes que cuentas en verdad. Si son más de cinco, decide cuales quedarían fuera. Si son menos, no te preocupes. No importa tanto la cantidad sino la calidad.

En cada dedo escribe el nombre de cada una de las cinco personas seleccionadas. Puedes hacer dibujos sobre la mano, colocar recortes o lo que tú decidas según tu creatividad, de forma que simbolicen que esas cinco personas son las que te *tenderán la mano* cuando estés en alguna situación difícil. Siempre es importante conocer claramente con quienes cuentas.



Ejercicio 13: Los clase “B”

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Este ejercicio te ayudará a conocer qué puedes esperar de cada una de las personas catalogadas en la *clase B*.

Rellena el siguiente cuadro con la o las personas que puedan caber en cada categoría de necesidades. Te damos algunos ejemplos. Quedan espacios en blanco para que escribas las necesidades particulares de tu persona.

Ejercicio	Compañía	Afecto
Diversión	Estudio	Dinero
Consejo		

En el tema de la resiliencia se habla también de personas muy específicas que son o han sido figuras clave en nuestra vida, que han estado ahí, que nos apoyan incondicionalmente y que llegan a convertirse en un sostén, administrando seguridad y confianza e independencia, y autonomía por igual. Casi siempre llega a ser un modelo de identidad que aparece frente a una adversidad y que va a favorecer la reconstrucción. A estos suele llamárseles *tutor de resiliencia*.

Un *tutor de resiliencia* puede ser uno de los padres, un maestro, algún vecino o, incluso una canción, una obra de arte o un libro. Además, no tiene que ser una relación de largo tiempo. Puede ser alguien o algo que aparece en momentos claves, y que puede irse pronto pero, dejó una huella porque provocó un renacer.

Ejercicio 14: Mis tutores de resiliencia

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Siéntate en un lugar tranquilo y empieza a recordar episodios de tu vida en los cuales pasaste momentos difíciles, por ejemplo, una enfermedad grave tuya o de algún familiar, un accidente, problemas económicos, un desastre natural, etcétera. También piensa si hubo alguna persona, objeto o lugar que te motivaran a salir adelante para superar esas duras pruebas.

Anota aquí el evento:

Ahora describe lo siguiente:

Cómo me sentía	
Qué hacía	
Qué pensaba	
Quién me “rescató” (tutor de resiliencia)	
Cómo lo hizo	

Toda vez realizado el ejercicio, conclúyelo de la siguiente forma:

- Si fue una persona (o más), escribe una *carta de agradecimiento*. Tú decides si se la entregas dependiendo de si continúas en contacto con ese *tutor de resiliencia* o no. Lo importante es reconocerle en esa carta como una persona importante en determinado momento de tu vida y contarle que ha pasado contigo después del evento traumático.
- Si fue una canción o poema, *trata de recordar la letra*. Escríbela y revisa cuál frase o palabra fue la que te sacudió en su momento e hizo que te movieras hacia adelante.
- Si fue un lugar o una obra de arte, *dibújalas*. No importa si eres mal dibujante, lo que se busca es revivir la emoción sentida en aquel momento.

Reflexiona: ¿en algún momento tú has sido un *tutor de resiliencia*? Lo más probable es que sí. Busca entre tus recuerdos ocasiones en las que probablemente lo hayas sido.

Andar con mucho brío

Este pilar de la *resiliencia* se refiere a la manera de conquistar el entorno y encontrar satisfacción en actividades constructivas, no es otra cosa más que la *iniciativa*.

Tal vez te preguntes en este momento qué tiene que ver la *iniciativa* con “*andar con mucho brío*”. Si repasas alguna definición de iniciativa verás que, en términos generales, se refiere a la capacidad de emprender, idear o inventar.

Tener *iniciativa* se considera uno de los pilares de la resiliencia, porque para salir de las situaciones traumáticas se requiere tener el suficiente ingenio para crear soluciones y el empuje necesario para llevarlas a cabo.

Es cierto que hay personas que parecen haber nacido con esa cualidad de ser capaces de empezar algo nuevo. Si tú eres así, felicidades, si no, ten calma y serenidad para que compruebes que también tú puedes desarrollarla. La pregunta interesante es saber cómo hacerlo ¿verdad?

La clave principal es la observación. Va de la mano de la acción ya que, una cosa es estar atento a las necesidades —y a las oportunidades— y otra muy diferente es dar pasos para modificar eso que ya observamos. Por ejemplo: estás haciendo una tarea o un trabajo en grupo, tienen ya algunas horas con la actividad y notas que están cansados. Puedes comentar “los veo fatigados”. Ahí ya prestaste atención, sin embargo, no hiciste nada para modificar la situación. Es por eso que la acción debe ir de la mano con la observación. Sería diferente si, además de comentar, te levantas y dices “como los veo agotados, prepararé café, o les propongo que nos tomemos cinco minutos para contar una ronda de chistes y despejarnos un rato” o cualquier otra solución pertinente. Ahí ya hay acción.

En un evento o situación de crisis una persona con la cualidad de tener *iniciativa*, observa, piensa y actúa para salir del aprieto, no se queda a la espera de que alguien más diga qué o cómo hacer. De igual forma, una persona con *iniciativa* es una persona proactiva, es decir, presenta una conducta preventiva para tratar oportunidades, problemas o amenazas que aún no han sucedido.

Ejercicio 15: Me estoy moviendo

Material: Croquis simple de tu casa, lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Párate en la puerta de tu casa mirando hacia adentro. Observa a detalle cómo

está la vivienda: ¿Se encuentra desordenada? ¿Hace falta pintar los muros? ¿Algún mueble necesita reparación? ¿Hay algo ahí que no te pertenezca y deba ser entregado a su dueño? En fin, pásate por la casa completa y toma nota de las observaciones en un croquis simple de tu casa. Algo como lo siguiente:

Recámara Cambiar foco		Recámara Arreglar closet Acomodar librero
Baño Lavar baño	Baño Comprar jabón	
Jardín Regar plantas		
Comedor Reparar silla		Sala Sacudir muebles Acomodar cojines
Patio Lavar ropa	Cocina Limpiar refri Acomodar alacena Sacar basura	
		Cochera Lavar y encerar auto Cargar gasolina Revisar aceite

Ya que lo tengas, decide qué es lo que vas a empezar a hacer. Piensa en la o las personas con las que vives y qué es lo que les daría gusto si tú tomaras la *iniciativa*. ¿Crees, por ejemplo, que encerar el auto de la familia sin que nadie te lo pida hará que alguien se alegre? ¡Pues qué esperas! Manos a la obra.

Así como hiciste este ejercicio, puedes hacerlo en las diferentes áreas de tu vida, no sólo en cosas de tu hogar. Con una sola vez no es suficiente, dicen por ahí que, si quieres que algo se vuelva un hábito, debes repetirlo por lo menos veinte veces. También ten en cuenta que tomar la *iniciativa* no es para alegrar o hacer feliz a alguien. Este era solamente un ejercicio, pero la idea es que desarrolles esta habilidad para ti mismo.

La suma de las partes para un todo diferente

Este pilar de resiliencia llamado *creatividad* se refiere a la capacidad de dar orden, belleza y finalidad a partir de un caos y experiencias adversas. Se le puede describir también como inventiva, pensamiento original, imaginación constructiva o pensamiento divergente. Y esto es útil en el desarrollo de la *resiliencia* puesto que se requiere encontrar soluciones creativas a las situaciones de riesgo para salir de ellas y crecer.

La creatividad ha servido al hombre a lo largo de la historia, por ejemplo, se las ingenió para encontrar la forma de hacer fuego para calentarse y cocinar sus alimentos, la rueda para ayudar a la transportación, la electricidad para iluminar espacios oscuros, etcétera. Y la verdad es que no inventaron los “ingredientes” sólo tomaron lo que estaba a su alrededor, lo que ya existía en el mundo y crearon.

Y, si a lo largo de la humanidad ha habido gente creativa por qué no podrías serlo tú. Este pilar de *resiliencia* está muy unido al anterior, al de la *iniciativa*. Respecto a la *iniciativa* decíamos que se requiere ser observador y proactivo, entonces, si unes estas dos características con la imaginación, tenemos a la *creatividad*.

En tu gráfica ¿qué tan creativo resultaste? ¿Qué pensarías si te decimos que la *creatividad* se desarrolla a partir de las necesidades de los hombres? Así entonces, si en este momento tuvieras necesidad de comer, ¿qué harías considerando que solo tuvieras un pan, un huevo, mantequilla y jitomate? De seguro que algo inventarías para evitar el hambre, o prepararías algo con esos ingredientes, o pedirías comida a domicilio, o saldrías a comprar más ingredientes o, ya de plano, llegarías con algún conocido y le pedirías que te invitara a comer.

Si te das cuenta, eso es creatividad, buscar recursos diferentes para resolver una problemática y, casi estamos seguras de que encontraste más alternativas de solución de las que acabamos de exponer. La *creatividad* entonces es el cruce de la situación y la imaginación que son claves para hallar soluciones a los desafíos que se nos presentan cada día.

Ejercicio 16: Creando-creando

Material: Papel y lápiz o bolígrafo, o bien, una computadora.

Desarrollo: Escribe una historia de no más de 120 palabras, pero tampoco menos. Es decir, el relato debe tener exactamente ciento veinte palabras. Otra condición es que en la historia se incluyan las siguientes palabras: mesa, gallo, bolígrafo, futuro, rosal, ingobernable y refrescar. Una vez terminado el relato, muéstraselo a algún amigo o familiar.

Ejercicio 17: El juguete musical

Material: Objetos para reciclar como: botellas de pet, piedras, latas, palos de madera, cinta, pinturas, plastilina, tela, tapas de botellas, alambre, hilo, papel de doble uso, entre otros.

Desarrollo: Ponte de acuerdo con alguna persona para que te ayude a realizar esta actividad. Se trata de una especie de competencia para lograr el objetivo planteado: crear un juguete que a la vez sirva como instrumento musical. Primero reúnan el material y luego den el banderazo de salida. Gana el primero que lo logre.

Ser como niños

Una de las primeras cosas que aparecen en el hombre cuando nace es la sonrisa. La sonrisa es una expresión innata que luego se convierte en risas y, posteriormente llega a carcajada. La risa y la sonrisa nos ayudan a socializar y, en general el humor que se asocia a estas dos, nos ayuda a encontrar lo cómico en situaciones dramáticas, a relativizar las situaciones, y no tomarse a uno mismo demasiado en serio. El humor nos levanta el ánimo y nos da esperanza, de ahí la importancia de incluir el sentido del humor en nuestra vida diaria.

Sobre todo, el humor “lúdico” que es la tendencia a hallar el lado humorístico de lo que nos va pasando día a día. Dicen los psicólogos que el humor es un mecanismo elevado de defensa que no todos lo poseen, lo cual no significa que no pueda desarrollarlo, solo se requiere un poco de ingenio, soltura y oportunidad. Se debe tener cuidado, sin embargo, que no se trate de un humor cáustico o hiriente. No buscamos la burla, buscamos un sano esparcimiento y una desdramatización de las situaciones.

Como ejemplo tenemos a Teresa de Jesús, quien al mirar un retrato que le hizo Fray Juan de la Miseria, en lugar de enojarse y reclamar porque el retrato no le hacía justicia, exclamó “*Dios te perdone, Fray Juan, que ya que me pintaste me has pintado fea y legañosa*”³. Aquí vemos cómo el humor ayuda a encontrar soluciones a los problemas de la vida cotidiana, así como también sirve para rebajar el sentimiento de frustración que provoca la percepción de nuestras propias limitaciones, defendernos ante una crítica u ofensa que desafían el equilibrio emocional, ayuda a interrumpir el dolor emocional, a aceptar los propios puntos vulnerables, a encontrar soluciones, a temerle menos al ridículo.⁴ En pocas palabras, el humor es un signo de salud mental.

La siguiente anécdota también puede servir como ejemplo: Iba en un avión junto con mi hermana y uno de sus hijos. Yo iba del lado del pasillo y, para ver un poco de panorama, ya que soy más bien bajita, asomaba yo la cabeza hacia el pasillo pues, de otra forma sólo veía el respaldo del asiento delantero. Cuando le comento esto a mi hermana ella, que es más alta que yo, se agacha un poco y exclama “¡Es cierto, solo ves asiento!, ¡nunca me había imaginado tu mundo!”. A lo que yo contesté: “Bueno, para que no me duela el cuello de tanto asomarme al pasillo, para la próxima traeré un cojín para estar más elevada”.

Ejercicio 18: Mis metidas de pata

Material: Espacio amplio (salón, terraza, sala, parque, etcétera).

Desarrollo: Invita a varias personas con las que te sientas en confianza (pueden ser tus amigos *clase A*) y pasen una tarde exponiendo cada uno situaciones o anécdotas en las cuales hubieran “metido la pata”, hecho el ridículo o que se hubieran reído de sí mismos delante de otros por alguna circunstancia.

Ejercicio 19: El cine mudo

Material: Película, pantalla o computadora.

Desarrollo: Ya sea solo o en grupo, proyecta una película, la que quieras o la que decida el grupo. Sería preferible alguna que no hubiesen visto antes. Es importante que no sea subtitulada.

Empiecen a correr la película, bajen todo el volumen de la televisión e inventen los diálogos de todos los personajes. Al finalizar compartan acerca de la experiencia.

Los valores que manejo

Te pasó, seguramente porque le pasa a casi todos los niños, que cuando eras pequeño y llegabas a tu casa con un objeto que no te pertenecía te hacían que lo devolvieras; o que tú querías algo que tenía otro niño y peleabas, y tu mamá te decía “no, deja, eso es de

él”. En estos dos sencillos casos estamos viendo cómo nos fueron inculcando nuestros padres los llamados *valores*. La ética o los valores que guían la acción.

Una definición de *valores* muy simple es “aquella que nos dice que son los principios fundamentales (sociales, familiares, morales y religiosos) que encaminan y determinan la conducta de las personas, por lo tanto, un valor establece en el individuo una norma, sobre la cual basa las decisiones que toma”.⁵

Si partimos de esa definición, podrás darte cuenta que, en los ejemplos anteriores, de manera implícita nos estaban inculcando el valor de la honradez y del respeto. Una de las funciones de los valores es ayudar a una mejor convivencia y a sentirnos bien en el ambiente en que nos desenvolvamos.

¿Qué pasaría si el respeto y la honradez no existieran? Tal vez sería algo complicada la convivencia donde tendríamos que estar completamente alertas las 24 horas del día para que nadie se llevara nuestras pertenencias. Eso realmente sería muy cansado, y muy caótico. Por eso es que la *moralidad* es uno de los pilares de la *resiliencia*. Porque tiene que ver con comportarse en conformidad y con coherencia con las normas de la moral establecida y aceptada socialmente.

Es así que todas las personas vivimos y nos conducimos según los parámetros de diferentes valores. No todos manejamos los mismos o en el mismo orden de prioridad. Tienen muchos orígenes: nuestros padres, nuestra religión, la escuela, la gente que admiramos, la cultura, etcétera. Muchos *valores* se remontan a la infancia, y otros, los adoptamos cuando somos adultos.

Ejercicio 20: Mis fundamentos

Material: Hojas blancas y tijeras.

Desarrollo: Elige, de la siguiente lista, quince valores que te resulten más importantes como guías de conducta, o como componentes de un modo de vida al que aspiras. Si dentro de este listado no se encuentra alguno que tú manejes, puedes anotarlo y elegirlo entre los quince. Si hay alguno del que no entiendas o conozcas su significado, no dudes en recurrir al diccionario.

- Afecto	- Eficiencia	- Poder y autoridad
- Amistad	- Entusiasmo	- Prestigio intelectual
- Armonía Interior	- Equilibrio	- Pureza
- Artes	- Estabilidad	- Reconocimiento
- Ascenso y progreso	- Estimulación	- Refinamiento
- Autoestima	- Excelencia	- Relaciones íntimas
- Aventura	- Fama	- Relaciones valiosas
- Ayuda a la sociedad	- Familia	- Religión
- Ayuda a los demás	- Franqueza	- Reputación
- Calidad	- Ganancias económicas	- Respeto
- Cambio	- Independencia	- Responsabilidad
- Capacidad de decisión	- Influencia sobre los demás	- Riqueza
- Compañía de personas honestas	- Integridad	- Sabiduría
- Competencia	- Intimidad	- Seguridad
- Comunidad	- Lealtad	- Serenidad
- Conciencia ecológica	- Libertad	- Servicio Público
- Conducta ética	- Liderazgo	- Status
- Conocimiento	- Lugar	- Supervisión
- Cooperación	- Mérito	- Tiempo libre
- Creatividad	- Orden	- Trabajo en equipo
- Crecimiento	- País	- Trabajo gratificante
- Democracia	- Participación	- Trabajo independiente
- Desafíos físicos	- Pericia	- Tranquilidad
- Desarrollo personal	- Placer	- Verdad
- Dinero	- Plenitud	

Ahora que tienes quince *valores*, anótalos en la hoja de papel y recorta cada valor. Luego colócalos sobre una superficie plana.

Imagínate que sólo te dejan quedarte con diez, ¿a cuáles renunciarías?

Quita tres más, para que te queden siete valores.

Nuevamente necesitas decidir quitar dos.

¿Con cuáles te quedaste? Esos cinco restantes son tus valores fundamentales.

Si consideras que reflejan estos *valores* tu forma de conducirte en el día a día, está perfecto, si no, puedes revisar nuevamente el listado general y hacer la selección nuevamente siguiendo los pasos descritos.

Si bien no hay un número estándar de *valores* que maneja cada individuo, sí parece ser deseable que existan en cada persona un mínimo de siete y doce como máximo. Así que, tienes oportunidad de elegir algunos otros hasta alcanzar los doce si así lo deseas. Los cinco valores con los que te quedaste al finalizar el ejercicio son tus valores no-negociables, los otros siete, son más flexibles.

Anota tus conclusiones respecto a este ejercicio de valores:

Una vez que has realizado los quince ejercicios de esta sección, realiza la medición de tus pilares en el ejercicio 7. Regresa a la página de la actividad y marca ahora con lápiz o bolígrafo si tu percepción, respecto de tu capacidad de sobreponerte a las adversidades, construir y crecer a partir de esa experiencia se modificó o no.

Anota tus observaciones:

Para recordar y vivir

- Los pilares de la *resiliencia* no se dan por si solos, pero todas las personas los tenemos en potencia.
- Conociendo los pilares de la *resiliencia* es posible trabajarlos para que se desarrollen.
- Una persona *resiliente* requiere estar ejercitando todos los pilares, aunque no todos necesitan estar desarrollados al 100% en el mismo momento, porque se articulan unos con otros.

1. ¿Con qué te quedas de lo revisado hasta ahora?

2. Si fueras el autor de este libro, ¿qué le agregarías?

Capítulo 3

LO QUE QUIERO Y CÓMO LOGRARLO

*El proyecto es el borrador del futuro.
A veces, el futuro necesita cientos de borradores.*
Jules Renard

Dimensiones básicas del proyecto de vida

En el primer capítulo mencionamos la relación entre la capacidad de *resiliencia* y el establecimiento de proyectos de vida y, en el capítulo segundo trabajamos en el desarrollo de los pilares de la *resiliencia*. Ahora corresponde empezar a profundizar en el *proyecto de vida*.

Recuerda, interesa que por medio de los ejercicios de este libro, vayas formulando lo que quieres en la vida, a dónde quieres llegar y, qué pasos vas a dar para lograrlo, recordando que: *un proyecto de vida* es un conjunto de propósitos fijados hacia el futuro, pero no al azar; sino con un método que permita establecer fechas estimadas de logro y estrategias que coadyuven a llegar a las metas.

Una persona que se ha preocupado por el desarrollo de aquellas características que le proporcionan la posibilidad de salir fortalecido de las adversidades, es una persona que no le teme a cualquier cosa. Es alguien que se sabe capaz de llegar a donde se propone. Lo que vamos a hacer aquí solo es ayudarte a darle forma a algo que de seguro ha rondado tu cabeza y tu corazón desde hace tiempo. Te vamos a brindar una orientación para que traces la ruta.

Algunos autores mencionan que el *proyecto de vida*, al ir acompañado de una visión, una meta y unos valores, ayuda a establecer de una forma más concreta los objetivos de vida, lo que otorga una coherencia al acontecer de la persona. Esto evita el riesgo de perderse y no lograr lo planeado.

Adicionalmente, la planificación y armonización implicadas en la construcción y ejecución del *proyecto de vida* conducen a cambios en la personalidad del sujeto, que se

asocian a un camino de maduración, puesto que va tomando conciencia no solo de las propias potencialidades, sino también de cómo usarlas para el beneficio propio. Es algo así como salir de viaje. Cuando quieres viajar no solo lo piensas y te vas. Casi siempre se decide un destino específico y se hacen los preparativos necesarios; por ejemplo, hay que determinar el presupuesto con que cuentas, decidir qué medio de transporte utilizarás, hacer las reservaciones en el lugar en el cual te vas a hospedar, elegir la ropa que irá en la maleta, etcétera.

Lo mismo sucede con un *proyecto de vida*, se trata de hacer un plan de algo que queremos, cuidando el mayor número de detalles posibles, sabiendo para qué lo estamos deseando, conociendo nuestros recursos internos y externos para calcular si lo lograremos y con la suficiente flexibilidad para que, cuando se presente el caso, podamos implementar estrategias de adaptación sin perder de vista la meta final.

Para trabajar y establecer proyectos de vida se requiere de 9 dimensiones básicas:

1. Perseverancia
2. Recurso familiar y social
3. Flexibilidad y manejo de emociones
4. Organización
5. Optimismo y autoeficacia
6. Conocimiento propio
7. Sentido de vida
8. Motivación
9. Orientación a la meta

Se les denomina dimensiones porque cada una de ellas es muy amplia y abarca, a su vez, una serie de aspectos del individuo y, como sucede en la física, en cada una de éstas la persona puede moverse hacia adelante y atrás, hacia la derecha e izquierda y, hacia arriba y abajo, también se pueden hacer combinaciones entre ellas. Al hacer combinaciones entre las nueve dimensiones o características de la persona se van potenciando unas con otras, entrecruzándose también con los pilares de la *resiliencia*.

Ejercicio 21: Cuestionario de proyecto de vida

Material: Lápiz.

Instrucciones: A continuación, aparecen afirmaciones que describen diversas situaciones. Léelas atentamente y responde en qué medida te identificas con cada una de ellas o no; o si te describen bien o no.

No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es que respondas con la máxima sinceridad y que no dejes ninguna frase sin contestar.

Vas a contestar de la siguiente forma:

Nunca: Si no te ocurre nunca o no lo haces.

Muy rara vez: Si te ocurre o lo haces raras veces.

Algunas veces: Si te ocurre o lo haces algunas veces.

Casi siempre: Si te ocurre o lo haces a menudo.

Siempre: Si te ocurre o lo haces con mucha frecuencia.

	Nunca	Muy rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Me he planteado objetivos o metas en mi vida.					
2. Por lo general termino lo que empiezo.					
3. He pensado en prepararme más en un área específica.					
4. Persevero hasta lograr lo que me propongo.					
5. Hago planes realistas para el futuro, pudiendo reorientarlos de ser necesario.					
6. Para mí es importante tener metas u objetivos.					
7. Trato constantemente de mejorar mi vida.					
8. Mi futuro pinta bien.					
9. Siento un profundo agradecimiento con la vida.					
10. Tengo la sensación de mucho qué hacer con mi vida.					
11. Tengo vínculos con una o varias personas, y me siento bien cuando me encuentro con ellas.					
12. Tengo a alguien que me ayuda a no perder la esperanza en alcanzar mis proyectos.					
13. Sé perfectamente cómo lograr lo que quiero.					
14. He llegado a visualizar mi futuro próximo.					
15. Tengo deseos de aprender muchas cosas nuevas para mejorar mi vida.					

16. Sé qué pasos debo seguir para alcanzar mis metas.					
17. Sé qué cualidades o habilidades necesito desarrollar.					
18. Identifico mis emociones y sé cómo manejarlas.					
19. Cuento con personas (familia, amigos/as, maestros/as), que me impulsan a alcanzar mis metas.					
20. Tengo o he tenido, por lo menos a una persona que me ha acompañado en mi proceso de crecimiento personal.					
21. Cuento con los medios suficientes para alcanzar mis metas.					
22. Quiero formar una familia, a corto o mediano plazo. Si ya la tengo, hago todo lo que está en mí para conservarla.					
23. Tengo deseos de realizar mis proyectos.					
24. Mis sueños impulsan mi vida.					
25. Es difícil que me desanime.					
26. Cuando deseo algo verdaderamente, lo obtengo.					
27. Lo que hago y lo que quiero le dan sentido a mi vida.					
28. Conozco lo que puedo hacer y esperar de mí mismo/a.					
29. Mi vida está o ha estado llena de sufrimientos, preocupaciones o enfermedades, y a pesar de esto, sigo adelante.					
30. Tengo la confianza de que, si me esfuerzo, podré transformar un fracaso, en algo positivo.					

31. Me organizo perfectamente para no descuidar ningún área de mi vida.					
32. Cuando tengo que escoger entre varias opciones, sé lo que me conviene.					
33. Cuento con una o más personas que me aceptan tal como soy, me escuchan, acompañan y motivan a alcanzar mis propias metas.					
34. Doy lo mejor de mí mismo/a, cuando tengo los objetivos y las metas claras.					

Suma los puntos obtenidos en cada una de las respuestas de la siguiente manera: 0 para **nunca**, 1 para **muy rara vez**, 2 para **algunas veces**, 3 para **casi siempre** y 4 para **siempre**. Para facilitar el graficado redondea los resultados, es decir, si aparece un decimal menor a 5 se deja el total obtenido tal cual, sin decimal, o, si el decimal es cinco o superior, entonces se redondea la cifra al número siguiente, por ejemplo, 3.4= 3 o 3.5= 4.

Clave	Preguntas
OM= orientación a la meta	$1__ + 4__ + 17__ + 22__ = ___$ $\div 4______$
P= perseverancia	$2__ + 3__ + 6__ + 7__ = ___ \div$ $4______$
FYM= flexibilidad y manejo de emociones	$5__ + 18__ = ___ \div 2______$
OA= optimismo y autoeficacia	$8__ + 9__ + 10__ + 34__ = ___$ $\div 4______$

RFS= recurso familiar y social	11____ + 12____ + 19____ + 20____ + 33____ = _____ ÷ 5____
OR= organización	13____ + 14____ + 16____ + 21____ + 31____ = _____ ÷ 5____
M= motivación	15____ + 23____ + 24____ + 25____ + 26____ = _____ ÷ 5____
SV= sentido de vida	27____ + 29____ + 30____ = _____ ÷ 3____
CP= conocimiento propio	28____ + 32____ = _____ ÷ 2 _____

Con los resultados finales de las sumas, realiza tu gráfica.

Proyecto de vida									
5									
4									
3									
2									
1									
0									
	OM	P	FYO	OS	RFS	OR	M	SV	CP

¿Cuál de las dimensiones resultó más desarrollada?,
¿cuál menos?

Tres de las dimensiones que mide este cuestionario se repiten con algunos de los pilares de la *resiliencia*. Estos son:

- Recurso familiar, en el capítulo de *resiliencia* se trabajó como *relaciones*.
- Conocimiento propio corresponde a la *introspección*.
- Motivación a la *iniciativa*.

No es que sean exactamente lo mismo estos pilares y esas dimensiones, pero, para fines prácticos los vamos a tomar como si lo fueran. Así solo abordamos las dimensiones que hacen falta.

Pared, ladrillo a ladrillo

Dentro de las dimensiones a desarrollar para el establecimiento de un *proyecto de vida* se encuentra la *perseverancia*, la cual puede ser definida como: la constancia, persistencia, firmeza, dedicación o tesón, tanto en las ideas, como en las actitudes, en la realización de algo, en la ejecución de los propósitos, y también en las resoluciones del ánimo.

Ser *perseverante* es un *valor* necesario cuando se quiere llegar a la meta. ¿Sueles rendirte al primer problema? o por el contrario, a pesar de las dificultades tratas de seguir adelante. La respuesta que des, te orientará hacia lo que pasa contigo cuando decides emprender.

Perseverancia es un *valor* que no se encuentra dentro de la lista del ejercicio número veinte del capítulo pasado. Tal vez tú lo agregaste y, si no fue así convendría hacerlo.

Persistir, además de ser un *valor*, es una cualidad y una habilidad. Esta es la que, con frecuencia, va a distinguir a aquellas personas que logran llegar a la meta de los que no. El ejemplo típico es el de aquellos individuos que, iniciando el año se inscriben en el gimnasio, hasta se compran ropa deportiva y más. Y luego van un día a hacer ejercicio, van dos, quizá un mes consecutivo y después hay mil pretextos para dejar de asistir hasta que, definitivamente abandonan la idea de hacer ejercicio. Otro ejemplo es el del estudiante que, al comenzar el ciclo escolar se dice a sí mismo que ahora sí va a aprovechar el tiempo, va a poner toda su atención a las clases y hará todos los proyectos que los maestros le indiquen y, en el segundo bimestre ya olvidó el propósito.

¿Qué sucede con la gente que no persevera en algo que emprende? Será que lo que emprendieron no era algo realmente apasionante para ellos. Falló la planeación, o tal vez no midieron previamente el alcance de sus fuerzas, o el ambiente no fue propicio.

¿Cuál crees que sea la razón?

Ejercicio 22: Siendo sinceros

Material: Lápiz o bolígrafo, marcatextos de cualquier color.

Instrucciones: Siendo lo más honesto posible contigo, haz un recuento de cosas que has dejado inconclusas en el último año de tu vida (tareas, relaciones, manualidades, proyectos, situaciones, etc.). A continuación, contesta las siguientes preguntas:

Lo inconcluso	¿Cuánto tiempo hace que la dejaste?	¿Razón por la que la dejaste?

Después de este ejercicio, ¿Cuál o cuáles de ellas retomarías? Resáltalas con un marcatextos.

Vuelve a leer una o más veces lo plasmado en la tabla anterior y saca conclusiones acerca de las principales razones por las cuales no le has dado consecución a las tareas.

Enuméralas a continuación:

Esto no es para sentir culpa o vergüenza, ni para que te reproches nada. Lo que se pretende aquí es descubrir el común denominador de los motivos o razones por las cuales has dejado de perseverar en algunos momentos, para que entonces, pongas manos a la obra buscando resolver los obstáculos. Por ejemplo, si de lo que te diste cuenta es que eres una persona que se dispersa fácilmente, habrá que trabajar sobre cómo mantener la atención centrada. Si lo que notaste fue que lo que has dejado inconcluso ha sido porque pierdes la motivación rápidamente, habría que revisar si en verdad era algo de tu interés o solo lo iniciaste por complacer a alguien más y no a ti.

Ser perseverante no es algo imposible sólo hay que conocer la causa de por qué no se ha logrado hasta este momento y, como complemento de esto, buscar soluciones adecuadas. Piensa en cómo se edifica una pared, se construye ladrillo a ladrillo, si dejas de poner ladrillos, la pared no estará completa.

Un navío, un navío cargado de... emociones

La *flexibilidad cognitiva y de conducta* se trata de la capacidad de percibir las emociones propias o ajenas, identificarlas y el poder adaptarse para modificar el impacto emocional de una situación y continuar adelante.

Empecemos con la *flexibilidad*. Sucede que a veces “uno propone y Dios dispone” o, lo que es lo mismo, podemos tener planes muy bien trazados y algo ocurre, por lo que debemos desviar la ruta. Eso nos deja ver que la vida tiene sus propios métodos y toca entender que si nos rigidizamos ya no podremos continuar adelante, requerimos adaptarnos a lo nuevo emergente para, sin perder de vista la meta, buscar formas diferentes de llegar a ella. Debemos ser persistentes, pero con la suficiente y necesaria adaptabilidad al cambio.

Las dificultades para la *flexibilidad* pueden ser por dos razones, el miedo a lo desconocido y el no querer salir de la zona de confort. Cuando no confiamos en la vida o en nosotros mismos, nuestra tendencia natural es a no movernos o a intentar controlar en exceso nuestra vida o, peor aún, la de los que nos rodean. Procuramos de esa forma mantenernos en lo que consideramos un cinturón de seguridad porque nos da certidumbre y, no porque de verdad esto nos mantenga a salvo, sino por no querer correr riesgos. Es importante entender que la seguridad debe ser interna y controlar lo externo no siempre deriva en algo bueno.

Ejercicio 23: El comic de los miedos

En este ejercicio vas a necesitar creatividad, ante todo.

Material: Lápiz, goma, hojas de papel, tijeras, silicón líquido, o algún adhesivo, plumones de colores y todo aquello que consideres puede servir para elaborar un cómic o una historieta.

Desarrollo: Piensa en tus propios miedos, no algo como miedo a que te muerda un perro, sino un temor más profundo y más amplio, algo que tenga que ver con un cambio de vida, o de paradigma, algo más trascendente en tu vida.

Elige uno de esos temores y piensa qué pasaría si eso que temes llegara a suceder. Trata de imaginar todos los detalles posibles, por ejemplo, cómo actuarías, que dirías, que sentirías y, además, que te dirían las personas que están a tu alrededor para intentar calmarte y que disminuya el temor.

Tomando como base a las personas que imaginaste, crea personajes para un cómic que te ayudarán a darle vida a ese miedo. Es importante que uno de esos personajes te represente a ti.

Elabora diálogos entre los personajes, de tal forma que todos le den diferentes sugerencias al personaje principal (el que te representa a ti) respecto a la forma de solucionar o afrontar ese temor específico.

Manos a la obra. Dale rienda suelta a tu creatividad gráfica y a tus emociones, ellas serán tus mejores consejeras en este ejercicio. El comic puede ser todo lo extenso que tú decidas. Lo importante es que las opciones encontradas sean al menos tres diferentes.

Al terminar el ejercicio, contacta contigo mismo y responde en el siguiente apartado:

¿Qué aprendes de ti en relación a tus miedos?

Es importante saber que el miedo por sí mismo no es malo, nos ayuda a tomar las precauciones necesarias en cada momento y circunstancia. Por eso, no debemos temer tampoco al miedo. Esa sería una idea negativa considerándolo como algo perjudicial. Por el contrario, al miedo podemos hacerlo nuestro aliado.

Hablando del no querer salir de la zona de confort como una dificultad para ser *flexible* o aprender a adaptarse a lo novedoso, sabemos que hay momentos en la vida en los cuales tendemos a vivir en un área de comodidad donde nada realmente llega a suceder, y, sobre todo, donde el riesgo no es bienvenido. En ocasiones ocurre también que estamos tan envueltos en la rutina que ni siquiera nos damos cuenta de que hay otras formas de hacer las cosas.

Es verdad que, a lo largo de nuestra vida, vamos conquistando nuestra propia seguridad; aunque también, vamos aferrándonos a modelos, a estilos, a maneras y formas de ser. En otras palabras, vamos estacionándonos en nuestras zonas de seguridad o confort. Alerta ante esto, al no decidir moverte por ti mismo, corres el riesgo de que otros lo hagan y termines en donde no quieres estar. Más vale que no te auto limites porque dejas de crecer. Para esto, es necesaria una dosis suficiente de confianza. Confianza en ti mismo, en las personas, en la vida y en los acontecimientos.

A continuación, te proponemos un ejercicio para darte cuenta de cómo los cambios te han aportado una fuerte dosis de seguridad, autoestima y cambios favorables en tu persona.

Ejercicio 24: La hoja de calendario

Material: Una agenda, calendario u hojas para elaborarlo, plumones de colores, lápiz, goma, calcomanías y todo aquello que te ayude a personalizar tu trabajo.

Desarrollo: Inicia haciendo un recorrido por tu vida cotidiana. Obsérvate cómo haces las cosas, qué haces primero, y qué haces después. Ahora date la oportunidad de observar una semana, ¿te fijas que haces cosas repetidas? Bien, ahora toma tu calendario del próximo mes y selecciona la primera semana.

En cada día anotarás algo que harás de forma diferente a lo usual. Por ejemplo, en lugar de peinarte de la misma manera, prueba a peinarte diferente el lunes, tal vez el martes te pueda ayudar comer con la mano no dominante, el miércoles en lugar de levantarte y hacer la cama y luego bañarte puedes invertir el orden.

Ejecuta cada día lo que planeaste. Preferentemente coloca tu calendario en un lugar visible y, a cada día logrado, marca con alguna señal.

Valora al terminar la semana, y reajusta así tu mes, haz la prueba de ir saliendo de la rutina. Por último, cuando hayas llegado a la meta, cómete un chocolate, o un caramelo y, si puedes, date un abrazo o pídele a alguien que te lo dé. Es importante que reconozcas tus propios avances.

Este ejercicio, es solamente para que pruebes y te des cuenta de lo que puedes lograr con un poco de creatividad y constancia, pero, sobre todo, el darte cuenta de que no es tan difícil dejar tu zona de confort y abrirte a nuevas posibilidades sin perder la confianza en ti, al contrario, ganando cada vez más.

Anota qué fue lo que experimentaste al salir de tus zonas de confort:

Vas por buen camino, ¿te das cuenta, cómo has avanzado en la tarea de realizar tu *proyecto de vida*?

En cuanto al manejo de las *emociones*, se sabe que nos brindan información muy valiosa de nuestras aspiraciones, necesidades, deseos y sueños. Nos sirven como compás en la búsqueda de recursos y, durante la elección de horizontes. Nos ayudan a que incrementemos las habilidades y destrezas que nos permiten desarrollarnos como personas.

El problema estriba en que no siempre sabemos manejar las emociones, y muchas veces nuestras respuestas a lo que nos presenta la vida no van acordes ya sea en la idoneidad o en la intensidad. Por ejemplo, párrafos atrás hablábamos del *miedo* a lo desconocido y te decíamos que este, por sí mismo, no es malo. Pues lo mismo sucede con el resto de las emociones. Todas son necesarias para la sobrevivencia y adaptación del ser humano, nos ayudan a afrontar lo que nos sucede o, en otras palabras, a dirigir conductas a un fin. Aunque mucha gente clasifica las emociones como “buenas” o “malas”, no son ni lo uno ni lo otro. Simplemente son. La connotación que les damos es porque así nos la enseñaron.

Otro dato importante es que las emociones, están generadas por las interpretaciones que

hacemos de los hechos, así entonces, lo que piensas sobre lo que te ocurre determina aquello que sientes y cómo actúas en consecuencia. En otras palabras, una emoción es una reacción afectiva automática ante un suceso que nos resulte significativo. Y cada una de las emociones nos va a disponer de una manera a la acción.

De ahí la importancia de aprender la habilidad para manejar con eficiencia las reacciones afectivas, no las emociones. Lo que se busca no es reprimirlas, sino vivirlas y expresarlas de una forma que resulte favorable para nosotros y para nuestro entorno.

Seguramente en algún momento has escuchado hablar de la inteligencia emocional, bueno, ésta consiste en una serie de acciones que ayudan a apreciar y a expresar de una forma lo más realista posible las emociones tanto de uno mismo como de otros. Además, la inteligencia emocional ayuda a emplear la sensibilidad a fin de que la persona se motive, proyecte y realice de manera justa la propia vida. Se busca un autocontrol emocional que no es lo mismo que un exceso de control sobre todo sentimiento espontáneo. Se pretende la responsabilidad de elegir cómo expresar nuestros sentimientos.

Para Goleman, las personas dotadas de esta competencia logran gobernar de forma adecuada sus sentimientos impulsivos y sus emociones conflictivas, permanecen equilibrados, positivos e imperturbables aun en los momentos más críticos y piensan con claridad y permanecen concentrados a pesar de las presiones.

Para lograr una buena gestión emocional, primero debemos conocer cuáles son las emociones básicas. Según Plutchik existen cuatro pares de emociones primarias opuestas entre sí:

Pares de emociones primarias			
Enojo	Alegría	Aceptación	Anticipación
↕	↕	↕	↕
Miedo	Tristeza	Disgusto	Sorpresa

Cada una de esas emociones básicas pueden tener diferentes niveles de intensidad. Por ejemplo, el odio va a representar un nivel más intenso que el enojo. Además, cuando estas emociones primarias se combinan entre ellas van a dar origen a nuevas emociones. Por ejemplo, la culpa surge de la combinación del gozo con el miedo.⁶

Ejercicio 25: En mi familia

Siéntate y relájate los más posible. Después de que lo hayas logrado, trata de recordar cómo es (o cómo era) la expresión de las *emociones* en tu familia de origen:

- ¿Se permitían algunas emociones y otras no?
- ¿Podían ser expresadas en toda su intensidad o siempre debían ser moderadas?
- De las emociones básicas, ¿cuál predomina en ti en lo cotidiano?
- ¿Cuál de las emociones, viniendo de otra persona, te resulta más fácil de tolerar?, ¿por qué?
- ¿Cuál emoción te resulta más difícil de tolerar?, ¿por qué?

Tus conclusiones:

La flexibilidad y el manejo de las emociones son una mezcla de competencias que van a ayudarnos a afrontar y resolver con éxito las demandas del ambiente en el cual nos movemos. Nos podremos ajustar a las cambiantes condiciones tanto internas como externas adaptando nuestros pensamientos y nuestra forma de actuar para generar e implementar soluciones efectivas sin permitir que los eventos estresantes nos derrumben.

Aprovecho lo que hay

La siguiente dimensión se refiere a la creación de estructuras que permitan alcanzar las metas y conseguir los objetivos propuestos de una forma sistemática, tratando de aprovechar al máximo los recursos con que cuenta la persona. Hablamos de un comportamiento aprendido que requiere práctica diaria, la *organización*.

Para lograr lo que queremos se requiere ser organizado, ya que la disciplina y el orden van a facilitar el logro de los objetivos. Cuántas veces sucede que no tenemos tiempo para algo, o no encontramos un documento importante, o no logramos terminar algún proyecto porque está extraviado un ingrediente clave, o simplemente, nuestra cabeza es un caos. Para ser eficaces necesitamos orden externo y orden interno.

Tal vez el orden externo sea más simple de lograr. Basta con poner cada cosa en el lugar que le corresponde y es suficiente, pero, ¿cómo lograr el orden interno?

Primeramente, debes tener claridad de lo que quieres y no actuar según cómo te sientas en cada momento. Consecutivamente, establecer un orden jerárquico de pendientes por realizar e irlos resolviendo según lo hayas planeado. Y, como punto final, encontrarle el sentido a lo que estás haciendo ya que esto ayuda a mantener la disciplina y la *motivación*.

Ejercicio 26: Orden necesario

Material: Bolsa, mochila, alacena o algún espacio donde guardes objetos tuyos, mesa.

Desarrollo: Observa con detenimiento ese espacio donde guardas objetos.

Tómate el tiempo necesario para reconocer cada uno de los objetos ahí presentes.

Presta atención al orden o desorden en que se encuentran los objetos.

Uno a uno coloca cada objeto en la mesa la cual estará dividida en 2 partes. Una para objetos útiles, necesarios, importantes, en buen estado o indispensables para el momento y otra para los inútiles, basura o caducos.

Hecha la clasificación y separación de los objetos, responde a lo siguiente:

¿Cómo llegué a dejar tantas cosas inútiles o qué no corresponden a este espacio?

¿Lo que está roto o sucio por qué lo conservo así?

¿De qué necesito deshacerme para empezar a poner orden?

Escríbelo:

Después de reflexionar sobre el orden exterior y haber realizado la actividad previa, voltea hacia tu interior para detectar dónde hay desorden. Puede ser en las ideas, en las emociones, en las creencias, en las expectativas, en las amistades.

Pregúntate lo siguiente:

¿Cómo llegué a dejar tantas cosas inútiles o qué no corresponden a mi vida?

¿Lo que está roto o sucio por qué lo conservo así?

¿De qué necesito deshacerme para empezar a poner orden en mi persona?

Escríbelo:

Para Csikszentmihalyi la manera de crecer mientras se disfruta de la vida es crear una forma más alta de orden que nos aleje del desorden interior, que es una condición inevitable en la vida. Esto significa tornar cada nuevo desafío no como algo que debe reprimirse o evitarse, sino como una oportunidad para aprender y para mejorar las habilidades.⁷ También dice que, en la vida de todos, la posibilidad de que siempre ocurran cosas buenas es limitada y que, tarde o temprano todos nos enfrentaremos a desilusiones, reveses, enfermedades y hasta la muerte. Cada uno de estos eventos va a generar desorden en la mente y, si no permanecemos atentos, podemos llegar a perder la capacidad para concentrarnos en las metas que nos hemos puesto. Así que, a poner orden

¡Sí se puede!

Ver el vaso medio lleno o medio vacío es una postura que se toma ante determinada circunstancia. Existen los optimistas y también los pesimistas. La diferencia entre uno y otro, estriba en las creencias y expectativas personales que manejan en cuanto a la propia capacidad de influir positivamente, en los acontecimientos y episodios significativos de la vida.

Los rasgos de una persona tendiente al *optimismo* y la *autoeficacia* (una de las dimensiones que conforman el *proyecto de vida*), es el que percibe los aspectos positivos de sí mismo, de los otros y de la realidad. El optimista se inclina a interpretar los problemas de la vida como algo que es pasajero y, sobre todo, que se pueden controlar, no niegan la existencia de problemas, sino que buscan crear estrategias de acción y de afrontamiento, además de que son personas que siempre mantienen la esperanza.

La persona que se maneja desde el optimismo se percibe a sí mismo con autoeficacia, es decir, sabe sobre sus propias capacidades y conoce de sus limitaciones y, por lo tanto, mide sus fuerzas al plantearse retos alcanzables. El optimista vive con esperanza el futuro, pues confía en tener resultados favorables, y trabaja por ellos, se esfuerza y busca alcanzar sus metas. Las cosas no le caen del cielo. Hasta ganarse la lotería no es solo gracias al azar, si el ganador no hubiera comprado el billete, otro sería el afortunado.

Ejercicio 27: Reconocimiento propio

Material: Lápiz y papel.

Desarrollo: Por al menos una semana, cada día antes de irte a dormir, haz un recuento de las diversas situaciones positivas (o buenas) que te ocurrieron durante tu vigilia.

Evalúa tu participación para que esas situaciones positivas se produjeran.

Identifica cuál es tu estado de ánimo al concluir el ejercicio.

Después llena el siguiente cuadro:

	Situaciones positivas	Tu intervención	Estado de ánimo
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			

Quienes creen en sus propias capacidades van a enfrentar las tareas -sobre todo las difíciles- como retos a vencer y no como peligros que hay que evitar, son personas que perseveran hasta alcanzar sus objetivos, piensan de manera estratégica, fácilmente se recuperan de los contratiempos y, también, saben reconocerse cuando han hecho un buen trabajo.

Ese motorcito

Algunas veces nos sentamos en una banca de la zona peatonal y vemos pasar a la gente. Y nos preguntamos cuál será la historia de cada uno de ellos, en qué trabajarán, como serán sus familias, cuál será la motivación que los hace levantarse cada día.

¿Has notado que todas las personas contamos con una especie de “motorcito” interno y es el que nos moviliza todo el tiempo? Eso no es otra cosa que actuar conforme a un propósito que da satisfacción o, lo que es lo mismo, tener un *sentido de vida*.

El *sentido de vida* está vinculado al logro de planes o proyectos, a metas claras y bien definidas. Un propósito en la vida nos mantiene con el deseo de vivir.

La persona que no tiene un sentido de vida es porque se encuentra en un estado de crisis y cree que su vida no tiene ningún objetivo, fácilmente se aburre pues nada le apasiona, difícilmente logra mirar un futuro y por lo mismo no tiene metas e incluso, no sabe qué hacer con ella misma.

Es importante desarrollar la propia capacidad para descubrir los sentidos en cada situación de la vida, encontrar ese para qué, y saber por qué la vida es digna de ser vivida.

A. Längle menciona que una vida plena de sentido quiere decir, ni más ni menos, “hacer lo mejor que se pueda de las circunstancias y las posibilidades de una situación”⁸ ya que la vida alberga posibilidades de sentido en toda ocasión y hasta el último respiro. No es, sino hasta que llega la hora definitiva, cuando deja de haber algo importante por resolver.

Ejercicio 28: La encuesta

Material: Grabadora de voz, lápiz y papel.

Desarrollo: Responde por escrito las siguientes preguntas:

¿Qué es lo fundamental en tu vida?

¿Cuál es el propósito de tu vida?

¿Qué de lo que haces te satisface plenamente?

Elige un grupo de personas (entre 5 y 10), plantéales las mismas preguntas y graba sus respuestas.

Concentra los datos obtenidos de forma que puedas luego graficarlos. Por ejemplo, en la última pregunta puedes clasificar las respuestas como sigue: familia, trabajo, deporte, pasatiempo. Si te respondieran algo como “*ver a mis hijos sonreír*” lo clasificaría en familia, si te dijeran “*pintar un atardecer*” (y no es pintor profesional), lo clasificarías en pasatiempo.

Obtén una gráfica y compara los datos obtenidos con tus respuestas.

Escribe tus conclusiones:

V. Frankl en uno de sus libros escribió lo siguiente:

“...yo me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un

sentido”.⁹ Y así es, solo basta recordar que quien tiene un para qué encuentra el cómo.

Botiquín de primeros auxilios

La última dimensión del *proyecto de vida* que vamos a mencionar es: la *orientación a la meta*. Se trata del grado en el que una persona tiende a enfocarse en las tareas y en los resultados finales de esas tareas, así como las habilidades y recursos que cree tener para cumplirlas.

Como todas las demás dimensiones que ya explicamos, la *orientación a la meta* es una competencia que se puede desarrollar y requiere de todas las anteriores para poder lograrse. La *orientación a la meta* es un conjunto de creencias, capacidades y emociones que van a guiar las conductas del individuo. Dichas conductas son:

- Establecer objetivos realistas bien definidos
- Perseverar hasta alcanzar las metas establecidas
- Organizar energías, tiempos y acciones
- Ser flexible
- Manejar de forma adecuada las emociones
- Ser optimista y estar convencido de llegar a la meta
- Saber que cuenta con recursos internos y externos suficientes
- Conocer sus alcances y limitaciones
- Motivación necesaria
- Sentir que aquello que hace le llena y da sentido a su vida
- Tomar sus propias decisiones pudiendo pedir consejo cuando sea necesario
- Salir de la zona de confort y asumir riesgos necesarios
- No tomarse siempre en serio y poder reírse de sí mismo sanamente
- Utilizar la creatividad y dar los pasos necesarios para avanzar

Como puedes darte cuenta, aquí están expuestos tanto los *pilares de la resiliencia* como las dimensiones del *proyecto de vida* ya puestos en práctica. La *orientación a la meta* cuenta con todos ellos como una especie de botiquín de primeros auxilios.

El contenido de un botiquín sirve para aquellos casos en que sucede alguna lesión no muy grave, o bien, para actuar en lo que llega ayuda especializada. El botiquín debe contener algunos elementos básicos, por ejemplo, algodón, alcohol, analgésico, vendas, cinta, curitas y agua oxigenada entre otros. Según la lesión en turno se va a utilizar uno de ellos o, de ser necesario, se usarán dos o más en combinación.

Algo parecido sucede con el conjunto de *pilares de resiliencia* y las dimensiones que conforman el *proyecto de vida*. Todos ellos pueden ser utilizados según se requiera. Por ejemplo, habrá momentos en los que necesites sacar la *organización* si ves que perdiste un poco el rumbo respecto a lo que quieres. Tal vez en otro momento te hará falta el *sentido del humor*, la *creatividad* y la *flexibilidad* al mismo tiempo.

Ejercicio 29: Botiquín de primeros auxilios

Material: Caja de zapatos (o una de mayores dimensiones), pintura, pincel grueso, cajas, y latas (o bolsas) que quepan dentro de la caja de zapatos, plumones, hojas de papel, lapicera.

Desarrollo: Pinta y decora cada una de las cajas y/o botes que tengas.

Rotula todos con cada dimensión del proyecto de vida y de los pilares de resiliencia. Por ejemplo:



Dentro de ellos coloca los resultados de cada uno de los ejercicios que has realizado a lo largo del libro. Por ejemplo, si en el ejercicio número veintiocho concluiste que algo que te hace vibrar es tu familia, o el trabajo, quedará algo como lo que sigue:



De esta forma tendrás todo a la mano para cuando se requiera, ya que formarán parte de tu botiquín de primeros auxilios. Todas estas cajitas y latas serán los elementos básicos a los cuales podrás recurrir cuando lo consideres necesario. Un botiquín de primeros auxilios debe ser revisado cada determinado tiempo para asegurarnos que siempre cuente con lo necesario y en cantidad suficiente, además de revisar fechas de caducidad y renovar lo que sea necesario. Es importante que este botiquín siempre esté al alcance de la mano.

A manera de síntesis, hemos visto que para llegar a lo que quieres necesitas saber cómo lograrlo, es decir, dar los pasos necesarios para llegar a la meta, con orden y método, estableciendo fechas y más. Esperamos que los ejercicios que acabas de realizar, te vayan encaminando a saberte capaz de llegar hasta donde te propones.

Para recordar y vivir

- La dedicación, la constancia, la firmeza y el tesón, son características de la persona que le permiten continuar y no rendirse a la primera dificultad.
- La flexibilidad y el manejo de las emociones nos ayudan a afrontar y resolver las demandas del medio.
- Es importante aprender a manejar el miedo a lo desconocido.
- Todas las emociones son buenas y necesarias.
- El salir de tu zona de confort y romper tus rutinas, te ayuda a desarrollar la creatividad, así como la posibilidad de vencer los propios miedos que se presentan cada día ante las situaciones nuevas. Arriesgar nos lleva a ganar.
- El orden y la disciplina interna y externa, son elementos que nos proporcionan la capacidad para concentrarnos en las metas que nos proponemos.
- Saber que se cuenta con la capacidad de influir positivamente en los acontecimientos de la vida, proporciona la posibilidad de crear estrategias de acción.
- Las situaciones difíciles son retos a alcanzar y no peligros que evitar.
- Es por el sentido de vida que encontramos la motivación para ser y hacer.

1. ¿Con qué te quedas de lo revisado hasta ahora?

2. Si fueras el autor de este libro, ¿qué le agregarías?

Capitulo 4

EL SER INCLUYE EL HACER

*Lo que hace al desierto tan bello – dijo el principito – es que
esconde un pozo en algún lado...*
Antoine de Saint-Exupéry

El proyecto de vida y las áreas de la persona

En la época actual, pareciera que las personas vivimos sin un plan personal bien estructurado o al menos claro. El ritmo de la vida es tan rápido que solo reaccionamos a lo inmediato y aunque podemos tener sueños o anhelos, no nos sentamos a organizarlos y lo que es peor, en ocasiones nos enredamos tanto en el hacer que nos olvidamos de ser. No esperemos que lo externo se modifique para cambiar nosotros, toca hacerlo al revés, comenzando por el *ser* para luego llegar al *hacer*. Recuerda: tú defines tanto al *ser* como al *hacer*.

El ser humano es esencialmente libre para decidir en todo momento lo que quiere ser y hacia donde quiere dirigirse, y también para buscar la forma en cómo quiere llegar. Así pues, una vez que ya has trabajado aspectos personales, viene el momento de establecer metas y fijar los pasos requeridos para lograrlas. Porque los proyectos no se hacen ni surgen de la nada, implican actuar sobre los pasos y las acciones relacionadas con ellos.

El *proyecto de vida* es uno solo, pero está conformado por varias áreas de la persona ya que el ser humano no es solo vida profesional, familiar, relacional, o espiritual, estamos conformados por varias áreas y lo mejor es que se desarrollen cada una de ellas por separado y todas, a su vez, en conjunto.

En el capítulo uno dijimos que un proyecto de vida debe traducirse en hechos concretos buscando armonizar lo real con lo ideal, ahora vamos a trabajar para revisar diferentes áreas de la vida en las cuales conviene fijar metas que, en su conjunto, van a conformar tu proyecto de vida.

El *proyecto de vida* (o plan de vida) no es otra cosa que una declaración propia de actuación que consiste en precisar aquello que anhelamos conseguir y cómo nos proponemos conseguirlo. Lo ideal es que todo esto se plasme en un documento en el cual concretamos las grandes decisiones que van a orientar nuestra vida a corto, mediano o largo plazo.

La varita mágica

Como autoras creemos que el ser humano posee los recursos necesarios para hacer frente a la vida, y tú tienes dentro de ti esos recursos. Nos toca aquí solamente ayudarte a movilizarlos. Ya en los capítulos anteriores has comprobado que están ahí. Las cosas no suceden por arte de magia, somos nosotros quienes las gestionamos o hacemos que ocurran. Aunque sabemos que no existen las varitas mágicas, te invitamos a realizar el siguiente ejercicio.

Ejercicio 30: La caja realizadora de deseos

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Imagina que vas caminando por un parque y te encuentras entre las plantas un objeto que llama tu atención. Te acercas con curiosidad y lo tomas en tus manos, lo observas por unos minutos intentando saber de qué se trata, pues no es un objeto que tenga una forma definida. Ahora, al parecer, en algún momento tocaste un punto que hace que el objeto se abra. Te sorprendes un poco sin embargo, no lo sueltas, por el contrario, notas que sale una voz que dice: *“pide cinco deseos que yo te los cumpliré”*.

Piensa cuáles serían esos deseos. Por ejemplo: dedicarte a lo que siempre has querido, tener salud y bienestar, contar con una familia armoniosa, no tener que preocuparte por problemas de dinero...

Anota 5 deseos que se te ocurran o los sueños que has tenido respecto a lo que quieres o has querido ser, algo así como cuando eras niño pensabas: *“cuando sea grande yo quiero ser...”*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Ordena y jerarquiza los deseos que anotaste. Para hacerlo elige cuál de ellos tendría el primer lugar para ser concedido y cuál le seguiría, así consecutivamente hasta ordenarlos todos.

1°. _____

2°. _____

3°. _____

4°. _____

5°. _____

¿Te resultó fácil o no, decidir cuál deseo es el que quedaría en primer lugar?, ¿por qué?

¿Los deseos que anotaste se enfocan en una sola área de tu vida?

¿A qué conclusión llega después de realizar esta actividad?

Como ejercicio ha estado bien, sin embargo, es importante recordar que estos son sueños o deseos no metas. Un sueño o un deseo no siempre llegan a realizarse, porque no son algo concreto, a diferencia de una meta que es más precisa.

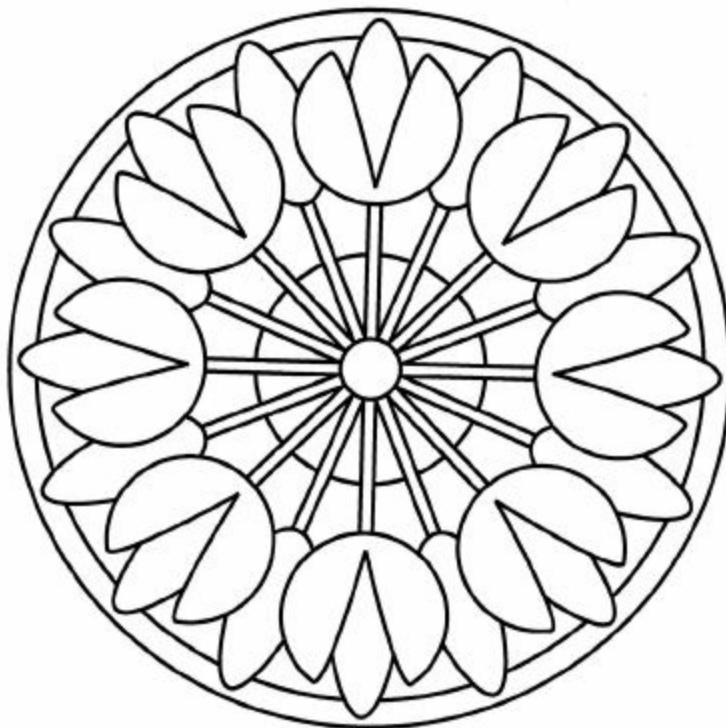
Ejercicio 31: El mandala

Material: Colores, plumones, crayolas, u otro material para colorear. Música relajante.

Desarrollo: Colorea el siguiente mandala procurando hacerlo de lo más externo a lo más interno.

Mientras lo coloreas trata de estar “contigo mismo”, concentrarte y escuchar tu voz interna. Aquieta el mundo externo y céntrate en las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentido tienen los deseos que anoté en el ejercicio anterior?
- ¿Es realmente lo quiero en la vida?
- ¿Para qué es que lo quiero?



¿Cómo te quedas después de haber dedicado un tiempo a irte a tu interior a través de colorear el *mandala*?

¿Cuáles fueron las respuestas que diste a las interrogantes planteadas?

Muy bien, ya mencionábamos que, para que un deseo o un sueño se realicen hay que convertirlos en metas. Para empezar, debes tener la mayor claridad posible en cuanto a lo que quieres para tener los mejores resultados posibles. Una meta cuando es lo suficientemente clara te va a servir lo mismo que una brújula al navegante, te marcará un rumbo y de esa forma difícilmente te desviarás del camino.

Para establecer una meta se requieren ciertos elementos, uno de ellos, es ser específico y, junto con esto, ser medible, realista y alcanzable, además de oportuna y colaborativa. La razón es la siguiente:

— *Colaborativa*: Porque difícilmente podemos realizar lo que queremos sin la ayuda de otras personas.

— *Oportuna y limitada en tiempo*: Se deben calcular los tiempos para saber si las circunstancias o el momento son los apropiados para dedicarte a la meta.

— *Medible*: Porque cuantificando es como puedes darte cuenta si te estás acercando o no a la meta o bien, si ya la alcanzaste. Es una forma de que vayas midiendo tus progresos. Es diferente decir “quiero bajar de peso” a decir “voy a bajar tres kilos en tres meses”.

— *Específica*: Mientras más detallada establezcas tu meta, más claro será el panorama de aquello que desees lograr. No es lo mismo decir “quiero viajar” a decir “quiero conocer San Cristóbal de las Casas, Chiapas y será en las siguientes vacaciones de verano. Iré vía aérea, mi estancia será de 5 días, de esa forma al regresar tendré dos días para prepararme y regresar descansado al trabajo o escuela”.

— *Realista y alcanzable*: Debe estar basada en tus capacidades, recursos y contexto, para que sean metas a tu alcance. El que sean viables ayuda a que la motivación se sostenga. Por ejemplo, sentiré frustración si quiero trabajar como intérprete, pero solo sé hablar español. O si quiero correr un maratón de veinte kilómetros cuando lo más que he logrado es correr cinco.

Para que las recuerdes, solo fija en tu memoria la palabra COMER, sencillito ¿no?

C = Colaborativa

O = Oportuna y limitada en tiempo

M = Medible

E = Específica

R = Realista y alcanzable

¿Y qué pasa con los objetivos?, estos no son lo mismo que las metas. Las metas son aquello que debemos seguir para lograr llegar a un objetivo. Por ejemplo, si yo quiero estudiar una licenciatura tengo que lograr las metas de terminar la primaria, luego la secundaria y después la preparatoria para, ahora sí, llegar a la licenciatura; en tanto que un objetivo es la finalidad que pretendes conseguir, en este caso, tener una licenciatura. Esto quiere decir que, una serie de metas logradas de manera continua configuran un objetivo.

Meta + Meta + Meta = OBJETIVO

Entonces, un *proyecto de vida* se conforma por una serie de metas que nos llevan a alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto. El objetivo viene siendo la concreción de un plan de acción. El o los objetivos deben mantenerse siempre presentes conforme se van trabajando las metas. Habiendo establecido un objetivo lo más definido y específico posible, se procede a establecer las metas con todas las características ya descritas, considerando sumar la flexibilidad, para estar preparados ante los imprevistos que se presenten, y modificar o adaptar las metas en caso de ser necesario.

Así soy

Dice Assagioli que “la atenta y paciente ejecución de un plan de vida y los puntos que derivan de él, son necesarios si deseamos realizar nuestra existencia personal y convertirnos en todo lo que podemos ser”¹⁰ aunque mientras, somos como somos, un producto de nuestra historia de vida. Ya en los ejercicios dos, tres y cuatro has visto aspectos de tu biografía, ahora, intentando enlazar pasado, presente y futuro, te invitamos a realizar el siguiente ejercicio.

Ejercicio 32: El personaje

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Imagina que eres un personaje famoso de la farándula, de la ciencia, de la tecnología, de la iglesia, de la política, o del área que elijas.

Resulta que como eres tan famoso y exitoso, siempre te solicitan entrevistas a nivel nacional y mundial. En esta ocasión un periodista muy importante te solicita una entrevista. Y tú, con gusto se la das. Respondiendo las siguientes preguntas:

Preguntas del Periodista	Respuestas del personaje exitoso: TÚ
¿Qué características de tu persona te han ayudado a alcanzar el éxito?	
¿Qué de todo lo alcanzado valoras más?	
¿Cuáles de tus cualidades te ayudaron a conseguir tus metas?	
Enumera cinco valores personales que sin ellos no hubieras podido llegar a sentirte satisfecho con tus logros.	
¿Cuáles son los aspectos de tu persona que te faltan por conquistar?	
Menciona cinco dificultades reales que tuviste en el camino y algún ejemplo de la actitud que tuviste para resolverlas.	
Dame una lista de las personas que te apoyaron en el logro de tus objetivos.	
¿Cuáles de tus logros te han asombrado pues no te creías capaz?	
¿Necesitaste de alguien de manera imprescindible, o pudiste hacerlo solo cuando se requirió?	
Menciona una anécdota ocurrente y/o graciosa que te sucedió en el camino para llegar a ser quien hoy eres.	

Compara tus respuestas con los resultados del cuestionario de resiliencia y reflexiona sobre cómo te veías y te ubicabas frente a ti mismo en ese momento.

Al leer nuevamente tus respuestas de la entrevista, ¿qué descubres nuevo en tu persona?

¿Qué puntos de tu persona necesitas potenciar en el presente para llegar a donde imaginas?

Allá quiero llegar

Como habrás podido notar con lo que hasta este momento has trabajado, tu vida no solo ha sido producto de la casualidad, algo has hecho y lo has hecho bien. Ahora ya cuentas con conocimiento (o con re-conocimiento) acerca de tus debilidades y también de tus fortalezas. Este conocimiento propio es la base para la planeación de tu vida.

Las áreas de la persona que conforman un *proyecto de vida* son:

- *Salud* (física y emocional): Se refiere a todo lo concerniente al estado general de salud tanto física como emocional, como son los hábitos alimenticios, la fortaleza, las adicciones, el estado de ánimo, el ejercicio y el deporte.
- *Profesional/escolar*: Abarca todo lo referente a lo que la persona hace como medio de subsistencia o la preparación para ella. Por ejemplo: la relación con jefes o maestros, compañeros, y el ambiente que le rodea.
- *Familiar*: Comprende tanto a la familia de origen como a la extensa, y tiene que ver con el tipo de relación establecida con cada uno de ellos: la comunicación, el apoyo, el entorno vital...
- *Social/relacional*: Se trata de las relaciones de amistad y de pareja o sentimental y, al igual que en el área familiar, se estima el tipo de relación, comunicación, de expresión, apoyo, entre otros.
- *Espiritual*: Entra aquí todo lo referente al significado y sentido de vida, a la búsqueda de trascendencia,

a la religión que profesas o al tipo de creencias.

— *Financiera*: Se enfoca básicamente en el dinero que tienes y que manejas, así como las pertenencias que posees y los gastos que realizas.

— *Ocio y recreación*: Hace referencia a los pasatiempos, y la forma en la que pasas tu tiempo libre independientemente de si es poco o no.

Por supuesto que cada una de estas áreas se puede dividir en más y ser más específicas, sin embargo, como ejemplo son válidas.

Ejercicio 33: Áreas personales

Material: Colores o plumones.

Desarrollo: Tomando en consideración las definiciones anteriores, vas a puntuar en el siguiente cuadro el grado de satisfacción que consideras tener en cada una de ellas, 0 correspondería a ninguna o nula satisfacción, y 10 a la mayor satisfacción posible.

Elige un color para cada área e ilumina de izquierda a derecha hasta el cuadro correspondiente según su puntaje, al final quedará una gráfica.

Área	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Salud física y emocional											
Profesional/escolar											
Familiar											
Social/relacional											
Espiritual											
Financiera											
Ocio y recreación											

El resultado obtenido en este ejercicio te da un panorama general de dónde te encuentras en este momento, en cada una de las áreas de tu vida. Y te ayudará a plantear de una forma más completa tu plan de vida sin descuidar alguna de las áreas y además, te dará una visión panorámica de dónde hay que redoblar esfuerzos para llegar a una mayor satisfacción.

Ahora vamos a trabajar con la concreción de tu *proyecto de vida*. Para esto, primeramente, debes identificar un objetivo. Un objetivo es un término que en pocas palabras aclara lo que queremos ser, y ayuda a desarrollar un enfoque claro de la próxima etapa de tu vida. El objetivo también puede ser llamado “propósito” puesto que, esa es su función, dar propósito a nuestra vida.

Los objetivos nos ayudan a conocer dónde estamos y hacia dónde queremos ir. Podemos tener objetivos generales y objetivos específicos. Un ejemplo de objetivo general sería el siguiente: “*vivo para ayudar a que los demás se encuentren a sí mismos*”, mientras que un específico puede ser: “*quiero obtener una maestría en psicología transpersonal*”. Como puedes ver el objetivo específico va en concordancia con el general. Es hora de que fijas tus propios objetivos en las diferentes áreas.

Ejercicio 34: Esclareciendo objetivos

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: En el siguiente cuadro describe un objetivo general y uno específico, para cada una de las diferentes áreas que conforman tu persona.

Área	Objetivo general	Objetivo específico
Salud física y emocional		
Profesional /escolar		
Familiar		
Social /relacional		
Espiritual		
Financiera		
Ocio y recreación		

Una vez elaborados los objetivos, establece prioridades entre cada una de las áreas enumerando del 1 al 7 en el siguiente cuadro cada una de ellas, donde 1 es el objetivo primero a lograr y 7 el último.

Las siguientes preguntas pueden ayudarte para el establecimiento de prioridades:

- ¿Qué me impulsa a lograr este objetivo?
- ¿Es una razón válida?
- ¿Qué haría yo después de llegar a él?
- ¿Tiene íntima relación con lo que realmente quiero ser?
- ¿Está en conflicto con otros objetivos?
- ¿Qué puede pasar si no lo consigo?

Área	Prioridad
Salud física y emocional	
Profesional/escolar	
Familiar	
Social/relacional	
Espiritual	
Financiera	
Ocio y recreación	

El establecimiento de prioridades es el paso definitivo para el conocimiento y la comprensión de ti mismo, de tus deseos y también de tus expectativas futuras. En el ejercicio anterior te pedimos solo un objetivo por área, sin embargo, tú puedes establecer los propósitos que consideres necesarios, tomando en cuenta que entre mayor sea el número de objetivos generales que tengas, mayor va a ser la necesidad de que establezcas prioridades. Procura tener cuidado ya que, si estableces demasiados objetivos puedes llegar a confundirte en cuanto a las prioridades.

Priorizar no significa olvidarte de las otras áreas de tu persona, significa que habrá momentos en los cuales debas prestar mayor atención a una de ellas y habrá otros en los que ésta bajará el cuidado que le prestes porque surgirá algo que provoque que tu vista cambie de foco. Se requiere que todas las áreas sean atendidas al mismo tiempo sin descuidarlas, sabiendo que no podrás llevarlas al mismo ritmo.

Trata de ubicar cómo te sientes al empezar a tener mayor claridad sobre cuáles son tus objetivos una vez que los escribiste y los priorizaste. Anótalo brevemente:

Los objetivos son aquellos elementos que te van a motivar hacia el futuro, pero, por sí mismos no son un proyecto de vida. Se requiere de algo más, se trata de la misión y visión personales. Estos dos conceptos son los que te van a generar y a impulsar las acciones necesarias para llegar a tus objetivos.

La *visión* hace referencia a cómo te ves dentro de un determinado tiempo. Algo así como lo que hiciste en el ejercicio treinta y dos y tiene relación también con tus sueños o fantasías como en el ejercicio treinta. Se establece de forma precisa, en pocas palabras y, utilizando verbos en infinitivo. Por ejemplo: “*Ser una persona que busca la calidad, la confiabilidad, la cercanía y la estabilidad en las diferentes áreas de mi vida alcanzando la libertad financiera*”.

Recuerda: este solo es un ejemplo, la visión es algo muy personal y tú debes elaborar la tuya propia.

Ejercicio 35: Mi visión

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Con base en el ejercicio treinta y dos diseña tu visión.

Para elaborar la visión requieres ordenar un poco lo aprendido acerca de ti mismo en los ejercicios anteriores, ordenar tus ideas, tus alternativas, tus deseos además de recoger tus sueños y, por supuesto, hacer frente a las propias limitaciones.

Visión:

Por su parte, la misión es la que define claramente tu razón de ser y debe enunciarse en forma comprensible, sencilla y, sobre todo, posible. La misión se deriva de la visión y se trata de una declaración de tu plan de vida. Por ejemplo: *“soy una persona dedicada a la psicología, cuyo propósito en la vida es formarse para servir a los otros en diferentes ámbitos, compartiendo conocimientos obtenidos y pericias conquistadas en la búsqueda de nuevos retos. Todo en un ambiente de respeto, compromiso y ética”*.

En el ejemplo se hace mención al “para qué” existe esta persona, en otras palabras, del propósito de su vida, también se describen los valores con los cuales se maneja y son pauta para sus acciones y decisiones, y se enfoca en más de una de las áreas de la vida. Definir la misión es muy importante porque es la que nos ayuda a establecer metas.

Ejercicio 36: Mi misión

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Con base en el ejercicio treinta y dos diseña tu misión.

Misión:

Recuerda la *flexibilidad* que hemos mencionado en varias ocasiones, tanto la misión como la visión pueden ser afinados en el transcurso de la vida. No son algo estático como tampoco lo eres tú.

Ya que concluiste la elaboración de tu misión y tu visión, vuelve a revisar tus objetivos generales y comprueba que vayan por la misma línea, si no es así, puedes volver a elaborar los objetivos adecuándolos a tu misión y visión hasta que quedes conforme.

Ahora corresponde la formulación de metas. Se pueden establecer diferentes para abarcar las distintas áreas de tu vida a corto (1 a 3 meses), mediano (4 a 12 meses) y largo plazo (1 a 5 años) o bien, para el resto de tu vida.

Insistimos en que las metas deben ser, sobre todo, realistas, alcanzables, medibles y específicas, deben responder a las siguientes preguntas: ¿quién?, ¿qué?, ¿dónde?, ¿cuándo? y ¿por qué? Por ejemplo, si lo que tienes como meta es aprender otro idioma la formulación quedaría de la siguiente manera:

- ¿Quién?
Yo.
- ¿Qué?
Aprender alemán.
- ¿Dónde?
En el centro de lenguas que queda cerca de mi trabajo.
- ¿Cuándo?
Todos los miércoles de 7pm a 10pm.
- ¿Por qué?
Porque quiero estudiar una especialidad en Alemania.

Además, deben ser planteadas de una forma positiva. Por ejemplo, en lugar de decir “*no debo subir de peso*” puede decirse “*me mantendré en un rango de entre 57 y 60 kilos*”. De esta forma te centras más en lo que quieres y menos en lo que no quieres.

Junto con el establecimiento de metas es importante que diseñes un plan de acción y los indicadores de cumplimiento. Una buena estrategia es empezar con una meta a largo plazo (el resultado que quieres alcanzar) para luego ir eligiendo las metas intermedias hasta el momento actual, en otras palabras, los pasos que necesitas dar para lograrla. Ten en cuenta que algunas conquistas pueden concretarse en un solo día, mientras que otras pueden tardar muchos años. Ya sabemos que en este momento parece algo angustioso el inicio, pero no te desanimes, vamos paso a paso.

Ejercicio 37: Mis metas

Material: Lápiz o bolígrafo, colores, tijeras, revistas viejas o periódicos.

Desarrollo: Empieza por precisar cuáles son tus metas en la vida preguntándote ¿qué quiero lograr? Responde esta pregunta en cada área de tu persona.

¿Qué quiero lograr hoy?
Salud física y emocional:
Profesional/escolar:
Familiar:
Social/relacional:
Espiritual:
Financiera:
Ocio y recreación:

¿Qué quiero lograr en cinco años?
Salud física y emocional:
Profesional/escolar:
Familiar:
Social/relacional:
Espiritual:
Financiera:
Ocio y recreación:

¿Qué quiero lograr en veinte años?
Salud física y emocional:
Profesional/escolar:
Familiar:
Social/relacional:
Espiritual:
Financiera:
Ocio y recreación:

¿Qué quiero lograr para el resto de mi vida?
Salud física y emocional:
Profesional/escolar:
Familiar:
Social/relacional:
Espiritual:
Financiera:
Ocio y recreación:

Tomemos, como ejemplo, que en el área financiera dentro de cinco años quieres haber

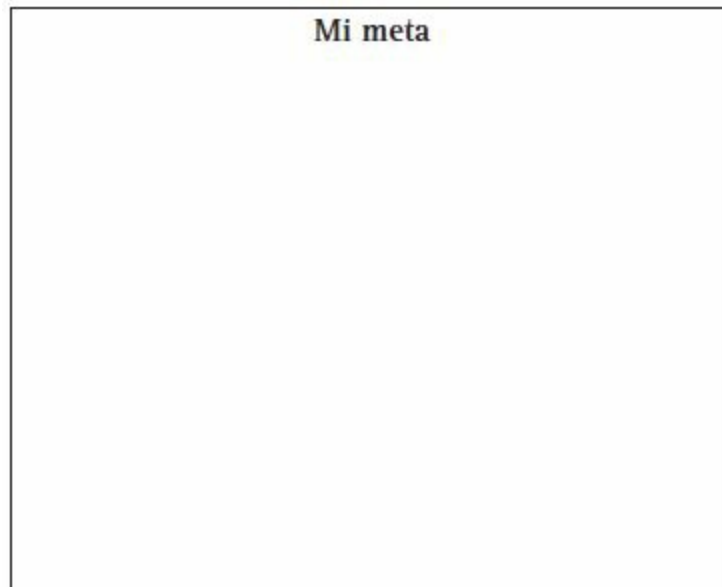
comprado una casa.

Piensa cuáles necesidades deben ser cubiertas, es decir, ¿la necesitas con cochera para dos autos, tres recámaras y dos baños? o, ¿son tantas las personas que vivirán ahí que necesitas cinco recámaras y tres baños? Es importante que definas muy bien qué tipo de casa quieres, la zona en que te gustaría vivir, el rango de precio en el que debe estar, etcétera.

¿Recuerdas la palabra COMER? aquí hay que aplicarla.
Colaborativa, Oportuna y limitada en tiempo, Medible,
Específica y, Realista y alcanzable.

Así como este ejemplo, piensa en alguna de tus metas, imagínala. Ya que tengas claridad en cómo es la meta que desees, busca en revistas, periódico o donde tú quieras, una imagen así como la proyectaste, recórtala y pégala en el siguiente espacio o en una hoja en blanco. Si lo prefieres o no la encuentras dibújala.

Mi meta



Lo siguiente es buscar las estrategias para llegar a esa meta. Continuando con el ejemplo anterior de la casa, podemos pensar en las siguientes estrategias: ahorrar un determinado porcentaje de tus ingresos mensuales, visitar la colonia en donde deseas vivir, visitar a un vendedor de casas para solicitar informes, pedir un préstamo, solicitar asesoría de algún experto...

¿Cuáles serían tus estrategias de acuerdo a la meta que ilustraste? Anótalas a continuación:

Una vez que tengas las estrategias, ordénalas, fija plazos y fechas límite dentro de un lapso de tiempo razonable para lograrlas. Escribirlas te ayudará a que sea más difícil olvidarlas e ignorarlas. Para ello te proponemos el siguiente cuadro.

Meta		Fecha/plazo
Estrategias	Paso 1:	
	Paso 2:	
	Paso 3:	
	Paso 4:	
	Paso 5:	

Ahora revisa y pregúntate lo siguiente:

- ¿en verdad esa meta vale la pena?
- ¿es realmente algo alcanzable?
- ¿estoy en el momento de hacerlo?
- ¿tengo todo lo necesario para lograrla? Por ejemplo: habilidades, recursos internos y externos, tiempo.
- ¿me acerca a mis objetivos?
- ¿debo hacer ajustes en algún punto?

De acuerdo a tus respuestas puedes iniciar o bien, replantear la meta o las estrategias o, incluso, el objetivo.

Las metas y las estrategias deben ser medidas y evaluadas cada determinado tiempo para revisar si te estás acercando a lo que quieres o si requieres hacer ajustes.

Así como hiciste este ejercicio, habrá que hacerlo con las otras áreas de tu vida. Puedes empezar a practicar. Mientras, sigamos avanzando.

Ejercicio 38: Mi resumen

Material: Lápiz o bolígrafo, ejercicios resueltos en los capítulos 2 y 3.

Desarrollo: A continuación, vas a hacer una especie de red que te ayude a tener de manera visual las conclusiones de algunos de los ejercicios que antes ya realizaste, este esquema puede ayudarte a tener un resumen de ti mismo, pero recuerda, ésta es solo una propuesta. Tú puedes proponer lo que creas y consideres necesario para ti, pero sin olvidar el logro que queremos alcanzar: ayudarte a tener luz en el conocimiento propio para poder establecer tu *proyecto de vida*.

Número del ejercicio	Característica trabajada	Aspectos de mi persona que reconozco tener	Aspectos de mi persona que necesito trabajar
1	Mi capacidad de resiliencia		
2, 3, 4, 5	Aprendizajes y experiencias por mi historia de vida		
8	Cómo respondo a las situaciones (favorables y adversas)		
9	Qué tan dependiente o independiente emocionalmente soy de los demás		
10	Conozco mis características personales		

11, 12	Cuento con una amplia red de apoyo o necesito ampliarla		
13, 14	Sé distinguir los tipos de apoyo que necesito y a quien pedirlos		
15, 16, 17	Tengo capacidad de emprender y encontrar soluciones a los problemas		
18 y 19	Poseo la capacidad para reírme de mí mismo y de las situaciones que me ocurren		
20	Los valores con los que me manejo		
21	Qué tan desarrolladas se encuentran las dimensiones en relación a mi proyecto de vida		
22	Qué tan persistente y dedicado soy en la realización de mis propósitos		
23, 24	Capto e identifico mis propias emociones y las de los demás		
25	Soy flexible y me sé adaptar		

26	Soy sistemático y sé aprovechar los recursos a mi alcance		
27	Tengo la capacidad para influir positivamente en los acontecimientos significativos de mi vida		
28	Conservo algo que me motiva, me da un propósito de vida y me hace actuar		
29	Estoy claro en mis fortalezas y amenazas y las tengo presentes constantemente		

¿Crees que ya terminaste? Ya casi...

Ya estás listo para poner manos a la obra y así será. Es importante que al ver tus resultados anotes tus observaciones, lo que se genera en tu interior, y aquello que va saltando dentro de ti, con un dejo de gozo y alegría e incluso, con ganas de ya estar trabajando en ello.

Así que no dejes pasar esos momentos y escribe, no hay como dejar evidencias que nos recuerden los impulsos que nos mueven en la vida

Anota tus observaciones:

¡Excelente trabajo! Ahora, dándote cuenta de lo que has avanzado sería muy útil que buscaras una forma de motivarte, es decir, buscar o elaborar una frase que sea como tu lema, que al leerla o recordarla haga que se renueve la fe que tienes en ti mismo.

Ejercicio 39: La frase motivadora

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Hemos comentado sobre la frase que te impulsará a realizar el proyecto. Pero te preguntarás, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuál?, ¿para qué?

Es necesario hacer un recuento de los ejercicios. Muy probablemente no has sido del todo consciente, pero si haces un poquito de esfuerzo, lo lograrás.

Sabemos que puedes escribir, ya lo has hecho en la realización de los ejercicios anteriores. Escribe así como salgan de tu interior aquellas frases que te han motivado en algún momento de tu vida o que simplemente te han impulsado a avanzar. Aquellos pequeños lemas que te mueven, que te empujan o que te inspiran.

Puedes elegir frases que tú has acuñado, o que has leído en tu libro favorito, o escuchado en la letra de alguna canción o película, en fin, algo que sientas como propio, aunque no sea de tu autoría.

Haz una lista de diez frases con las que consideras te motivas a ti mismo:

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

Léelas nuevamente y elige tres de las diez o bien, puedes hacer una combinación de dos o más, intentando que no te quede una frase muy larga, para que puedas llevarla en tu mente y puedas recordarla cuando algo no camine, o cuando camine muy bien.

Por ejemplo: ¡Te amo como eres! Puede traer a la memoria el proyecto de vida que quieres vivir, y por el que dedicas y encaminas tus energías. También sucede cuando se presentan dificultades. Así que manos a la obra.

Elige esas tres...

1.
2.
3.

¡Muy bien, ya casi terminas!

Piensa si alguna de las tres frases que formulaste te gusta más que las otras, te resuena más o simplemente te atrapa. Si es así, escríbela en grande en este recuadro. Si una sola no logra hacerlo, puedes hacer una combinación de ellas.



¡Por fin, ya la tienes! Regresa al cuadro de arriba, léela varias veces, hazla tuya, decórala con tu propia tipografía, tus propios colores y tu propio estilo. Es tu frase motivadora.

Con este resumen tendrás un panorama más claro acerca de tus fortalezas y tus debilidades, en otras palabras, aquello que ya posees y que hay que continuar cultivando y de lo que conviene potenciar o trabajar un poco más.

Una forma muy sencilla que también te dará un panorama general de tu proyecto de vida es el siguiente ejercicio.

Ejercicio 40: Mi mapa guía

Material: Lápiz o bolígrafo.

Desarrollo: Completa el cuadro de la siguiente página conforme a lo que has venido desarrollando en los ejercicios anteriores.

Te sugerimos dedicar tiempo suficiente para trabajar este cuadro colocando un proyecto que abarque los diferentes plazos mencionados (corto, mediano y largo plazo). Una vez que lo completes repásalo y haz las adecuaciones posibles o necesarias.

No se trata solo de plasmar el proyecto de vida y dejarlo olvidado en un cajón, así de poco sirve. La intención de hacer este trabajo es que lo realices en el día a día. Si lo haces, te darás cuenta que los sueños pueden alcanzarse, sólo se requiere algo de metodología aplicada. Se trata simplemente de que te decidas a abrirte ante ti mismo y consignar eso que llevas dentro.

Como creemos que ayudaría mucho si en la vida tuviéramos un cuaderno o libreta o algún lugar donde pudiéramos dejar plasmados nuestros logros, luchas, propósitos o simplemente aquello que nos ha sido significativo e importante, te proponemos que dado

que estamos llegando al final de este pequeño libro que ha querido ser un compañero de camino para la realización de tu proyecto de vida, elijas un cuaderno o libreta o lo hagas tú mismo juntando las hojas de cuadernos que no terminaste y edites tu propio cuaderno de vida al que podrás titular como quieras, te sugerimos “Mi guía de futuro”.

Nombre:		Fecha:		Periodo:	
Objetivo general de mi vida			Visión		
Áreas	Objetivos específicos	Metas	Estrategias	Tiempo establecido	Observaciones
Salud física y emocional					
Profesional/ escolar					
Familiar					
Social/ relacional					
Espiritual					
Financiera					
Ocio y recreación					
Mi firma:			Mi testigo:		

¿De qué se trata? Pues es sencillo, primero la invitación es a editarlo. Es decir, a darle tu toque personal, y además buscarle un lugar donde sepas que es seguro, pues ahí vas a escribir cosas importantes para ti.

Como un segundo momento te invitamos a trasladar el recuadro donde quedó plasmado

tu proyecto de vida y colocarlo en la primera hoja. Si te parece bien, la frase motivadora puede ser parte de la portada de tu cuaderno o libreta.

Y a partir de la segunda página puedes ir asentando tus evaluaciones semanales, mensuales y semestrales. También cabrían ahí las notas que puedes ir haciendo conforme avances, para que llegado el momento de tu evaluación conforme al tiempo que marcaste, puedas ver aquellas cosas que te ayudaron al logro de metas y qué cosas se te complicaron al querer alcanzarlas.

Te lo estás imaginando ¿verdad?, no suena mal, y te ayuda en la organización, recuerda que es una de las dimensiones necesarias para el proyecto de vida, además de la creatividad y todas las que ya hemos mencionado.

Tal vez, a lo largo del camino, puedas elaborar un *mandala* propia de tu proyecto, sé creativo, esta edición es tuya y la compartirás si así lo quieres con tu acompañante o tutor de resiliencia, y al tener las ideas, pensamientos y sentimientos en un solo lugar registrados, te ayudará en el momento de la reelaboración del mismo.

Como podrás observar, hacer un plan de vida no es tan complejo como podría parecer, simplemente debes dedicar un poco de tiempo a ello. Puede pasar que llegues a tener una cantidad grande de metas que estés persiguiendo al mismo tiempo. En ese momento deberás tomar la decisión de valorar a cuáles de esas metas les das prioridad y cuáles puedes posponer para que no te llegues a sentir tan abrumado que termines abandonándolo todo. También, es básico que lleves registro escrito de tus avances para que midas tiempos y logros y, también para reconocer cuándo has llegado a tu meta. Pide ayuda cuando lo consideres necesario y felicítate cuando hayas logrado una meta. El auto reconocimiento es importante.

Para recordar y vivir

- La principal pregunta que un *proyecto de vida* va a resolver es en dónde te encuentras en el momento actual y a dónde quieres llegar.
- El *proyecto de vida* no es algo estático, por el contrario, va cambiando y por eso se requiere de *flexibilidad*.
- El *proyecto de vida* está conformado por objetivos y metas divididas en 8 áreas del desarrollo personal el ser humano: social, familiar, ocio-recreación, financiera, laboral, académica-aprendizaje, salud, espiritual y de pareja.
- El *proyecto de vida* es diferente en cada persona ya que tiene que ver con la historia de vida de cada quien, así como con sus aspiraciones y anhelos.
- Ayuda el plasmar por escrito y revisarlo continuamente, de lo contrario se corre el riesgo de olvidarlo.

¿Con qué te quedas de lo revisado hasta ahora?

Si fueras el autor de este libro, ¿qué le agregarías?

Conclusión

Y UN DÍA... LLEGAS

*“Al andar se hace camino... caminante no hay camino,
se hace camino al andar.”*

Antonio Machado

Y como todo principio tiene un fin, con este capítulo nos centraremos en el cierre, en las conclusiones o en buscar que te des cuenta de que “un día llegas”. Para empezar, hagamos un breve repaso de lo aprendido o de lo conquistado de tu persona en este breve tiempo en el que decidiste tomar las riendas de tu vida y darte la oportunidad de planear.

Tal vez iniciaste este camino con un poco de escepticismo. A lo mejor otros empezaron con mucha energía pero no llegaron al término y otros aún están esperando tomar la decisión de empezar. Por lo pronto queremos terminar de compartir contigo, quien finalmente se dio un voto de confianza y emprendió este reto, y hoy puede tener un pequeño documento en las manos llamado: *proyecto de vida*, que fue trabajado bajo la óptica de la *resiliencia*.

Las conclusiones a las que llegaste pretenden darte pistas para saber qué necesitas reforzar y qué necesitas mantener, porque como dijimos inicialmente, esto de la *resiliencia* no es algo estático, como nada en la vida, lo es. Para lograr tu *proyecto de vida* necesitarás tomar decisiones y llevar a cabo tareas permanentes. ¡Ah, pero eso sí!, los logros y la satisfacción que irás alcanzando serán tuyos.

Al hacer el cuestionario de *resiliencia* te quedaste con unos resultados donde pudiste visualizar lo que necesitabas fortalecer en tu persona ya sea el conocimiento propio, tus relaciones o la parte de la creatividad o iniciativa, sin dejar a un lado el tinte de humor que se requiere cuando queremos darle “la vuelta a la tortilla” y continuar con lo que necesitas para avanzar en la vida. Por último la moralidad que a pesar de quedar al final no es menos importante que las otras.

Por otra parte, al hacer el cuestionario de *proyecto de vida*, obtuviste información acerca de qué tan desarrolladas se encuentran las dimensiones en relación a tu plan para la vida, cuán persistente y dedicado eres, como identificas y manejas tus emociones y las de los demás, tu adaptación y flexibilidad, cuánto utilizas los recursos a tu alcance, lo que te da

propósito en la vida y tu capacidad para influir positivamente en los acontecimientos que te ocurren.

Te proponemos a continuación unas ideas, que tal vez pueden ayudarte. Lo haremos en orden, aunque no es necesario que lleves el mismo, como has visto, este libro ha pretendido realizarse “para ti”, así que adopta lo que te ayude a alcanzar los objetivos y metas que te propongas.

En el capítulo uno te dijimos que se ha comprobado que una persona resiliente se adapta y desarrolla habilidades y capacidades según las situaciones adversas o de riesgo que haya vivido, para construir a partir de esto su *proyecto de vida*. *Resiliencia y proyecto de vida* vienen a ser aquello que te da luz en tus búsquedas, así como el faro a los navegantes.

La persona resiliente se enfrenta de una manera eficiente a los factores de riesgo que le presenta la vida, viviéndolos como menos amenazantes que quien no ha desarrollado esta característica. La razón de esto es porque ha desarrollado los siguientes rasgos de personalidad:

- Confía en sí mismo.
- Aprende de la experiencia y se atreve a ir más allá de su zona de confort.
- Encuentra razones para vivir.
- No se vive a sí mismo como víctima del destino de los otros.
- Es optimista.
- Sabe aprovechar lo que tiene a su alrededor.
- No se atemoriza fácilmente.
- No se aísla.
- Sabe manejar sus emociones y alcanza a percibir las de los demás.
- Es proactivo y creativo.
- Vive en el presente y planea el mañana.
- Sabe que el control de su vida está en sus propias manos.
- Toma como desafíos positivos los peligros que se le presentan.

- Sabe adaptarse a los cambios.
- Se maneja con ciertos valores.
- La tenacidad es su bandera.

Todas estas características y otras más pueden englobarse en tres:

- a) Desarrollo de habilidades
- b) Desarrollo de cualidades
- c) Desarrollo de hábitos

Es gracias a este desarrollo de rasgos que la persona resiliente es capaz de proyectar hacia el futuro, de darle seguimiento a sus planes y por supuesto, de lograr sus metas.

Se trata de una persona que cree en sí misma y en la vida. Que se moviliza y ha comprobado que siempre hay a dónde llegar y sobre todo, nunca pierde la fe. La buena noticia es que con eso no se nace, se hace. Cada uno es responsable de sí mismo y de su propio camino, por lo tanto, conviene saber que lo que haces en el presente repercutirá en tu futuro.

La invitación es a que sigas y no te detengas, recuerda que la perseverancia se logra a base de repeticiones, por lo tanto, no es hora de abandonar las cosas o dejarlas a medias, al contrario, es el momento de tener los materiales necesarios para la construcción del edificio de tu propia vida. Lo harás tan grande, ancho y largo como tú lo quieras, porque es tuyo y tú eres único e irreplicable.

Creemos que las siguientes ideas pueden ayudarte:

1. Cuando estés desorganizado, desganado, cansado u olvidadizo, lo mejor es fijarte objetivos sencillos, inmediatos y agradables. Al principio del camino no se deben marcar metas excesivas. Lo importante es, no parar, pero tampoco correr, porque la constancia es algo imprescindible para no perder la brújula y tomar consciencia de la realidad personal. Recuerda: ¡No pares, sigue!
2. Te sugerimos tener a la vista tu “FRASE MOTIVADORA”, o algo que te lo recuerde. De manera que te ayude a estar no sólo atento a lo que vas a lograr sino, que también te ayude a perseverar a pesar de las piedras que encuentres en el camino.
3. Ponerte fechas para revisión de avances personales te permitirá medir cuánto has avanzado y el ritmo con que lo vas llevando. Así sabrás si puedes darte un respiro y descansar brevemente, o si tendrás que apretar el paso.
4. Compartirlo con alguien que conozcas y te conozca, que ya desde el inicio

- seguramente se lo compartiste y de alguna manera es tu testigo. Esta persona te puede ayudar a motivar o a confrontar, es decir, a rectificar los desvíos de camino.
5. Siempre auto elogiarte o darte retroalimentación positiva en los pequeños y en los grandes logros, no importa cuáles sean, lo significativo es “reconocer tus avances”. Felicitar a ti mismo es importante para seguir caminando. Recuerda: “Caminante no hay camino, se hace camino al andar”.
 6. Ayudaría el dedicar un cuaderno aparte de este libro, en donde puedas escribir a manera de diario lo que se va moviendo en tu interior. Apuntar, escribir, dibujar, puede darte pistas.
 7. Realizar las diferentes acciones en forma de ejercicios contenidos en esta obra representa la parte central de todo el proceso del establecimiento de un *proyecto de vida*. De nada te va a servir establecer objetivos, metas, estrategias y demás si no le das el seguimiento debido, sería un tiempo mal invertido.
 8. Ser flexible es un punto clave en el establecimiento del *proyecto de vida* puesto que favorece una actitud abierta hacia la adaptación y, en consecuencia, al cambio.
 9. Agradece siempre que tengas oportunidad. Agradece a Dios, a la vida, a tu familia, a tus amigos, a ti mismo. El agradecer nos ayuda a enfocarnos en los aspectos positivos del día a día
 10. Los recursos necesarios para afrontar las situaciones se encuentran dentro de ti. Busca primero dentro y si requieres ayuda pídela.

Sabemos que lo que aquí te proponemos no es el único camino para llegar a tus objetivos. Las intenciones de los ejercicios aquí propuestos simplemente son ayudarte a que conozcas más de ti mismo. No importa la edad que tengas.

Para desarrollar la capacidad de *resiliencia* y establecer un *proyecto de vida* no se requiere una edad determinada, no es sólo para jóvenes o solo para adultos. Cualquier momento de la vida es oportuno para ello. Sigue las sugerencias que te damos y te darás cuenta como un día llegas.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, R. (1999). *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Assagioli, R. (1989). *El acto de voluntad. Un nuevo enfoque de psicología humanista*. México: Trillas.

Cadarso, V. (2013). *Abraza a tu niño interior*. España: La esfera de los libros.

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

De Jesús, T. (1987) *Obras completas*. España: Ed. Monte Carmelo.

Goldberg. (2001). *La escritura, una terapia creativa*. Barcelona: Oniro.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. España: Gedisa.

Holden, R. (1999). *La risa la mejor medicina*. España: Oniro.

Längle, A. (2008). *Vivir con sentido. Aplicación práctica de la logoterapia*. México: Lumen.

Martínez, A. (2004). *Cambia tu vida. Cómo planearla sin morir en el intento*. México: Editorial el Trompo.

Marujo, H. et al. (2003). *Pedagogía del optimismo: guía para lograr ambientes positivos y estimulantes*. España: Narcea.

Navarro, R. (1999). *Psicoterapia corporal y psicoenergética*. México: Editorial Pax.

Poletti, R y Dobbs, B. (2005). *La resiliencia El arte de resurgir a la vida*. México: Lumen México.

Powell, J. (1997). *La felicidad es una tarea interior*. Mexico: Diana.

Ramírez, A. (2004). *Fluir en la adversidad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Riso, W. (2012). *Enamórate de ti. El valor imprescindible de la autoestima*. México: Océano.

Rivas, R. (2007). *Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad*. Barcelona: Urano.

Santandreu, R. (2014). *Las gafas de la felicidad*. España: Grijalbo.

Sovernigo, J. (1990). *Proyecto de vida. En busca de mi identidad*. Madrid: Atenas.

Tondo, M. (2008). *El Proyecto de vida*. España: Mensajero.

LAS AUTORAS

REBECA FERNÁNDEZ ZAPATA STJ. Es licenciada en Educación Preescolar y Maestra en Educación. Religiosa de la Compañía de Jesús desde hace 31 años, lo que le da un toque humanista y centrado en la persona a su trabajo con alumnos.

Ha desarrollado su labor en diferentes lugares de México, tanto en el aula frente a grupo como en áreas directivas. Conoce de cerca el sufrimiento humano y ha constatado con sus propios ojos que la resiliencia no es sólo un término que aparece en libros, sino que es una realidad comprobada.

Recibió un reconocimiento por sus XXV años de labor docente, otorgado por el Gobierno de Chihuahua, México, y es Miembro Fundador de la Red de Educación de la CIRM.

MARÍA ELENA MARTÍNEZ DÍAZ. Es licenciada en Psicología con especialidad en Psicología Clínica y de Enlace. Cuenta con formación en áreas administrativas y clínicas varias.

Ha desempeñado cargos en instituciones enfocadas a la salud y a la educación. Y ha trabajado en conjunto con varias congregaciones religiosas.

Miembro fundador y expresidente del Colegio de Psicólogos Clínicos y de Enlace de Jalisco. A.C. Acreedora de premios y reconocimientos varios. Es conferencista a nivel nacional e internacional, asesora de instituciones y empresas, además de ser supervisora de casos clínicos.

- 1 Rivas, R. 2007. *Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad*. Ed. Urano
- 2 Rivas, R. op cit.
- 3 De Jesús, T. 1987. Ed. Monte Carmelo. España.
- 4 Idígoras, A. 2008. *El valor terapéutico del humor*. Desclee de Brouwer. Sevilla.
- 5 Martínez, A. 2004. *Cambia tu vida. Cómo planearla sin morir en el intento*. México: Editorial el Trompo
- 6 Navarro, R. 1999. *Psicoterapia corporal y psicoenergética*. Editorial Pax. México.
- 7 Csikszentmihalyi, M. 2000. Fluir. *La psicología de la felicidad*. Kairós. Barcelona.
- 8 Längle, A. 2008. Vivir con sentido. *Aplicación práctica de la logoterapia*. Lumen. México
- 9 Frankl, V. 1991. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. Herder.
- 10 Assagioli, R. 1989. *El acto de voluntad*. Un nuevo enfoque de psicología humanista. México. Trillas

Índice de contenido

[COLOFON](#)

[DEDICATORIA](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[PRÓLOGO](#)

[Personalidades](#)

[desafiantes](#)

[Resiliencia](#)

[Motivaciones y](#)

[disfraces](#)

[El proyecto de](#)

[vida](#)

[La vida tiene](#)

[sentido](#)

[Proyectarnos a lo](#)

[grande](#)

[Autoconocernos para](#)

[construirnos](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[Capítulo 1](#)

[RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA](#)

[Definiciones básicas: el punto de](#)

[partida](#)

[¿Para qué quiero yo un proyecto de](#)

[vida?](#)

[Resi... ¿qué?](#)

[Ejercicio 1: Cuestionario de resiliencia](#)

[Ejercicio 2: Una breve radiografía](#)

[Ejercicio 3: El título](#)

[Ejercicio 4: De qué estoy lleno](#)

[Ejercicio 5: El recuento](#)

[Capítulo 2](#)

[LO QUE ME HACE FUERTE](#)

[Los pilares de la](#)

[resiliencia](#)

[Ejercicio 6: Si lo sé](#)

[Ejercicio 7: Los pilares](#)

[Ver hacia dentro](#)

[Ejercicio 8: Ver hacia dentro](#)

Contigo o sin ti

Ejercicio 9: Contigo o sin ti

Ejercicio 10: Mi lista personal

Ser social.com

Ejercicio 11: Aquellos con los que me relaciono

Ejercicio 12: Los dedos de la mano

Ejercicio 13: Los clase “B”

Ejercicio 14: Mis tutores de resiliencia

Andar con mucho

brío

Ejercicio 15: Me estoy moviendo

La suma de las partes para un todo

diferente

Ejercicio 16: Creando-creando

Ejercicio 17: El juguete musical

Ser como niños

Ejercicio 18: Mis metidas de pata

Ejercicio 19: El cine mudo

Los valores que manejo

Ejercicio 20: Mis fundamentos

Capítulo 3

LO QUE QUIERO Y CÓMO LOGRARLO

Dimensiones básicas del proyecto de vida

Ejercicio 21: Cuestionario de proyecto de vida

Pared, ladrillo a ladrillo

Ejercicio 22: Siendo sinceros

Ejercicio 23: El comic de los miedos

Ejercicio 24: La hoja de calendario

Ejercicio 25: En mi familia

Ejercicio 26: Orden necesario

Ejercicio 27: Reconocimiento propio

Ese motorcito

Ejercicio 28: La encuesta

Botiquín de primeros auxilios

Ejercicio 29: Botiquín de primeros auxilios

Capítulo 4

EL SER INCLUYE EL HACER

El proyecto de vida y las áreas de la persona

La varita mágica

Ejercicio 30: La caja realizadora de deseos

Ejercicio 31: El mandala

Así soy

Ejercicio 32: El personaje

Allá quiero

llegar

Ejercicio 33: Áreas personales

Ejercicio 34: Esclareciendo objetivos

Ejercicio 35: Mi visión

Ejercicio 36: Mi misión

Ejercicio 37: Mis metas

Ejercicio 38: Mi resumen

Ejercicio 39: La frase motivadora

Ejercicio 40: Mi mapa guía

Conclusión

Y UN DÍA... LLEGAS

BIBLIOGRAFÍA

Índice

COLOFON	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
PRÓLOGO	6
Personalidades desafiantes	6
Resiliencia	7
Motivaciones y disfraces	8
El proyecto de vida	8
La vida tiene sentido	9
Proyectarnos a lo grande	10
Autoconocernos para construirnos	11
INTRODUCCIÓN	13
Capítulo 1	15
RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA	16
Definiciones básicas: el punto de partida	16
¿Para qué quiero yo un proyecto de vida?	17
Resi... ¿qué?	18
Ejercicio 1: Cuestionario de resiliencia	18
Ejercicio 2: Una breve radiografía	21
Ejercicio 3: El título	23
Ejercicio 4: De qué estoy lleno	23
Ejercicio 5: El recuento	25
Capítulo 2	27
LO QUE ME HACE FUERTE	28
Los pilares de la resiliencia	28

Ejercicio 6: Si lo sé	28
Ejercicio 7: Los pilares	29
Ver hacia dentro	31
Ejercicio 8: Ver hacia dentro	32
Contigo o sin ti	33
Ejercicio 9: Contigo o sin ti	34
Ejercicio 10: Mi lista personal	35
Ser_social.com	36
Ejercicio 11: Aquellos con los que me relaciono	37
Ejercicio 12: Los dedos de la mano	38
Ejercicio 13: Los clase “B”	38
Ejercicio 14: Mis tutores de resiliencia	39
Andar con mucho	40
brío	41
Ejercicio 15: Me estoy moviendo	41
La suma de las partes para un todo	42
diferente	42
Ejercicio 16: Creando-creando	43
Ejercicio 17: El juguete musical	44
Ser como niños	44
Ejercicio 18: Mis metidas de pata	45
Ejercicio 19: El cine mudo	45
Los valores que manejo	45
Ejercicio 20: Mis fundamentos	46
Capítulo 3	50
LO QUE QUIERO Y CÓMO LOGRARLO	51
Dimensiones básicas del proyecto de vida	51
Ejercicio 21: Cuestionario de proyecto de vida	52
Pared, ladrillo a ladrillo	58
Ejercicio 22: Siendo sinceros	59
Ejercicio 23: El comic de los miedos	61
Ejercicio 24: La hoja de calendario	62
Ejercicio 25: En mi familia	64

Ejercicio 26: Orden necesario	66
Ejercicio 27: Reconocimiento propio	68
Ese motorcito —————	69
Ejercicio 28: La encuesta	70
Botiquín de primeros auxilios	72
Ejercicio 29: Botiquín de primeros auxilios	73
Capítulo 4	77
EL SER INCLUYE EL HACER	78
El proyecto de vida y las áreas de la persona	78
La varita mágica —————	79
Ejercicio 30: La caja realizadora de deseos	79
Ejercicio 31: El mandala	81
Así soy —————	84
Ejercicio 32: El personaje	84
Allá quiero llegar —————	86
Ejercicio 33: Áreas personales	87
Ejercicio 34: Esclareciendo objetivos	88
Ejercicio 35: Mi visión	90
Ejercicio 36: Mi misión	91
Ejercicio 37: Mis metas	93
Ejercicio 38: Mi resumen	96
Ejercicio 39: La frase motivadora	98
Ejercicio 40: Mi mapa guía	100
Conclusión	104
Y UN DÍA... LLEGAS	105
BIBLIOGRAFÍA	109