



COLEGIO ANTONIO NARIÑO

HERMANOS CORAZONISTAS

Bogotá D.C.

EDUCACIÓN EN ETICA Y EN VALORES

PROYECTO DE VIDA PERSONAL - “CONÓCETE A TÍ MISMO”

PARA ENERO Y FEBRERO

El conocerse a sí mismo es llegarse a ver uno mismo como un ser humano ante la verdad; que es lo que se es integralmente, realmente en todas y cada una de sus dimensiones, tanto frente a sus fortalezas como frente las debilidades o miserias; mediante una mirada introspectiva y una sincera autocrítica.

El comprenderse a uno mismo, conlleva el comprender a los demás, por cuanto somos de la misma naturaleza.

Sócrates decía: “Una vida sin reflexión no vale la pena de ser vivida”.

No sólo soy, y no sólo vivo, sino que debo saber de mi ser y de mi vida, a través de la introspección, de la reflexión y de la autocrítica.

Hoy, junto a descubrimientos científicos maravillosos y procesos tecnológicos sorprendentes, asistimos a dos grandes olvidos: el olvido de Dios y el de nuestro ser; el olvido del alma y de la dignidad del ser humano, las cuales engendran situaciones de angustias a las que es necesario ofrecer respuestas ricas de verdad y de esperanza.

Ni las soluciones negativas, ni las quejas, son las que nos sirven en el día de hoy; son necesarias las soluciones positivas, reflejo de la verdad profunda.

Esta máxima de “Conócete a ti mismo”, busca el sentido de la vida y de la verdad, detrás de todos los velos y apariencias. Es una máxima que incita a buscar dentro de uno mismo las respuestas adecuadas.

Esta expresión de “Conócete a ti mismo” es la insignia de los amantes de la sabiduría.

Conocerse así mismo es arrancarse la máscara; desvelar quienes somos, es el principio de la libertad interior.

La vida que construimos creyendo ser “otro” diferente de lo que somos realmente, sin haber despertado a nuestra verdadera naturaleza, es un espejismo, una pérdida de tiempo, es un camino de dolor.

Conocerse a si mismo, es la piedra angular para ser fieles a nosotros mismos.

Algunos sabios griegos nos decían: “Jamás desees lo imposible”. No permitas que tu lengua vaya más rápido que tu inteligencia. Nada, en exceso.

Conocerse bien a uno mismo, representa un importante paso para lograr ser artífice de la propia vida; es tener una mejor conciencia del cómo somos y del qué nos pasa, teniendo una conciencia auto reflexiva que nos avisa la forma y el estilo de comportarnos.

Debemos conocer y advertir cómo estamos emocionalmente, así como nuestros sentimientos y las formas de gobernarlos; algunas personas no hacen casi nada eficaz por salir del agujero en que se encuentran y en lugar de mejorar y progresar, lo que hacen es el ir hundiéndose en las arenas movedizas. **Hace falta reflexión, voluntad, carácter, decisión, personalidad, autenticidad, autoestima, credibilidad y objetivos claros, concretos y alcanzables con el esfuerzo y la dedicación.**

Las personas que perciben con verdadera claridad sus sentimientos suelen alcanzar una vida emocional más desarrollada; son más autónomas, más seguras, más positivas; afrontan con más decisión y efectividad lo negativo, las dificultades y cualquier contratiempo.

El conocerse así mismo, es el conocimiento más elevado del ser humano. En ti está oculto el tesoro de los tesoros; conocerás a Dios y al mundo del que formas parte.

En tu vida siempre has de concentrarte y manejar tu atención; sin atención, no lograrás nada. La finalidad de tu vida es que seas tú mismo.

“Buscamos lo que somos; Dios es amor y tú eres amor; no busques más lo que ya eres: amor, con la misión de servir amando”

El hombre sólo se puede comprender plenamente así mismo a la luz de Dios.

Como decía el gran Pascal: “Sólo existen dos clases de personas razonables: las que sirven a Dios de todo corazón porque lo conocen y las que lo buscan de todo corazón porque no lo conocen”.

Debemos penetrar en el profundo der ser, de la vida y de la historia, yendo más allá de lo superficial de las cosas y de los acontecimientos llegando a comprender la inmensidad del ser humano, su dignidad, su grandeza, su origen, su destino, su vocación de vivir el amor ético y verdadero vivir en función del otro, para el otro llegando a formar y hacer comunidad, a vivir la comunidad y hacer feliz en comunidad.

“CÓMO ELABORAR MI PROYECTO DE VIDA”

1. Trato de reflexionar y de cuestionar mi situación, mis vivencias y el quién soy; trato de conocerme a través de:

Cuáles están siendo mis fortalezas, mis virtudes y las describo puntualmente.

Cuáles están siendo mis deficiencias, desaciertos, mis debilidades y carencias.

2. Reconstruyo mi autobiografía.

Voy haciendo un examen y recuento de los acontecimientos más importantes e impactantes de mi vida. Empiezo por los más positivos agradables y satisfactorios. Hago lo mismo con los aspectos y acontecimientos de mi vida más negativos, dolorosos, también desacertados y los voy describiendo.

¿Cuáles han venido siendo mis intereses, mis deseos, mis pretensiones, desde la temprana edad?

¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?

En mi vida: ¿cuáles han sido hasta ahora mis principales éxitos y alegrías?.

¿Cuáles han venido siendo mis principales fracasos y motivo de preocupación?.

¿Qué personas, en el aspecto positivo y porqué han venido siendo para ti motivo de admiración, satisfacción e incluso de imitación. Y cuáles de las personas con las cuales has convivido han sido motivo de desaliento, preocupación rechazo y el porqué.

3. Rasgos de mi personalidad:

Enuncia de tu ser y de tu vida, los cinco aspectos que más te satisfacen y también los que te pueden desagradar, frente a:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ◆ Al aspecto físico | ◆ A las relaciones sociales y de comunicación |
| ◆ Frente a la vida emocional | ◆ Frente a los aspectos intelectuales |
| ◆ Frente a los aspectos vocacionales | ◆ Frente a tu vida espiritual y trascendental |

4. ¿Quién soy?

Para mi crecimiento y desarrollo: ¿cuáles vienen siendo los aspectos más facilitadores y positivos en mi forma de ser y de actuar.

¿Cuáles pueden y vienen siendo los obstáculos que se oponen a mi crecimiento y desarrollo?.

Sé sincero y contéstate si te es posible el cambio y el mejoramiento, así como en qué aspectos y prioritarios o esenciales te comprometes.

¿Cuál va a ser tu plan de acción concreto para lograr tu mejoramiento y tus objetivos?

¿No te es posible el cambio?; justifica el porqué no te es posible dicho cambio.

5. Convertir los sueños en realidad. ¿Quién seré y quién puedo llegar a ser?

¿Cuáles son mis sueños y qué quiero llegar a ser y tener?

¿Qué realidades son las que favorecen mis sueños?

¿Qué impedimentos son los que me pueden obstaculizar el conseguir mis sueños y cómo los puedo vencer?

¿Cómo puedo reforzar y fortalecer las actitudes y acciones que me favorezcan el conseguir mis sueños?

6. Mi programa de vida.

El propósito concreto de vida es...

Voy analizando mi realidad para construir mi plan de acción al tener ya conocimientos de mis fortalezas y de mis debilidades, de mis objetivos, de mis acciones al llevar a cabo, etc.

El ¿Qué puedo hacer?. ¿qué voy hacer y ¿cómo lo voy hacer?

ALGUNAS ESTRATEGIAS

Piensa siempre con optimismo y ten confianza en ti mismo. Todo se puede y va a estar bien; no hay nada que temer.

Resalta y fíjate de las cosas buenas que suceden en cada situación; conserva lo bueno dentro de lo malo, es una forma efectiva de enfrentar los inconvenientes de la vida; así que plantéatelos como retos y no como impedimentos.

Ten confianza en que todo va a salir bien y si no llegas a cumplir unas de tus metas, nunca lo tomes como fracaso; sólo sabrás que ese no era el camino y buscarás otro con el que sí lo logres. Cuantos más intentos hagas te harás más sabio; por eso no dejen nunca de intentarlo.

Confía en lo que vas a lograr y ten un pensamiento positivo constante. El pensamiento positivo cambia la realidad.

Debes tener presente el tener siempre una visión y una misión.

Tienes que saber realmente “quién eres y dónde quieres llegar, porque si tú no te trazas lo que quieres ser, serás lo que los demás quieren que seas...; te convertirías en un subordinado y esclavo de los otros, algo inamisible para tu mejoramiento y realización”.

Haz todos los días algo que tenga que ver con tu proyecto de vida y cuando menos lo esperes habrás hecho hasta lo imposible.

Tienes que ser positivo, tienes que llegar a amar la persona que eres y a estar contento con quien eres para poder lograr lo que quieres. Cada persona es un ser único llamada a desempeñar su misión. Piensa más en tus cualidades que en tus defectos.

Plantéate metas a corto y a largo plazo; todo se consigue paso a paso.

Nunca permitas el ser persona pesimista; con un pensamiento pesimista nada se logra.

Toma en cuenta que ningún plan es definitivo, pues siempre se te podrán ocurrir mejores ideas para lograr tus objetivos.

Ten siempre la mente abierta por si se necesita cambiar de opinión.

Cada meta que te hayas planteado tiene que tener y trazar su camino concreto.

Si ves que en un camino no funciona, intenta otro. Siempre podrás conseguir lo que quieres, sólo dependerá de ti.

Cada vez que quieres conseguir algo anótalo; piensa cómo conseguir esos objetivos, lo que quieres y plantea las posibilidades que tienes en conseguir lo que quieres.

Jamás te plantees conseguir metas negativas, tales como acabar con la fama y dignidad de las personas o en hacer daño a los demás.

Estamos en esta vida para convivir en sintonía, con lo positivo y no con lo negativo, jamás te enfoques con las cosas malas de la vida; solo enfócate en las cosas buenas ya que además de conseguir tus metas, tendrás una vida feliz.

HAZTE CONSTANTEMENTE ESTAS PREGUNTAS:

¿Qué quieres ser en este mundo?. ¿Qué metas te has trazado? ¿Qué quieres lograr en tu vida?. Aspectos y cosas materiales a conseguir: aspectos de relación social, familiar y personales.... Aspectos intelectuales del conocimiento, de la cultura, académicos, estilo de carrera. Aspectos del espíritu, trascendentales interrelación con Dios. Aspectos de proyección de los demás y de solidaridad. Los aspectos frente a tu autoestima, a tu optimismo. Los aspectos frente a mi autocontrol, concentración mental, personalidad y la no dependencia de los otros. Los aspectos frente a mi voluntad, constancia, trabajo, esfuerzo, orden personal y las superación constante. Frente al respeto y al aprecio con la vida tanto personal como con la de los demás; frente a la salud y el bienestar corporal.

Visualiza tu futuro; mantén a la vista tus metas y objetivos. ¿Cómo puedes realizar lo que te propones?. ¿qué quieres cambiar en tu vida y a dónde quieres llegar?.

Visualiza las cosas y objetivos como si ya lo hubieras logrado y lo estés gozando; lo lejano y lo intangible se irán convirtiendo en realidad.

Recuerda que lograras todo lo que te propongas; si estas convencido de que lo lograrás entonces lo harás y lo obtendrás.

Trata de crearte un proyecto de vida **sólido, claro y fuerte**, lo que importa es lo que uno pueda llegar a decidir y al final a ser.

Plasma tus ideas, tus metas, tus objetivos, tus sueños, tus deseos...; es una forma de ponerlos al alcance de tu mano, de tenerlos en perspectiva y que descubras las distintas rutas para lograrlo.

ALGUNOS ASPECTOS PARA TENER PRESENTE EN TU PROYECTO DE VIDA

Piensa en cómo está tu vida, conócela, reflexiona sobre ella y escribe qué quieres cambiar de ella y a dónde quieres llegar a partir de ahora.

Define lo que quieres lograr y tener en tu vida, debes incluir todos los proyectos que tengas: las cosas materiales que quieres obtener, las relaciones personales que deseas los diferentes aspectos anteriormente ya relacionados etc.; define en concreto lo que quieres lograr en y para tu vida.

Tienes que definir qué es lo más importante que quieres en la vida.

El fracaso no existe como tal. Si no has podido conseguir algunas de tus metas es porque seguramente existe otra posibilidad mejor. Las posibilidades infinitas sólo tienes que buscarlas.

Analiza qué es lo que hiciste mal y no lo repitas; aprende de tus errores y busca otras formas de conseguir tus metas.

Plantea las posibilidades que tienes para conseguir lo que quieres, así como determina el camino concreto para conseguirlo; si ves que un camino no funciona, intenta otro, pero inténtalo; podrás conseguir lo que quieras ya que todo dependerá de ti.

¿Cómo ocupas tu tiempo libre, y para qué. ¿Cuáles son tus posibles dependencias, bien de un estilo o de otro.

Sé prudente, mide tus comentarios y palabras de tal forma que los demás no sepan tanto de ti y te usen para tu servicio... Sé cauto, prudente, reflexivo organizado, independiente, autónomo trascendente, culto y solidario.

DIFERENTES TIPOS DE PERSONALIDADES

1) La Persona - Pavo:

Viene siendo eje de todos. Todos tienen que alabarlo; todos tienen que servirle. Él es el más importante del universo.

2) La Persona - Tigre:

Resulta agrio en todos sus aspectos, hiriente y violento. Acude a chismes, venganzas a todo tipo de ofensas.

3) La Persona - Escarabajo:

Todo es querer gozar, pasarla bien; acude a toda clase de placeres, a vivir todo tipo de las sensaciones sensuales, a la comodidad.

4) La Persona - Borrego:

No piensa ni decide por sí mismo; depende de las personas de su ambiente. "Dónde va Vicente... donde va la gente". Cede sin resistencia.

5) La Persona - Mariposa:

Inconstante, superficial, cambia fácil mente, abandona rápidamente su estado. Vive con un No al compromiso; va tras las luces del momento. Cede al esfuerzo, al compromiso y se entusiasma muy fácilmente con las cosas al principio.

6) La Persona - Caracol:

Vive encerrado en sí; protegido de todo lo externo. Asocial; la vida de los demás le importa poco. Sus intereses y comodidad están por encima de todo.

7) La Persona - Zángano:

Es el vivir sin trabajar; su lema es el aprovecharse de los demás para vivir en todo tiempo de gorra.

8) La Persona - Pulpo:

Su amistad no es más que un disfraz para alcanzar sus intereses personales. Recurre a la mentira, a la hipocresía, al soborno y al chantaje. No hace sino buscar el poder por todos los medios.

Como el pulpo, con sus tentáculos va atrapando a las personas claves y los lugares decisivos para hacerse con el poder.

Traiciona a los de abajo y a sus mismos compañeros con tal de ganarse el aprecio de sus superiores; se arrima a la mejor sombra.

9) La Persona - Erizo:

Negativo, pesimista, viendo siempre el lado malo de la realidad; quejumbroso y se compara con los demás para decir que su vida es la más desgraciada. La vida para él, no vale nada ni tiene sentido.

10) La Persona - Rico y Avaro:

El dinero es su ideal supremo no concibe los derechos humanos ni la dignidad humana. Todo su ser, acción y su pensar, no son sino ver todo por el lado lucrativo. Frecuentemente explota a su trabajador.

Su proyecto de vida va en torno al dinero. Sólo piensa en enriquecerse y en atesorar dinero.

LA RESPONSABILIDAD

La responsabilidad es el cumplimiento de las obligaciones o el cuidado al hacer o decidir algo, o bien una forma de responder que implica claro conocimiento de que los resultados de cumplir o no las obligaciones, recaen sobre uno mismo.

La responsabilidad se puede ver como la conciencia acerca de las consecuencias que tiene todo lo que hacemos o dejamos de hacer sobre nosotros mismos o sobre los demás.

La responsabilidad se aprende principalmente con el ejemplo; la responsabilidad se fomenta enseñando los beneficios que se obtienen por medio de ella, mostrando la importancia que tiene en lograr ser personas responsables y las consecuencias que conlleva la irresponsabilidad de las personas.

La persona responsable es dueña de sus acciones y responde por ellas. No se puede uno escapar de la responsabilidad de mañana, evadiéndole al hoy. (Abraham Lincoln) decía: "la única forma de cambiar el mundo es que cada uno cumpla con el deber que le corresponde". El que no piensa en sus deberes si no cuando se lo recuerdan no es digno de confiabilidad, ni de estimación.

Con la responsabilidad el individuo aprende a comportarse de manera que puedan confiar en él, ya que garantiza el cumplimiento de los compromisos adquiridos y generan confianza y tranquilidad entre las personas.

- **La persona responsable piensa antes de actuar y mide sus consecuencias.**
- **Es responsable quien asume a cabalidad sus deberes y ejercita sus derechos.**
- **Responsabilidad es cumplir con el deber.**
- **Responsabilidad es manifestar la debida prudencia al decidir y la justicia para dar a cada uno lo que le corresponde.**
- **Excusarse, justificarse, buscar pretextos o eludir compromisos son faltas de responsabilidad.**
- **Ser responsable implica tener iniciativa, hacer lo que debo, y emplear toda la inteligencia para hacerlo de la mejor manera; huir de la frivolidad, validar las cosas importantes y ser cociente de las repercusiones de sus actos; asumir siempre las consecuencias de sus actos aunque la acción haya sido involuntaria, resarcir los daños, sobre todo si el daño es contra la fama o el honor de alguien.**

Responsabilidad

Es el valor que consiste en cumplir a tiempo con los deberes o responsabilidades en los tiempos establecidos con las características dadas. Además, una persona responsable toma sus decisiones conscientemente y acepta las consecuencias de sus actos.

EL

SILENCIO EXTERIOR E INTERIOR

El silencio interior viene siendo la actitud de aislarse de cuanto nos rodea y el saberse introducir en el interior personal con el fin de ir conociéndose así mismo, con las fortalezas, debilidades, metas por alcanzar, sueños, motivos del vivir y del llegar a ser feliz; persona a ser ejemplar para la sociedad y solidaria con los demás.

Reserva cada día y en todos los días de tu vida un tiempo para el silencio, para la reflexión, para estar a solas consigo mismo, para hacerte las recomendaciones necesarias, para perdonarte, consentirte, animarte, proponerte nuevas metas y saber vivir en paz.

En el mundo moderno si algo sobra es el ruido, la ansiedad, el estrés y la necesidad de desconectarnos de tantas dependencias que nos ocasionan tantos trastornos cardiovasculares, cefaleas, y hasta dificultades familiares y sociales, miedos, fobias, trastornos de personalidad etc. Hoy más que nunca necesitamos de esas prácticas de relajación, de la respiración controlada, pausada, de esos momentos de meditación personal, de reflexión, de ese silencio interior y exterior; necesitamos también de esos momentos de contactos con la naturaleza, lejos de las obligaciones, del reloj y de cualquier otra dependencia social; necesitamos el saber descansar bien los sábados y domingos.

Pregúntate el porqué y el para qué de la existencia.

La mejor forma de hablar es el saber callar, que según el gran Calderón de la Barca, tras de las personas que saben callar se ocultan las personas inteligentes, cautas y llenas de sabiduría, ya que tras de la verborrea y del no parar de hablar está la estupidez y los errores y horrores. Debemos callar con prudencia aún sabiendo que se tiene razón.

Lacordaire nos dice que el silencio es el segundo poder del mundo y Nietzsche, el camino que nos conduce a todas las cosas grandes.

Arturo Graf afirmaba: quien quiera escuchar la voz sincera de la conciencia debe saber poner silencio alrededor suyo y dentro sí mismo.

Sin silencio, la sensibilidad moral se atrofia porque la interpelación de la conciencia disminuye. El verdadero silencio no consiste en "No – hablar, si no, sobre todo, en saber escuchar", para atender cordialmente al otro, para tener acceso a la verdad de los otros y llegar a entender mejor a los demás.

Sin silencio, jamás podremos encontrar la adecuada dirección de nuestra vida, ni el camino de la verdad, ni el de la sabiduría, ni el de nuestras raíces, ni el sentido a nuestras vidas, ni a nuestras motivaciones.

El silencio debe convertirse como en un oasis para nuestro ser y para nuestras almas. Engendra la palabra, la conduce, la posibilita y le da su contenido. La comunicación está hecha del silencio y de la palabra.

Las preguntas profundas, las demás profundo calado necesitan un silencio prolongado y una escucha atenta.

El ruido propio y el ruido ajeno producen un enorme desorden interior. El silencio, en cambio, contribuye a animar y a acabar con el desorden, a utilizar mejor el tiempo.

La palabra se vuelve flexible, creativa, abierta y positiva si lo va acompañada de profundos y largos silencios.

Muchas veces el exceso de información desemboca en inhibición; tanta avalancha de información vertiginosa y estridente que vivimos, nos llevan a ser pasivos ante los aspectos importantes de nuestras vidas.

El silencio puede ser el medio propicio para recuperar el interés por lo más significativo de la información y de la vida. Después de la palabra, el silencio es el segundo placer del mundo según la Lacordaire.

Palabra y silencio dos realidades que nos abren a la magia del diálogo.

Gran cosa es saber callar, pudiendo hablar. El verdadero silencio respeta el trabajo de los demás; el sabe escuchar y reflexionar, permite un gran equilibrio personal.

¡Cuidado que puede haber silencios que matan!, como los fríos silencios, expresión palpable de la mutua desconfianza que sólo puede romperse mediante la conversión sincera del corazón y el acercamiento cordial hacia el otro y rehaciendo un clima propicio para el diálogo.

El silencio es el primer paso para llegar a Dios e ir descifrando su amor y su voluntad, el silencio.

ASPECTOS CLAVES A CONSIDERAR EN MI PRO

1. Trato de definirme quién soy y qué quiero llegar a ser.

6. ¿Cuáles han sido tus mayores fracasos y motivo de preocupación y angustia durante tu vida?

11. Examina el estilo de las relaciones sociales y comunicativas en tu medio.

2. Describo mis fortalezas y actitudes positivas que poseo.

7. Examina tu autoestima y la forma positiva de ver la vida.

12. ¿Cuál es tu autodominio emocional para con los demás? Celos, envidias

3. Describo mis debilidades o actitudes negativas.

8. ¿Qué responsabilidad y cumplimiento manifiestos en tu vida?

13. ¿Qué preocupación y dedicación manifiestas frente a tus actitudes vocacionales?

4. ¿Cuáles vienen siendo mis deseos y pretensiones para el futuro?

9. ¿Qué grado de voluntad demuestras ante el logro de tus metas y objetivos?

14. Examina tu actitud frente a la trascendencia y espiritualidad

5. ¿Cuáles han sido tus principales éxitos y alegrías durante tu vida?

10. ¿Qué actitud tienes ante las obligaciones intelectuales y culturales?

15. ¿Qué actitud tienes frente al uso ordenado de tu tiempo libre?

21. ¿Qué actitud manifiestas frente al bien común y al grado de solidaridad?

22. Piensa en los otros aspectos que creas y debes tener presente

23. Mi dedicación por la lectura y por la comprensión

TALLER EN FAMILIA

1. En familia y de común acuerdo, elegimos el momento más adecuado como para comentar el valor de la semana y las formas de ponerlo en práctica.
2. Se ha debido leer de forma pausada y reflexiva, individualmente el valor correspondiente.
3. A de subrayase las ideas más impactantes.
4. Creamos el mejor ambiente familiar y comunitario en el que nos dispondremos a escucharnos mutuamente: a escuchar lo que nos ha impresionado de lo leído, el por qué y a que nos compromete y nos anima dicho valor frente al futuro.
5. Y frente a mis seres queridos hago público mis objetivos concretos de cumplimiento acerca de dicho valor para los días de la semana.
6. Expreso mis sentimientos de satisfacción ante los detalles positivos que he percibido y experimentado por y cada uno de mis miembros familiares y los felicito y agradezco por dichos detalles.
7. Con gran respeto, confianza y naturalidad y comprensión, hago conocer los momentos desagradables que he podido vivir en familia; gracias, aciertos, desaciertos, o comportamientos con los que conmigo se manifestaron en alguna ocasión de la semana y les manifiesto las formas cómo me hubiera gustado el que me hubiesen llamado la atención.
8. Nos saludamos y nos abrazamos mutuamente con alegría y decisión.

EVALUACION DIARIA ACERCA DEL CUMPLIMIENTO DE MIS OBJETIVOS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	RESULTADO FINAL
EXCELENTE																																
BIEN																																
REGULAR																																
DEFICIENTE																																

Nuevos propósitos para la próxima semana:

.....

.....

.....