

Sentido de Vida en la adversidad y en el bienestar: teoría y práctica



**Flor Jiménez Segura
Irma Arguedas Negrini**



Universidad de Costa Rica
Escuela de Orientación y Educación Especial
Instituto de Investigación en Educación

Esta publicación es producto del Proyecto de Investigación "Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas adultas mayores de 65 a 75 años", inscrito en la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica, por medio del Instituto de Investigación en Educación (INIE) y la Escuela de Orientación y Educación Especial.

Primera Edición: 2004

Coordinación: Instituto de Investigación en Educación
Diseño, diagramación y diseño de portada: Ardif
Fotografías: Flor Jiménez

Consejo Editorial:
Dra. Lupita Chaves S.
MSc. Marisol Nieto I.
MSc. Teresita Cordero C.

155.672

J61s

Jiménez Segura, Flor

Sentido de Vida en la adversidad y en el bienestar: teoría y práctica. / Flor Jiménez Segura, Irma Arguedas Negrini. - 1 ed. - San José, Costa Rica: INIE, 2004.

62 p.

ISBN 9968-9939-3-X

1. CICLO VITAL HUMANO 2. RESILIENCIA 3. CALIDAD DE VIDA - ASPECTOS EDUCATIVOS 4. ORIENTACIÓN

I. Arguedas Negrini, Irma. II. Título.

Prohibida la reproducción total o parcial.
Todos los derechos reservados.
Hecho el depósito de ley.

ÍNDICE

Página

Presentación	5
Introducción	7
Intereses especiales	11
Metas	15
Motivación para el logro	21
Aspiraciones educativas	27
Optimismo	33
Persistencia	41
Fe y espiritualidad	47
Sentido de propósito	53
Comentario final	59
Referencias bibliográficas	61

PRESENTACIÓN

El desarrollo de la persona está ligado al significado que cada ser humano le da a su vida, sin embargo, en algunos momentos éste no es claro debido a circunstancias internas y externas como las condiciones socioeconómicas, las relaciones interpersonales, entre otras, que inciden en la clarificación del sentido de vida.

La presente publicación está diseñada para ser utilizada en proyectos de Extensión Docente que capaciten a los participantes en el análisis de sus formas de pensar, de sentir y de sus fortalezas y limitaciones, para promover la clarificación del sentido de vida, y de esta manera, favorecer un desarrollo humano saludable.

El objetivo de este trabajo es ofrecer un recurso a diferentes profesionales, entre ellos orientadoras y orientadores, para que reflexionen sobre los diferentes aspectos que según Kukic (2002) inciden tanto en la construcción como en la clarificación del sentido de vida: Intereses especiales, Metas, Motivación para el logro, Aspiraciones educativas, Optimismo, Persistencia, Fe y espiritualidad y Sentido de propósito. Se parte del enfoque de resiliencia, que permite que los seres humanos enfrenten positivamente los diferentes retos que se presentan en el transcurso de la vida, que aprendan de ellos y se fortalezcan en el proceso. Los participantes podrán reproducir la experiencia en diferentes ámbitos laborales y con personas de diversas edades, siempre y cuando realicen las adaptaciones de las estrategias que se presentan.

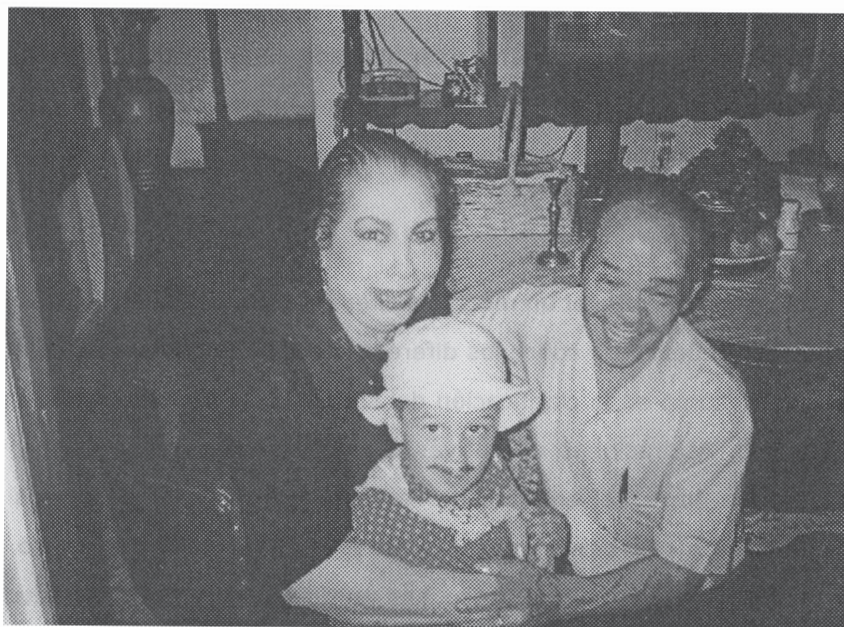
Se espera que cada participante aprenda de manera activa sobre componentes teóricos y que también analice algunos aspectos de su vida, identifique fortalezas y necesidades, y a partir de los redescubrimientos, se proponga metas para lograr transformaciones. El texto está redactado en un lenguaje sencillo de fácil comprensión y accesible a personas diversas.

Las autoras elaboran este material con base en el estudio "Rasgos del sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas adultas mayores de 65 a 75 años", lo que constituye un aporte importante a la práctica profesional, y a la vez, de esta forma, se está cumpliendo con uno de los propósitos de toda investigación científica, el cual es que contribuya con las transformaciones que requiera la sociedad, y ello se logra aportando un instrumento, que al ayudar a clarificar el sentido de vida de las personas, promueve un mejor desarrollo humano.

Dra. Lupita Chaves

Directora

Instituto de Investigación en Educación (INIE)



INTRODUCCIÓN

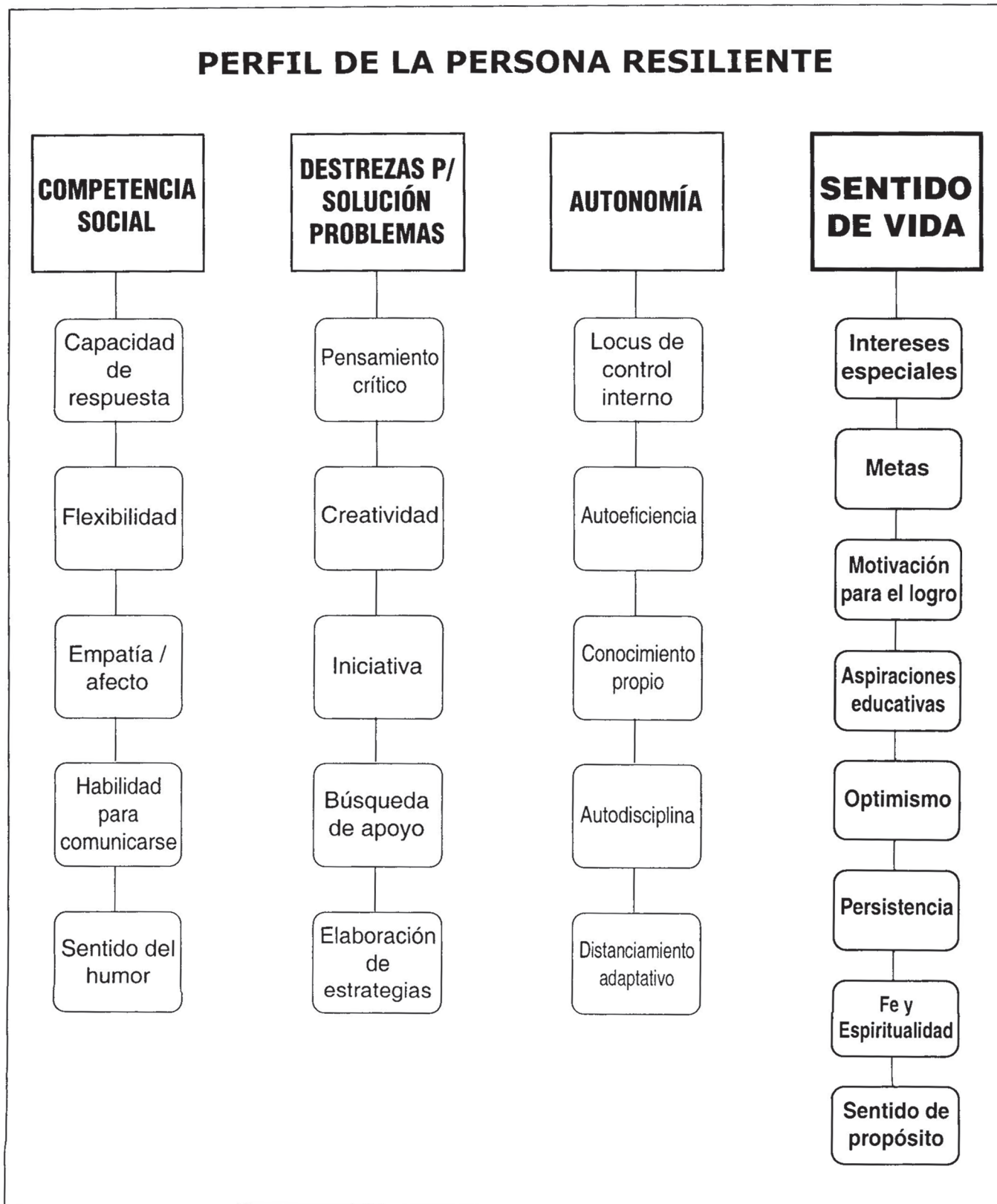
El enfoque de resiliencia, el cual se centra en las fortalezas humanas que promueven el desarrollo integral y facilitan la superación de los diferentes desafíos que se presentan a lo largo del ciclo vital, permite enriquecer el sentido de vida de las personas. Este enfoque promueve la capacidad de cada persona o grupo, ya sea para enfrentar, para prepararse o para aprender de las diversas adversidades que se pueden presentar. Todas las personas pueden aprender a ser más resilientes. Una de las premisas del enfoque es definir la identidad a partir de las fortalezas en contraposición a las vulnerabilidades. Se trata de un proceso que se puede empezar o mejorar en cualquier etapa de la vida, tomando en cuenta que hay algunas variaciones culturales y condiciones sociales que pueden determinar la forma de promoverlo.

La resiliencia está determinada por múltiples factores. De acuerdo con Lösel (1994), resulta de una interacción entre factores protectores, tanto internos como externos al individuo, y los riesgos. Tal y como lo resume Kotliarenko (1995), los procesos de vulnerabilidad /protección conducen tanto a beneficios como a desórdenes, dependiendo de su interacción con las variables de riesgo. Los patrones de adaptación del individuo también determinan si los desafíos tienen una influencia positiva o una negativa.

Dentro de los factores protectores externos se encuentran el apoyo de los que le rodean, la valoración que se reciba del medio y las oportunidades para la participación, la contribución y el uso constructivo del tiempo con que cuente la persona. Los factores protectores internos, que constituyen los pilares de la resiliencia, se han agrupado en cuatro componentes que son:

- a) Competencia social.**
- b) Resolución de problemas.**
- c) Autonomía.**
- d) Sentido de vida (Kukic, 2002; Suárez, 1997).**

El perfil de la persona resiliente sistematizado por Kukic (2002), se resume en la siguiente tabla.



Se ha elegido el componente Sentido de vida del enfoque de resiliencia para elaborar estrategias de cada uno de los focos que lo forman. Se brindan ideas concretas que puedan ser utilizadas por orientadoras y orientadores y otros profesionales de campos relacionados, en su trabajo. Es aplicable con personas a lo largo de todo el ciclo vital, siempre que se hagan las adaptaciones pertinentes. Es necesario que la o el profesional que utilicen esta publicación, se capaciten en el Proyecto de Extensión Docente "**SENTIDO DE VIDA EN LA ADVERSIDAD Y EN EL BIENESTAR: TEORÍA Y PRÁCTICA**".

Un sentido de vida claro fortalece las condiciones para promover un desarrollo saludable y ofrece razones para tener esperanza en un mundo incierto. Cabe destacar que el significado que se da a la vida cambia de acuerdo con las diferentes etapas que se van viviendo, pero en cada una de ellas es necesario que los individuos conozcan las opciones y los recursos que tienen a su disposición para clarificar los aspectos que dan sentido a sus vidas. Las personas son capaces de encontrar un sentido independientemente del sexo, la edad, el coeficiente intelectual, la educación recibida, el medio ambiente y el ser creyente o no. Sin embargo, es importante no subestimar la influencia negativa de las condiciones de pobreza en el desarrollo personal de los individuos (Noblejas, 2000; Kotliarenco, 1995).

El proyecto "**SENTIDO DE VIDA EN LA ADVERSIDAD Y EN EL BIENESTAR: TEORÍA Y PRÁCTICA**" busca favorecer en las personas la clarificación del significado de vida, la evaluación de sus formas de pensar y de sus formas de ser, para descubrir opciones disponibles a partir del análisis de sus talentos, fortalezas, recursos y limitaciones.

Se da importancia a aspectos teóricos y prácticos, para lograr tanto una conceptualización como una comprensión. Los resultados serán mejores si cada persona se convierte en un aprendiz activo, es decir, que asume la responsabilidad de su propio aprendizaje, enfrenta el material presentado con criticidad y hace un esfuerzo por aplicar lo aprendido de forma significativa a su vida personal y profesional.

Por razones didácticas, se presentan los ocho focos del componente Sentido de vida de forma separada, aunque hay una estrecha relación entre ellos. Algunas de las estrategias propuestas surgen de los aportes realizados por las participantes y los participantes en la investigación, "Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas adultas mayores de 65 a 75 años", que las autoras realizaron con el apoyo de la Escuela de Orientación y Educación Especial y el Instituto de Investigación en Educación de la Universidad de Costa Rica. La investigación se realizó con personas adultas mayores, con el doble

propósito de identificar aspectos que dieron y dan significado a sus vidas, así como de planificar acciones dirigidas a personas en otras etapas del ciclo vital, que podrían beneficiarse y clarificar sus sentidos de vida.

En cada foco o tema se parte de las visiones de cada participante. Luego se brindan algunas ideas para un mayor desarrollo. Se estimula el aprovechamiento de factores promotores de la resiliencia:

- apoyos externos disponibles.
- fortalezas internas.
- destrezas sociales y de solución de problemas de la persona.

INTERESES ESPECIALES

*"El cantar me encanta porque sé que para mí
el cantar es como una ventanita de mi alma"*
Claudio



INTERESES ESPECIALES

Interés es aquella preferencia que se manifiesta a través de las actividades que la persona emprende durante su tiempo libre (pasatiempos), el contenido de sus lecturas favoritas, el éxito y el gusto en determinadas disciplinas escolares y en el trabajo (Casullo, 1994). Las personas que tienen fuertes intereses y se pueden dedicar a ellos, manifiestan sentirse más satisfechas (Bessell y Kelly, 1977). Es lo que a la persona le llama la atención, a lo que le gusta dedicar tiempo, lo que le causa placer. Tiene, de acuerdo con Rocabert (1995) un carácter motivador y reforzante.

El interés por las personas, cosas y otros elementos de la realidad, es un factor de motivación que ayuda a las personas a sentirse bien. El cultivo de los intereses cobra importancia durante todas las etapas del ciclo vital, así como cuando se tiene el desafío de enfrentar situaciones adversas (Erikson, 2000; Bisquerra, 2000; Raskind *et al.*, 1999; Ramsey y Blieszner, 1999).

Para una mayor calidad de vida, es recomendable que los individuos tengan contacto con estímulos de aprendizaje en sus diversas dimensiones (física, afectiva, cognitiva, actitudinal, entre otras) (Corey y Corey, 1997).

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan actividades o reflexiones que se pueden tomar como oportunidades para fortalecer el desarrollo en el área de Intereses. Se parte de un autoinventario que le permita reflexionar sobre el papel de los intereses en su vida y se analizan algunas decisiones que quiera tomar para un mayor desarrollo de este aspecto.

A- AUTOINVENTARIO

1- Mencione al menos cinco actividades que a usted le gusta realizar.

2- ¿Qué opina con respecto a las oportunidades que tiene para realizarlas? Reflexione sobre el grado de satisfacción y el tiempo que dedica a cada una de ellas.

B- OPORTUNIDADES PARA SU DESARROLLO PERSONAL

1- Las diferencias individuales llevan a que algunas personas se interesen por varias actividades a la vez, mientras que otras funcionan mejor dedicándose con intensidad a pocas. En las diferentes etapas del desarrollo se necesitan múltiples oportunidades para identificar los intereses. Esto no significa que la cantidad de intereses que se llegue a identificar tenga que ser muy grande. No se trata tanto de cantidad como de calidad.

2- Reflexione individualmente o en pequeños grupos sobre lo descrito en el punto B-1.

3- Tomando en cuenta la etapa de vida en la que se encuentra, analice los intereses que ha tenido y los cambios que ha experimentado con relación a éstos.

4- ¿Cuál es la relación entre fortalezas, debilidades e intereses?

a- ¿Cómo se siente cuando sus intereses están ligados a una fortaleza?

b- ¿Cómo se siente cuando sus intereses están ligados a una dificultad personal?

C- A MODO DE RECOMENDACIÓN

Algunas personas confunden los intereses especiales con involucrarse en actividades arriesgadas o excesivamente estimulantes que pueden convertirse en autodestructivas. Es importante comprender esta diferencia.



D- PARA CONTINUAR APRENDIENDO

1- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se han fortalecido los Intereses especiales en su vida?
¿Qué puede aprender de esas experiencias?

2- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se ha perjudicado el desarrollo de los Intereses especiales en su vida? ¿Cómo podría disminuir el impacto de esos factores en el futuro?

3- Si usted tuviera otra edad o perteneciera a otra clase social o grupo étnico, ¿lo vivido en relación con sus Intereses especiales cambiaría en algo?

E- PLANES PARA EL FUTURO

1- Cambios que le gustaría llevar a cabo relacionados con sus Intereses:

2- Recursos para apoyar estos cambios

a- Apoyos externos (apoyo incondicional de al menos una persona, expectativas claras del contexto, acceso a servicios):

b- Fortalezas internas (seguridad personal, responsabilidad, independencia):

c- Destrezas sociales e interpersonales (capacidad para comunicarse y solucionar problemas, control de conductas y de emociones):

METAS

*" Siempre traté de ver hacia adelante,
no quedarme, decía, yo quiero llegar ahí"*
Mario



METAS

Una meta es aquella finalidad que se persigue por medio de actividades específicas de cualquier índole. Su establecimiento proporciona dirección y sentido a las acciones, lo que incrementa el rendimiento. La persona con dirección hacia metas organiza sus actividades en términos de lo que se ha propuesto y su cumplimiento. La meta en sí no es lo importante, sino que la persona se involucre en una actividad e invierta esfuerzos en el proceso (Cuevas *et al.*, 2001). Cualquier meta puede dar significado a la vida siempre que tenga objetivos claros, pasos para la acción y una manera de implicarse (Bonilla y Mata, 1998; Bisquerra, 2000).

Al estudiar longitudinalmente a personas que lograron un desarrollo exitoso a pesar de enfrentar limitaciones, Raskind *et al.* (1999) encontraron que estas personas habían identificado metas temprano en la vida, lo que les dio dirección en el curso de su desarrollo. Asimismo, al definir sus metas, las habían visualizado como un proceso escalonado, es decir, por etapas. En sus vidas había evidencia de planeamiento pasado y futuro, y las metas planteadas eran alcanzables.

El planteamiento de metas conlleva a valoraciones sobre la percepción del futuro más racionales que tienen que ver con lo que se ha llamado la intencionalidad, la cual se caracteriza por un impulso vital o entrega a una tarea a pesar de lo laboriosa o difícil que ésta pueda ser (Bühler citada por Abarca y Nassar, 1983).

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan actividades o reflexiones que se pueden tomar como oportunidades para fortalecer el desarrollo en el área correspondiente a Metas. Se parte de un autoinventario que le permita reflexionar sobre el papel de las Metas en su vida y se analizan algunas decisiones que quiera tomar para un mayor desarrollo de este aspecto.

A- AUTOINVENTARIO

1- Mencione algunas metas que tiene actualmente o que ha tenido en el pasado.

2- ¿Cómo se ha sentido cuando no ha tenido metas claras?

B- OPORTUNIDADES PARA SU DESARROLLO PERSONAL**1- ESPECIFICACIÓN DE METAS I**

El siguiente ejercicio le permite distinguir lo que desea y lo que este deseo representa. Le proporciona información sobre lo que realmente usted quiere lograr y así poder especificar sus metas.

a- Lo que quiere lograr es:

b- Para lograr esta meta lo que tiene que hacer es:

c- Si lograra lo anterior, se sentiría:

d- Entonces, lo que usted realmente quiere es (lo que describió en la respuesta c):

e- Para lograr esta meta, lo que tiene que hacer es:

f- Entonces, lo que usted realmente quiere es (lo que describió en la respuesta e):

Adaptado de: Mc Graw (1999)

2- ESPECIFICACIÓN DE METAS II.

Existen más posibilidades de alcanzar metas cuando éstas son claras y específicas, en lugar de confusas y vagas. Cuando no hay claridad al definir las metas, existe el riesgo de no avanzar hacia su logro, porque no se sabe hacia dónde dirigirse. La especificación de metas proporciona una guía para poder actuar con direccionalidad.

SENTIDO DE VIDA EN LA ADVERSIDAD Y EN EL BIENESTAR: TEORÍA Y PRÁCTICA

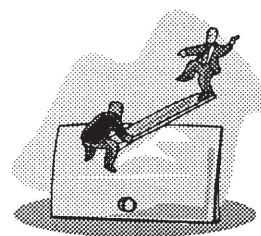
Otro aspecto importante en la definición de metas es que éstas se dividan en pasos escalonados y que sean realistas; es decir, que se basen en un análisis de los recursos y limitaciones de cada persona. Una vez que se ha definido lo que se desea, es necesario concretar una planificación con el propósito de visualizar las fortalezas, limitaciones y estrategias con las que se cuenta para cumplir la meta.

Llene la siguiente tabla, comente la información con un grupo de compañeros y, tomando en cuenta este intercambio, haga las modificaciones que considere necesarias.

¿CUÁL ES LA META QUE DESEA ALCANZAR?	TIEMPO EN EL QUE DESEA ALCANZARLA	RECURSOS INTERNOS Y EXTERNOS	LIMITACIONES INTERNAS Y EXTERNAS	PASOS A SEGUIR

C- A MODO DE RECOMENDACIÓN

Es necesario que las personas planifiquen sus metas, tengan objetivos claros e identifiquen sus fortalezas y sus limitaciones en la construcción de su proyecto de vida. Trabajar por las metas deseadas es un derecho, siempre que éstas no interfieran con los intereses colectivos.

**D- PARA CONTINUAR APRENDIENDO**

1- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se han fortalecido las Metas en su vida? ¿Qué puede aprender de esas experiencias?

2- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se han perjudicado las Metas en su vida? ¿Cómo podría disminuir el impacto de esos factores en el futuro?

3- Si usted tuviera otra edad o perteneciera a otra clase social o grupo étnico, ¿lo vivido en relación con sus Metas cambiaría en algo?

E- PLANES PARA EL FUTURO

1- Cambios que le gustaría llevar a cabo relacionados con sus Metas:

2- Recursos para apoyar estos cambios

a- Apoyos externos (apoyo incondicional de al menos una persona, expectativas claras del contexto, acceso a servicios):

SENTIDO DE VIDA EN LA ADVERSIDAD Y EN EL BIENESTAR: TEORÍA Y PRÁCTICA

b- Fortalezas internas (seguridad personal, responsabilidad, independencia):

c- Destrezas sociales e interpersonales (capacidad para comunicarse y solucionar problemas, control de conductas y emociones):

MOTIVACIÓN PARA EL LOGRO

*" Yo no hago nada si me pongo triste ...
trato de reparar lo que salió mal y hacerlo bien"
Silvia*



MOTIVACIÓN PARA EL LOGRO

Es “un tipo de motivación orientada al éxito, frente a la motivación orientada hacia el temor al fracaso” (Castaño, 1995:208), un impulso que lleva a “esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia” (Bisquerra, 2000:160). Este último autor anota dentro de las características de las personas dotadas de esta competencia el poseer una motivación fuerte para cumplir objetivos, el aprender a mejorar su desempeño y el afrontar objetivos desafiantes y asumir riesgos calculados. Se trata, entonces, del deseo de obtener éxito con una visión realista de las posibilidades. La motivación para el logro se refleja en las acciones concretas que realizan los individuos para alcanzar las satisfacciones que buscan. Por su parte, Katz (1997) destaca la importancia de las experiencias de éxito para desarrollar este foco. Si en los diferentes ambientes se destacan las fortalezas, talentos y capacidades de las personas, se define la identidad alrededor de éstos y se desarrolla un sentido de dominio que favorece la motivación para el logro.

Las personas con alta motivación para el logro piensan que sus acciones tienen un valor, saben que pueden contribuir con el cambio y se esfuerzan por lograr sus objetivos. Todo esto les permite tener un propósito en la vida (Corrales, 1988).

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan actividades o reflexiones que se pueden tomar como oportunidades para fortalecer el desarrollo en el área correspondiente a la Motivación para el logro. Se parte de un autoinventario que le permita reflexionar sobre el papel de la Motivación para el logro en su vida y se analizan algunas decisiones que quiera tomar para un mayor desarrollo de este aspecto.

A- AUTOINVENTARIO

1- ¿Se define a usted mismo o a usted misma alrededor de sus fortalezas o alrededor de sus limitaciones?

2- ¿Cuáles experiencias en su vida le han demostrado que tiene capacidad para lograr lo que se ha propuesto?

B- OPORTUNIDADES PARA SU DESARROLLO PERSONAL**1- HISTORIA PERSONAL EN LA ESPECIFICACIÓN DE LOGROS**

El siguiente ejercicio le permite identificar las circunstancias que han favorecido su capacidad para proponerse alcanzar lo que desea.

a- Mencione tres personas que han tenido un efecto positivo para que usted logre lo que desea en su vida. Describa en qué consistió el aporte (una situación específica, mensaje transmitido, entre otros).

b- Mencione tres ambientes que han tenido un efecto positivo para que usted logre lo que desea en su vida. Compárelos con ambientes que han tenido una influencia contraproducente.

c- Complete:

Los logros personales que más valora: _____

Lo que hizo para obtenerlos: _____

Sentimientos que le han generado estos logros: _____

Efectos que estos logros tienen en su vida: _____

2- ANÁLISIS DE LOS PROCESOS QUE INTERVIENEN EN EL LOGRO

Existen cinco procesos básicos que intervienen en el logro (Potter-Efron, 1998):

- Seleccionar
- Planear
- Empezar
- Ejecutar
- Terminar

Los cinco procesos son necesarios para obtener el logro que cada persona se plantee. El siguiente ejercicio le permite identificar fortalezas y debilidades personales en cada uno de los procesos señalados. Por ejemplo, algunas personas tienen dificultad para empezar tareas; otras más bien tienen dificultad para llevarlas a su término después de que han empezado.

Complete el cuadro y analice su situación personal.

PROCESOS	FORTALEZA	CÓMO CONTINUAR FOMENTÁNDOLA	DEBILIDAD	POSIBLES FORMAS DE MEJORARLA
Seleccionar				
Planear				
Empezar				
Ejecutar				
Terminar				

C- A MODO DE RECOMENDACIÓN

Es necesario aumentar la cantidad de experiencias de logro en nosotros mismos y en las personas con las que nos relacionamos ya sea en la escuela, el trabajo, la familia o la comunidad.



D- PARA CONTINUAR APRENDIENDO

1- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se ha fortalecido la Motivación para el logro en su vida? ¿Qué puede aprender de esas experiencias?

2- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se ha perjudicado la Motivación para el logro en su vida? ¿Cómo podría disminuir el impacto de esos factores en el futuro?

3- Si usted tuviera otra edad o perteneciera a otra clase social o grupo étnico, ¿lo vivido en relación con su Motivación para el logro cambiaría en algo?

E- PLANES PARA EL FUTURO

1- Cambios que le gustaría llevar a cabo relacionados con esta área de su vida:

2- Recursos para apoyar estos cambios

a- Apoyos externos (apoyo incondicional de al menos una persona, expectativas claras del contexto, acceso a servicios):

b- Fortalezas internas (seguridad personal, responsabilidad, independencia):

c- Destrezas sociales e interpersonales (capacidad para comunicarse y solucionar problemas, control de conductas y emociones):

ASPIRACIONES EDUCATIVAS

*" Siempre he estado preguntando y preguntando,
aprendí muchas cosas y eso me ha llenado..."*
José



ASPIRACIONES EDUCATIVAS

Son los deseos que la persona tiene de aprender, para recibir un certificado o bien para enriquecer su vida, mediante estudios constantes, periódicos u ocasionales. Este aprendizaje es "un proceso personal, pues nadie aprende por nadie, e implica un cambio de conocimientos, de conductas o de experiencias socioafectivas, como resultado de la necesidad interna o de una demanda del medio ambiente" (Cazau, 2001:3).

Los individuos están conscientes de sus deseos educativos y se sienten motivados para aprender, siempre y cuando ese aprendizaje satisfaga sus necesidades e intereses. También se puede analizar el sentimiento general de competencia que tenga cada persona. Existe el riesgo de sentirse injustificadamente incompetente, debido a mensajes confusos que vienen de la sociedad o de la propia persona (Potter-Efron, 1998).

Es importante tomar en cuenta las potencialidades de cada uno, su autoestima, sus valores, su relación con el ambiente, con las distintas fuerzas sociales y con sus deberes y derechos como ciudadanos. Esto les puede ayudar a alcanzar sus metas personales, familiares y laborales (Cazau, 2001; Graham, 1998).

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan actividades o reflexiones que se pueden tomar como oportunidades para fortalecer el desarrollo del área correspondiente a las Aspiraciones educativas. Se parte de un autoinventario que le permita reflexionar sobre el papel de las Aspiraciones educativas en su vida y se analizan algunas decisiones que quiera tomar para un mayor desarrollo de este aspecto.

A- AUTOINVENTARIO

1- Tiene el deseo de obtener una mayor capacitación en:

2- Lo que actualmente conoce sobre las opciones educativas formales o no formales que tiene a su alcance es:

B- OPORTUNIDADES PARA SU DESARROLLO PERSONAL**1- COMPETENCIA VS INCOMPETENCIA**

El siguiente ejercicio le permite identificar las circunstancias que han favorecido su capacidad para proponerse alcanzar lo que desea en el ámbito educativo.

Es muy común tener sentimientos de incompetencia que pueden ser generales ("no puedo hacer nada bien") o específicos ("nunca voy a aprender computación"... "a nadar", etc). Para evitar los sentimientos de incompetencia injustificados, es necesario tener una apreciación realista de las propias destrezas.

a- ¿Cómo puede obtener una apreciación realista de sus propias destrezas?

b- ¿Cuáles mensajes del exterior le perjudican? ¿Cuáles le ayudan?

c- ¿Cuál es su reacción cuando se presentan situaciones amenazantes, las evade o las enfrenta?

2- ANÁLISIS DE UNA OPORTUNIDAD EDUCATIVA

a- Seleccione alguna experiencia educativa (formal o no formal) que ha representado un reto para usted. Elabore una breve explicación o relato de la situación.

b- Identifique circunstancias, personas, factores o características personales que contribuyeron a que usted se sintiera capaz de enfrentar el reto.

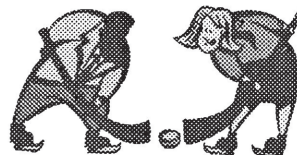
c- Identifique circunstancias, personas, factores o características personales que limitaron el que usted se sintiera capaz de enfrentar ese reto.

d- Cuando se le presentaron obstáculos, ¿qué soluciones eligió y cuáles fueron los resultados? Si se repitiera la situación ¿qué haría de forma diferente?

e- Relate las necesidades que se presentaron durante el proceso de enfrentar el reto analizado y si éstas pudieron satisfacerse. Algunas necesidades pueden ser: apoyo académico, aprender a trabajar cooperativamente, aprender a comunicarse mejor, profundizar la exploración de sus valores, anticipar o prepararse para posibles adversidades.

C- A MODO DE RECOMENDACIÓN

Cada ambiente debe brindar oportunidades para que las personas puedan elegir lo que desean aprender y desarrollen destrezas, intereses y habilidades. Las oportunidades aumentan si se combate el efecto limitante de algunas ideas equivocadas acerca de lo que puede hacer o no una persona.



D- PARA CONTINUAR APRENDIENDO

1- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se han fortalecido las Aspiraciones educativas en su vida? ¿Qué puede aprender de esas experiencias?

2- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se han perjudicado las Aspiraciones educativas en su vida? ¿Cómo podría disminuir el impacto de esos factores en el futuro?

3- Si usted tuviera otra edad o perteneciera a otra clase social o grupo étnico, ¿lo vivido en relación con sus Aspiraciones educativas cambiaría en algo?

E- PLANES PARA EL FUTURO

1- Cambios que le gustaría llevar a cabo relacionados con esta área de su vida:

2- Recursos para apoyar estos cambios

a- Apoyos externos (apoyo incondicional de al menos una persona, expectativas claras del contexto, acceso a servicios):

b- Fortalezas internas (seguridad personal, responsabilidad, independencia):

c- Destrezas sociales e interpersonales (capacidad para comunicarse y solucionar problemas, control de conductas y emociones):

OPTIMISMO

*" Ver la manera de salvar el obstáculo, si hay una pared de cemento y con la mano no puede romperla, busque un palo o un hierro o algo".
Fernando*



OPTIMISMO

Se entiende por optimismo la interiorización en los individuos de la creencia que todo irá bien a pesar de los contratiempos y de las dificultades. El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión (Seligman, 1995).

Las personas optimistas piensan que los fracasos se deben a circunstancias que pueden cambiarse y, por lo tanto, que llegarán a triunfar si lo vuelven a intentar.

El optimismo puede aprenderse. La creencia de que se tiene el control de los acontecimientos de la vida y puede hacerse frente a los problemas, predispone a asumir riesgos y a desarrollar habilidades de las que se dispone (Bisquerra, 1998).

Para que una persona sea optimista debe hacer un análisis real de las situaciones, no exagerando lo positivo, pero tampoco anulándolo; no aislando lo negativo, pero tampoco quedándose en ello. A partir de esto, podría tener claro lo que quiere y cómo pretende llevarlo a cabo. Lo anterior le permitirá conseguir sus objetivos, a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten (Diario El Tiempo, 2002).

Una persona optimista cree que los acontecimientos positivos y felices se explican a través de los hechos que son permanentes (es decir, que seguirán ocurriendo en el tiempo) y generalizados (o sea, que seguirán ocurriendo en diferentes ámbitos). Ésta asume la responsabilidad adecuada para lograr que los eventos buenos sucedan y, si ocurre algo negativo, lo considerará como algo temporal y específico de esa situación, además de mostrarse realista si es ella quien ha causado ese acontecimiento (Seligman, 1995).

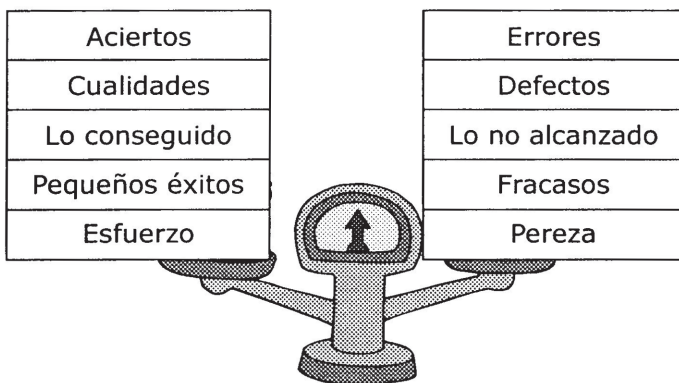
Es posible cambiar las perspectivas pesimistas acerca de las dificultades que se tienen y, cuando esto se logra, se conservan los sentimientos de esperanza (Ramsey y Blieszner, 1999).

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan actividades o reflexiones que se pueden tomar como oportunidades para fortalecer su desarrollo en el área correspondiente al Optimismo. Se parte de un autoinventario que le permita reflexionar sobre el papel del Optimismo en su vida y se analizan algunas decisiones que quiera tomar para un mayor desarrollo de este aspecto.

A- AUTOINVENTARIO

1- ¿Qué pesa más en su vida?



2- Aguilar (1995) define el error como "valiosa información de la realidad que nos indica que debemos buscar y encontrar otras alternativas". ¿Qué opina usted de la definición mencionada? ¿Cuándo usted comete errores, cómo los define?:

B- OPORTUNIDADES PARA SU DESARROLLO PERSONAL

1- A continuación se presenta un cuadro de lo que se ha llamado dimensiones del estilo explicativo, las cuales se refieren a lo que las personas piensan de los eventos en relación con el tiempo que pueden durar, a las áreas de su vida que afectan y a las estrategias que utilizan para enfrentarlos.

Analice la información que se presenta en el cuadro desde su realidad personal.

DIMENSIONES DEL ESTILO EXPLICATIVO

Según Seligman (1995) existen tres dimensiones en los estilos de explicar los eventos que nos ocurren:

PERMANENCIA DEL EVENTO: a veces vs siempre.

GENERALIZACIÓN DEL EVENTO: situaciones específicas vs situaciones generalizadas.

PERSONALIZACIÓN: autocondena general y permanente vs circunstancias o características personales temporales y específicas.

ENFOQUE OPTIMISTA

La manera como un individuo con tendencia optimista explica los eventos de su vida cotidiana es la siguiente:

PERMANENCIA DEL EVENTO: los eventos positivos son permanentes. Los eventos negativos son temporales.

GENERALIZACIÓN DEL EVENTO: las situaciones positivas son generalizadas. Las situaciones negativas son específicas.

PERSONALIZACIÓN: las causas de los eventos positivos son internas, se relacionan con características personales permanentes y generalizadas. Las causas de los eventos negativos son circunstanciales o relacionadas con características personales temporales y específicas.

ENFOQUE PESIMISTA

La manera como un individuo con tendencia pesimista explica los eventos de su vida cotidiana es la siguiente:

PERMANENCIA DEL EVENTO: los eventos positivos son temporales. Los eventos negativos son permanentes.

GENERALIZACIÓN DEL EVENTO: las situaciones positivas son específicas. Las situaciones negativas son generalizadas.

PERSONALIZACIÓN: las causas de los eventos positivos son externas, se relacionan con características personales temporales y específicas. Las causas de los eventos negativos son internas. Autocondena relacionada con características personales permanentes y generalizadas.

Seligman (1995)

2- Para una mayor comprensión del cuadro, trabaje los siguientes ejercicios relacionados con eventos que se pueden presentar en la vida. Se trate de eventos agradables o desagradables, los podemos enfrentar de forma optimista o pesimista. Note la diferencia en los sentimientos generados con cada uno de los enfoques.

Los sentimientos generados son producto de los pensamientos. Los sentimientos se generan más por lo que se piensa que por la situación.

ALGO QUE PLANEÓ NO LE SALIÓ BIEN

"Cometí algunos errores que puedo corregir"

Tristeza pero con ganas de luchar

ALGO QUE PLANEÓ NO LE SALIÓ BIEN

"Soy un tonto ..."
"Nunca ..."
"Todo ..."

Tristeza, pasividad

RECIBE UNA FELICITACIÓN

"Soy una persona que hace bien su trabajo"

Alegría, ánimo

RECIBE UNA FELICITACIÓN

"Fue por casualidad que eso me salió bien"

Poco ánimo, tristeza

C- A MODO DE RECOMENDACIÓN

Una manera de detectar si estamos teniendo pensamientos pesimistas consiste en analizar los sentimientos que surgen a partir de ellos: si nos sentimos desanimados y sin ganas de seguir luchando, posiblemente hemos tenido pensamientos pesimistas.



La siguiente tabla muestra ejemplos de visiones optimistas y pesimistas. Es importante que usted reconozca sus ideas pesimistas ante eventos tanto positivos como negativos de su vida. Es más fácil cambiar las ideas pesimistas si usted logra identificarlas.

"VERDADES" (OPTIMISTAS)		"MENTIRAS" (PESIMISTAS)
Los problemas duran sólo un tiempo definido.	vs	Si tengo un problema, éste va a durar mucho tiempo.
Los problemas en un ámbito no tienen que afectar negativamente los demás ámbitos o situaciones.	vs	Si algo anda mal, todo anda mal.
Cometer un error quiere decir que soy parte de la humanidad, no un tonto o una tonta. Los errores se aprovechan para mejorar, no para ofenderse a sí mismo o a sí misma.	vs	Si algo sale mal, yo siempre tengo la culpa.
Hay esperanza.	vs	No hay esperanza.
Lo bueno puede continuar y repetirse muchas veces.	vs	Lo bueno sólo sucede algunas veces.
Puedo desempeñarme bien en muchas situaciones.	vs	Lo bueno en una situación nunca puede beneficiarme en otras.
Puedo alegrarme por lo que hago bien. Reconozco mis esfuerzos y eso me motiva a seguir adelante.	vs	Lo bueno que hago no tiene mucho mérito, no tiene gracia. <i>(Aguilar, 1995).</i>

D- PARA CONTINUAR APRENDIENDO

1- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se ha fortalecido el Optimismo en su vida? ¿Qué puede aprender de esas experiencias?

2- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se ha perjudicado el Optimismo en su vida? ¿Cómo podría disminuir el impacto de esos factores en el futuro?

3- Si usted tuviera otra edad o perteneciera a otra clase social o grupo étnico, ¿lo vivido en relación con el Optimismo cambiaría en algo?

E- PLANES PARA EL FUTURO

1- Cambios que le gustaría llevar a cabo relacionados con esta área de su vida:

2- Recursos para apoyar estos cambios

a- Apoyos externos (apoyo incondicional de al menos una persona, expectativas claras del contexto, acceso a servicios):

b- Fortalezas internas (seguridad personal, responsabilidad, independencia):

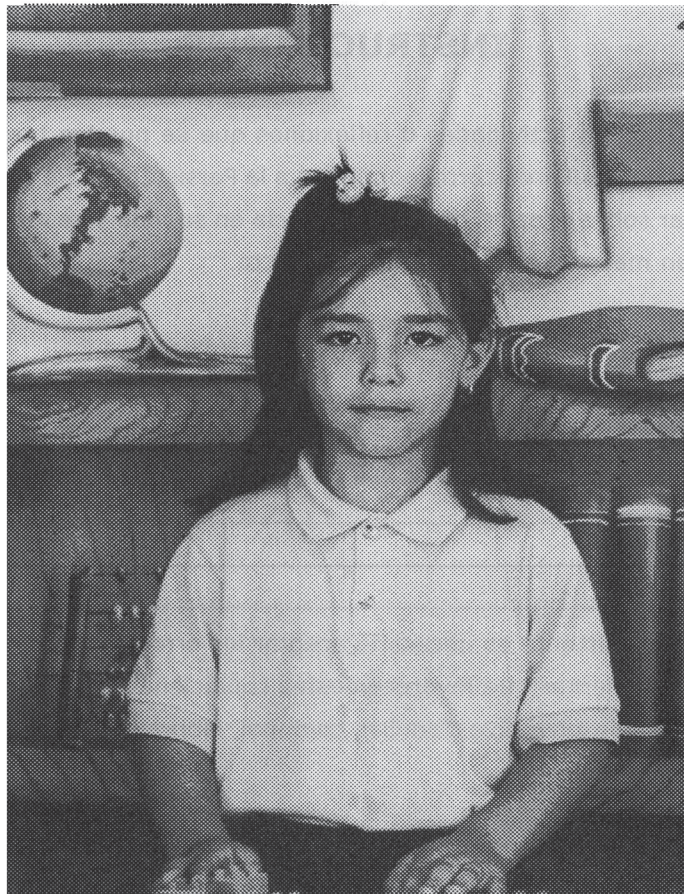
c- Destrezas sociales e interpersonales (capacidad para comunicarse y solucionar problemas, control de conductas y emociones):

Notas: _____

PERSISTENCIA

"Que Dios va a sacar algo bueno de esa tribulación, de esa circunstancia... de ese revés, dará vuelta, en alguna forma, me enseñará, me formará para crecer mi carácter, desarrollar paciencia".

Elsa



PERSISTENCIA

Persistente es la persona que continúa los esfuerzos a pesar de las adversidades, que describe las situaciones difíciles como experiencias de aprendizaje necesarias y que se concibe a si misma como alguien que no se da por vencido (Raskind *et al.*, 1999). Para Seligman (1995), la persistencia es uno de los pilares de la productividad y brinda resistencia a la depresión a lo largo del ciclo vital. No se trata, según él, de que la persona no sienta tristeza, ansiedad o enojo. Lo que edifica la persistencia es precisamente continuar los intentos, a pesar de esos sentimientos desagradables, hasta acercarse lo más posible al dominio de lo deseado. Esto requiere la combinación de paciencia, tenacidad y la disposición para tolerar la frustración y la dificultad, hasta cumplir con el objetivo.

Algunas personas están constitucionalmente más inclinadas a este tipo de tenacidad que otras, pero todas pueden mejorarla y para todas es un elemento indispensable en su desarrollo para ser una persona productiva y con capacidad de adaptación a los desafíos (Bessell y Kelly, 1977; Grotberg, 1999).

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan actividades o reflexiones que se pueden tomar como oportunidades para fortalecer su desarrollo en el área correspondiente a la Persistencia. Se parte de un autoinventario que le permita reflexionar sobre el papel de la Persistencia en su vida y se analizan algunas decisiones que quiera tomar para un mayor desarrollo de este aspecto.

A- AUTOINVENTARIO

1- Piense en alguna persona que conoce que tiene la cualidad de ser persistente. ¿Cuáles de las características que tiene esa persona le permiten a usted decir que es persistente? ¿Qué ha aprendido usted de ella?

2- Para ser una persona persistente es necesario aceptar los errores y tomar las acciones necesarias para superarlos. Existen ambientes que favorecen estas condiciones y ambientes que no. Analice si el ambiente en el que usted se desenvuelve (familiar, comunal, laboral, entre otros) favorece el desarrollo de la persistencia.

B- OPORTUNIDADES PARA SU DESARROLLO PERSONAL

1- EXPERIENCIAS DE PERSISTENCIA

Piense en alguna situación en la que a pesar de las dificultades usted continuó los intentos para superarla.

a- ¿Cuáles sentimientos recuerda haber tenido durante la dificultad?

b- ¿Cuáles pensamientos recuerda haber tenido durante la dificultad?

c- ¿Cómo logró la disposición para mantener el esfuerzo hasta que superó el obstáculo?

d- ¿Cuáles sentimientos tuvo después de superar el obstáculo?

e- ¿Cuáles pensamientos tuvo después de superar el obstáculo?

2- LOS CAMINOS

Seligman (1995) señala que ante obstáculos que nos hacen sentir mal, por ejemplo, tener dificultad para realizar una tarea, hay solamente dos caminos por seguir: uno sería seguir intentando hasta lograr lo deseado, lo que da una sensación de dominio y autorrespeto. El otro camino es abandonar la tarea por no poder tolerar la frustración y el enojo, lo que no permite experimentar la satisfacción que da el dominar una tarea. Es decir, para obtener logros y sentirse bien, es necesario cometer errores y a veces sentirse mal.

Identifique sus fortalezas para la superación de obstáculos. Para realizar esta identificación tome en cuenta las situaciones en que ha logrado el dominio en algún reto o tarea.

SITUACIÓN DESAFIANTE	FORTALEZAS QUE UTILIZÓ PARA SUPERAR LA SITUACIÓN DESAFIANTE	OTRAS SITUACIONES EN LAS QUE PODRÍA UTILIZAR LAS MISMAS FORTALEZAS

C- A MODO DE RECOMENDACIÓN

Los ambientes altamente competitivos no son aptos para el desarrollo de la persistencia porque no fomentan la concepción de que los errores y las situaciones difíciles son fuentes de aprendizaje. Los logros que valen la pena se obtienen con persistencia, la cual se adquiere superando las emociones desagradables asociadas con las dificultades.



D- PARA CONTINUAR APRENDIENDO

1- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se ha fortalecido la Persistencia en su vida? ¿Qué puede aprender de esas experiencias?

2- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se ha perjudicado la Persistencia en su vida? ¿Cómo podría disminuir el impacto de esos factores en el futuro?

3- Si usted tuviera otra edad o perteneciera a otra clase social o grupo étnico, ¿lo vivido en relación con la Persistencia cambiaría en algo?

E- PLANES PARA EL FUTURO

1- Cambios que le gustaría llevar a cabo relacionados con esta área de su vida:

2- Recursos para apoyar estos cambios

a- Apoyos externos (apoyo incondicional de al menos una persona, expectativas claras del contexto, acceso a servicios):

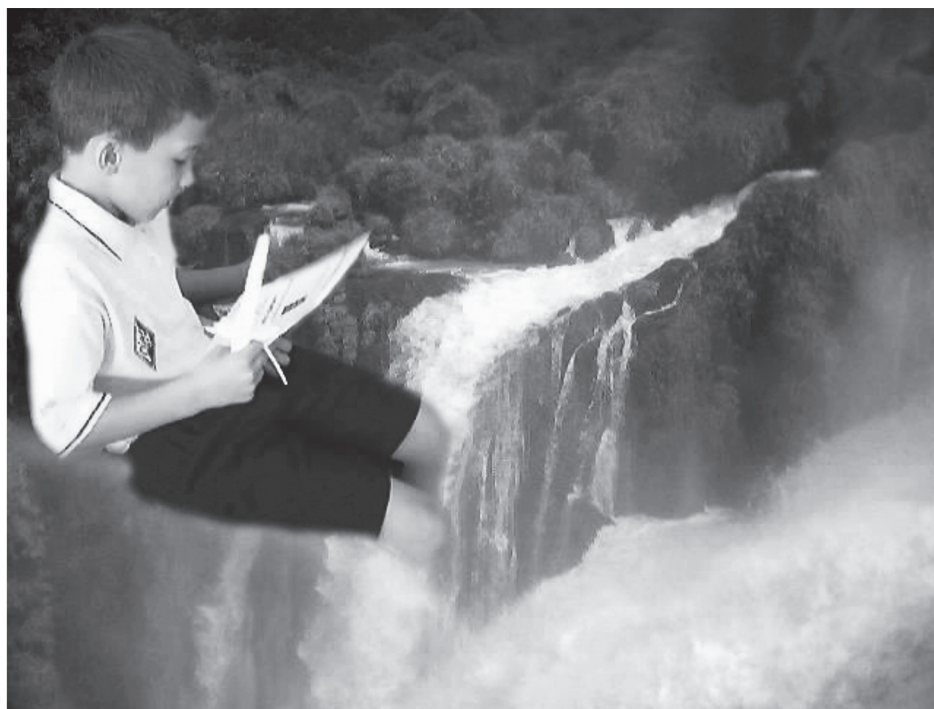
b- Fortalezas internas (seguridad personal, responsabilidad, independencia):

c- Destrezas sociales e interpersonales (capacidad para comunicarse y solucionar problemas, control de conductas y emociones):

Notas: _____

FE Y ESPIRITUALIDAD

*"Nadie es perfecto y tenemos que aceptar los errores,
tenemos que aceptarlos, eso se aprende, se aprende a aceptar".
Cristina*



FE Y ESPIRITUALIDAD

Lo espiritual es la "capacidad, inherente a todo ser humano, de comportarse libremente y de forma responsable frente a las influencias internas y externas" (Noblejas, 2000:23). Es la responsabilidad de aceptar la realidad de si mismo y de la propia vida, honrar el papel que se le ha confiado y llevarlo a cabo conscientemente. La espiritualidad se refiere a "aquellas actitudes, creencias y prácticas que animan (dan espíritu a) la vida de las personas" (Ramsey y Blieszner, 1999:6). Proviene de muchas fuentes previsibles e imprevisibles, e implica asociarse y participar, comprometerse, cooperar, ser justo y respetar los derechos de todos los seres humanos (Edmund, citado por Ysern de Arce, 1999). Según Gardner (2001), lo espiritual se refiere a la capacidad de la especie para interesarse en asuntos trascendentales, sin que se trate de alcanzar una verdad final.

Siegel, citado por Corey y Corey (1997), describe la espiritualidad como la habilidad para encontrar paz y felicidad en un mundo con limitaciones y el sentir que se es imperfecto como persona, pero aceptable. Esta aceptación conduce a la creatividad y a la habilidad para amar (Fromm, 1974).

La fe es un elemento de la estructura vital, como tal, hay condiciones que pueden quebrantarla y condiciones que pueden fortalecerla (Fromm, 1992). La persona con fe y espiritualidad tiene confianza, seguridad y esperanza dadas por convicciones o experiencias subjetivas, sean religiosas o no. La fe y la espiritualidad son formas de prepararse para que las adversidades resulten ser menos traumáticas y desorientadoras (Elkind, 1998).

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan actividades o reflexiones que se pueden tomar como oportunidades para fortalecer el desarrollo en su área de Fe y espiritualidad. Se parte de un autoinventario que le permita reflexionar sobre el papel de la Fe y la espiritualidad en su vida y se analizan algunas decisiones que quiera tomar para un mayor desarrollo de este aspecto.

A- AUTOINVENTARIO

1- Escriba cinco valores que actualmente tiene. ¿Desea que éstos sean los que sigan guiando su vida?

2- ¿Cómo aprendió esos valores?

3- ¿Cuál es su actitud ante aquéllos que tienen un sistema de creencias diferente?

4- ¿Cree que es posible transformar las situaciones difíciles en razones para tener esperanza?

B- OPORTUNIDADES PARA SU DESARROLLO PERSONAL

1- CREENCIAS Y ESPIRITUALIDAD

A continuación se presentan las interrogantes sugeridas por Corey y Corey (1997) que le ayudarán a determinar si sus actividades de tipo espiritual son una fuerza constructiva en su vida. Conteste las preguntas con detenimiento y comparta aquellas que desee con alguna persona de su grupo.

- ¿Le da su sistema de creencias un conjunto de valores que es congruente con la forma como vive su vida?

- ¿Le ayuda su sistema de creencias a comprender mejor el sentido de la vida y de la muerte?

- ¿Permite, su sistema de creencias, tolerancia hacia aquéllos que tienen una visión del mundo diferente a la suya?

- ¿Le proporciona su sistema de creencias un sentido de serenidad?

- ¿Son sus creencias algo que elige activamente o que acepta pasivamente?

- ¿Le ayudan sus creencias a vivir más íntegramente?

SENTIDO DE VIDA EN LA ADVERSIDAD Y EN EL BIENESTAR: TEORÍA Y PRÁCTICA

- ¿Fortalecen sus creencias el trato respetuoso hacia los demás?

- ¿Le estimula su sistema de creencias a ejercitar su libertad?

- ¿Le motiva su sistema de creencias a asumir la responsabilidad de la dirección de su propia vida?

- ¿Están sus creencias ayudándole a convertirse en la persona que quiere ser?

- ¿Le permiten sus creencias apertura hacia nuevos aprendizajes?

2- TÉRMINOS PARADÓJICOS

a- A continuación se exponen algunos términos paradójicos, los cuales consisten en características que pueden parecer contradictorias, pero que en realidad son propias de una persona saludable, siempre y cuando se manifiesten de una manera balanceada (Siebert, s.f.).

- "egoísmo - desprendido"
- "estabilidad - flexible"
- "disconformidad - cooperativa"
- "autoapreciación - autocrítica"
- "enojo - amoroso"
- "rebelión - responsable"

b- Identifique situaciones cotidianas en su vida y analice la presencia de las características paradójicas antes mencionadas. Puede agregar otros términos que considere significativos.

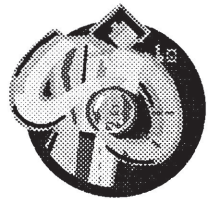
c- ¿Hay alguna característica que se presenta en varios ámbitos de su vida?

d- Determine si lo que se presenta en su vida es beneficioso para su desarrollo.

e- Señale algunos aspectos que desea comentar con otros miembros del grupo.

C- A MODO DE RECOMENDACIÓN

Para Fromm (1992), la fe y la espiritualidad son elementos de la estructura vital. Para fortalecerlas es necesario que las personas tengan relaciones afectuosas y oportunidades para utilizar sus capacidades productivamente. También es elemental vivir en una sociedad sin injusticia ni exclusión. Destaca la importancia de:



- participar activamente en asuntos de la sociedad, el trabajo y la vida personal; es decir, ser activo antes que pasivo y receptivo
- dedicarse más a ser y menos a tener y usar.

D- PARA CONTINUAR APRENDIENDO

1- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se han fortalecido la Fe y la espiritualidad en su vida? ¿Qué puede aprender de esas experiencias?

2- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se han perjudicado la Fe y la espiritualidad en su vida? ¿Cómo podría disminuir el impacto de esos factores en el futuro?

3- Si usted tuviera otra edad o perteneciera a otra clase social o grupo étnico, ¿lo vivido en relación con la Fe y la espiritualidad cambiaría en algo?

E- PLANES PARA EL FUTURO

1- Cambios que le gustaría llevar a cabo relacionados con su área de Fe y espiritualidad:

2- Recursos para apoyar estos cambios

a- Apoyos externos (apoyo incondicional de al menos una persona, expectativas claras del contexto, acceso a servicios):

b- Fortalezas internas (seguridad personal, responsabilidad, independencia):

c- Destrezas sociales e interpersonales (capacidad para comunicarse y solucionar problemas, control de conductas y emociones):

SENTIDO DE PROPÓSITO

*"El servir a los demás también lo ayuda a uno tanto ...
Servir lo mejor que yo pueda, ayudar lo mejor
que yo pueda, hasta donde pueda ..."*
Elba



SENTIDO DE PROPÓSITO

La identidad y el sentido de propósito no están presentes al nacer, más bien evolucionan a partir de las relaciones con otros y con la sociedad en un período histórico específico, con su composición única de eventos, valores y normas. El sentido de propósito es la intencionalidad o visión que las personas tienen hacia el futuro y se caracteriza por un impulso vital o entrega a una causa (Ramsey y Blieszner, 1999; Frankl, 1994; Bühler citada por Abarca y Nassar, 1983). El descubrimiento de este objetivo o esta misión es una tarea de toda la vida. No es un sentido que alguien nos puede explicar o que descubrimos repentinamente (Daisaku, 1998).

El tener un sentido de propósito permite situarse más allá de los logros o derrotas del momento y ver las cosas en su debida perspectiva. Puede llenar cada instante de la vida con alegría, incluso en medio de circunstancias muy difíciles (Daisaku, 1998; Longaker, 1998).

Las personas que cada día valoran lo que realizan en su familia, su trabajo, su comunidad y en cualquier otro ámbito, tienen un sentido de los logros alcanzados y una sensación de profunda satisfacción. Esto les permite tener un sentimiento de su propia dignidad y su propio valor, de su condición de ser vivo y de su significación como ser humano único (Dyer, 1984).

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan actividades o reflexiones que se pueden tomar como oportunidades para fortalecer el desarrollo en su área de Sentido de propósito. Se parte de un autoinventario que le permita reflexionar sobre el papel del Sentido de propósito en su vida y se analizan algunas decisiones que quiera tomar para un mayor desarrollo de este aspecto.

A- AUTOINVENTARIO

1- Piense en una experiencia difícil o de cambio en la que usted se sintió valiente. Señale al menos tres fortalezas personales que manifestó en esa ocasión.

2- ¿En cuáles situaciones (de estudio, de familia, de trabajo, de su comunidad) pone usted en práctica las fortalezas mencionadas anteriormente?

B- OPORTUNIDADES PARA SU DESARROLLO PERSONAL**1- ROMPECABEZAS**

Elabore una representación (collage, dibujo, esquema, poesía, canción, etc.) en la que se pueda observar sus logros más significativos, así como los proyectos no realizados. Encuentre elementos comunes en ambas experiencias.

REPRESENTACIÓN

- a-** ¿Qué siente al ver su representación?
- b-** ¿Qué piensa al ver su representación?
- c-** ¿Cuáles son los elementos comunes?
- d-** ¿Qué adaptaciones haría para lograr los proyectos no realizados?
- e-** ¿Cuáles fueron sus recursos de apoyo cuando tuvo logros significativos?

2- CLARIFICACIÓN DE SENTIDO

En la novela *La novia oscura*, un personaje llamado Sacramento plantea que necesita "... algo, por fin, que mereciera ser buscado y que a la hora de morir permitiera afirmar, para eso viví ..." (Restrepo, 1999:105). ¿Cómo se relaciona la frase de Sacramento con su vida?

3- LO QUE PUEDE ELEGIRSE Y LO QUE NO

La siguiente recomendación de Longaker (1998) le permitirá llenar la tabla que a continuación se presenta: Para encontrarle sentido a nuestra vida, debemos querer sentirnos vivos y esto significa ser plenamente conscientes de nuestra experiencia presente y aceptarla. Por el contrario, la mayoría nos pasamos la vida intentando vivir de acuerdo con los papeles que nos han asignado (nuestro padre o madre, la pareja, la cultura, el jefe, la jefa, los hijos, las hijas, los amigos, las amigas, o los y las familiares), o limitados por la imagen que nos imponemos a nosotros mismos.

Analice si las influencias del medio son constructivas, así como las opciones de cambio que tiene a su disposición.

PAPEL ASIGNADO	PERSONA QUE SE LO ASIGNÓ	SITUACIONES EN QUE USTED PRACTICA EL PAPEL ASIGNADO	EFFECTOS BENEFICIOSOS	EFFECTOS PERJUDICIALES	CAMBIOS QUE PODRÍA INTRODUCIR

C- A MODO DE RECOMENDACIÓN

A la hora de definir un sentido de propósito cuentan tanto los grandes logros como las pequeñas acciones de la vida cotidiana. Lo importante no es la magnitud de la obra, sino los modos utilizados para encontrar el propósito. Según Frankl (1994), estos modos son tres:



- Realizar acciones que van más allá de nuestros intereses individuales.
- Basar la vida en principios libremente elegidos.
- Aprender del sufrimiento.

D- PARA CONTINUAR APRENDIENDO

1- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se ha fortalecido el Sentido de propósito en su vida? ¿Qué puede aprender de esas experiencias?

2- ¿Bajo qué circunstancias y en qué formas se ha perjudicado el Sentido de propósito en su vida? ¿Cómo puede disminuir el impacto de esos factores en el futuro?

3- Si usted tuviera otra edad o perteneciera a otra clase social o grupo étnico, ¿lo vivido en relación con el Sentido de propósito cambiaría en algo?

E- PLANES PARA EL FUTURO

1- Cambios que le gustaría llevar a cabo relacionados con esta área de su vida:

2- Recursos para apoyar estos cambios

a- Apoyos externos (apoyo incondicional de al menos una persona, expectativas claras del contexto, acceso a servicios):

b- Fortalezas internas (seguridad personal, responsabilidad, independencia):

c- Destrezas sociales e interpersonales (capacidad para comunicarse y solucionar problemas, control de conductas y emociones):

COMENTARIO FINAL

Se espera que el trabajo realizado le permita edificar sus fortalezas y contrarrestar sus debilidades, que sienta una mayor preparación para enfrentar adversidades y que pueda clarificar su sentido de vida en la etapa del desarrollo en que se encuentra.

Los esfuerzos por clarificar y edificar los focos del componente Sentido de vida del enfoque de resiliencia deben ser fortalecidos por:

- Relaciones afectivas que brinden comprensión, respeto e interés.
- Expectativas altas o el mensaje que el ambiente cree en las personas y en su capacidad para ser productivas y autónomas. Esto incluye el respeto a las características individuales en cuanto a percepción, aprendizaje, intereses y experiencias.
- Oportunidades para hacer aportes y asumir responsabilidades. La participación se considera una necesidad humana que fomenta el pensamiento crítico, el diálogo, las estrategias de evaluación participativas, los enfoques cooperativos de aprendizaje y de servicio.

En cualquier etapa de su ciclo vital, y bajo las diferentes circunstancias a que esté sometida, cada persona puede lograr clarificar su sentido de vida, tanto en la adversidad como en el bienestar.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, S. y Nassar S. (1983). *Psicología del adulto*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Aguilar, E. (1995). *Descubre el optimismo*. México: Árbol Editorial, S. A.
- Bessell, H. y Kelly, T. (1977). *The Parent Book*. California: JALMAR PRESS, Inc.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. España: Editorial Praxis, S.A.
- Bisquerra, R. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. España: Praxis, S.A.
- Bonilla, F. y Mata, A. (1998). *Plenitud después de los 60: proyecto de toda una vida*. Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Castaño, C. (1995). *Manual de asesoramiento y Orientación Vocacional*. Madrid: Editorial Síntesis, S. A.
- Casullo, M. et al. (1994). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires: Paidós.
- Cazau, P. (2001). *Andragogía*. Recuperado el 15 de setiembre de 2003, de <http://www.galeon.hispavista.com/pcauz/artdid-andra.htm>.
- Corey G. y Corey M. (1997). *I Never Knew I Had a Choice*. California: Brooks/Cole. Publishing Company.
- Corrales, L. (1988). *Los factores que influyen en la satisfacción laboral: El caso de tres organizaciones*. Tesis de Licenciatura: Universidad de Costa Rica, Universidad de Costa Rica. Escuela de Orientación y Educación Especial, Costa Rica.
- Cuevas, M. et al. (2001). *Orientación Educativa 2*. México: McGraw-Hill.
- Daisaku, I. (1998) *El sentido de tener un objetivo en la vida*. Traducción de los textos publicados en la revista semanal Filipina Femenina Mirror en Sección: Relación Humana.
- Diario El Tiempo. (2002). *Optimismo*. Recuperado el 26 de abril de 2003, de <http://www.colegiobolivar.ed.co/high-school/10/Philosophy/Optimismo.htm>
- Dyer, W. (1984). *El cielo es el límite*. España: Grijalbo.
- Elkind, D. (1998). *All Grown Up and No Place to Go*. Massachusetts: Addison-Wesley.
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. España: Paidós.
- Frankl, V. (1994). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

- Fromm, E. (1992). *El corazón del hombre*. México: Paidós.
- Fromm, E. (1974). *La revolución de la esperanza*. México: Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada*. España: Paidós.
- Graham, P. (1998). *Aprendizaje de los Adultos*. Recuperado el 22 de marzo de 2004, de <http://www.aceproject.org/main/esanol/ve/vec01a01.htm>
- Grotberg E. (1999). *Tapping Your Inner Strength*. California: New Harbinger Publications.
- Jiménez, F. y Arguedas, I. (2004). *Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas adultas mayores de 65 a 75 años*. Universidad de Costa Rica. Instituto de Investigación en Educación.
- Katz, M. (1997). *On Playing a Poor Hand Well*. Nueva York: WW Norton & Company.
- Kotliarenco, M. (1995). *Una nueva mirada a la pobreza*. Chile: Foro Mundial.
- Kukic, S. (2002). *Resilience Skills for Educators and Students: Teaching and Modeling Resilience*. Annual Convention and Expo. United States of America: Council for Exceptional Children.
- Longaker, C. (1998). *Afrontar la muerte y encontrarle esperanza*. México: Grijalbo.
- Lösel, F. (1994). *La resiliencia en el niño y el adolescente*. Revista: La infancia en el mundo. Vol. 5, Nº 3.
- McGraw, P. (1999). *Life Strategies*. Nueva York: Hyperion.
- Noblejas, M. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S. A.
- Potter-Efron P. (1998). *Being Belonging Doing. Balancing Your Three Greatest Needs*. California: New Harbinger Publications, Inc.
- Ramsey, J. y Blieszner, R. (1999). *Spiritual Resiliency in Older Women*. California: SAGE Publications, Inc.
- Raskind, M. et al. (1999). *Patterns of Change and Predictors of Success in Individuals with Learning Disabilities: Results From a Twenty-Year Longitudinal Study*. *Learning Disabilities Research & Practice*, 14 (1).
- Restrepo, L. (1999). *La novia oscura*. Bogotá: Norma, S. A.
- Seligman, M. (1995). *The Optimistic Child*. Nueva York: HarperPerennial.
- Siebert, A. (s.f.). *How Resilient Are You?* <http://www.thrivenet.com/articles/resilien.html>
- Suárez, N. (1997). *Perfil del niño resiliente*. Seminario Internacional sobre aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales. Universidad Nacional de Lanús. Argentina: Colección Salud Comunitaria.
- Ysen de Arce, J. (1999). *Inteligencia emocional en el adulto mayor*. Chile: Seminario Internacional sobre la Tercera Edad. Universidad del Bio-Bio.

