

# LA ELECCION EN EL PROYECTO PERSONAL DE VIDA

# 1. DEFINICION DEL P.P.V.

*“El ejercicio de determinar qué se quiere hacer en la vida, fijando unos objetivos y estableciendo los medios adecuados para su consecución” . (Ackerman)*

En contexto de fe: *“La definición entre Dios y la persona de qué debe hacerse para construir el Reino aquí y ahora, encauzando las capacidades de ésta hacia el servicio de los demás”.*

## 2. NATURALEZA DEL P.P.V.

- No es una mera declaración intencional de deseos.
- Supone reflexión y discernimiento de objetivos.
- Supone el compromiso de trabajar para conseguirlos.
- Es base de la autorrealización al dotar de un sentido a la vida (*Frankl*)

# 3. CARACTERÍSTICAS DEL P.P.V.

- Movimiento de interiorización profundo (coherencia interna).
- Movimiento “*situacional*”. Aquí y ahora.
- Centrado en la elección.

# 4. EL ELEGIR Y SUS CONSECUENCIAS

- La libertad en el ser humano (hipótesis humanista).
- Escoger acto fundante de la propia identidad.
- Los riesgos del elegir:
  - Las consecuencias de la elección.
  - Optar es renunciar.
  - Ruptura con la necesidad de seguridad.

# 5. EL CONTROL DE LA DECISION

- El “*locus of control*” interno o externo.
- La educación familiar.
- El entorno cultural.
- Ausencia de modelos válidos de desarrollo:
  - Autoritarismo.
  - Permisividad total.

# 6. CONDICIONES PARA LA ELECCION VALIDA

- Autoconciencia reflexiva.
- Autenticidad coherente (valores).
- Compromiso con la elección.

# 10 INDICADORES PARA ELEGIR TU PROPIA VIDA



# INDICADORES PARA ELEGIR LA VIDA

Si quieres elegir tu propia vida, ten en cuenta los siguientes indicadores:

- Aprende que elegir es renunciar: asume el dolor de renunciar y sé capaz de cortar cordones umbilicales que te atan o que ya son innecesarios.
- Arriésgate a elegir sin la aprobación del poder o de los poderosos.
- Acepta que tu vida tiene sentido y vive como si siempre lo tuviera, aunque a veces no lo sientas.

# INDICADORES PARA ELEGIR LA VIDA

- Escoge lo que te unifica. Sabrás que lo haces así si te experimentas yendo en el sentido de tu vida.
- Aprende que al escoger tu vida, la has de percibir como proyecto, proceso, acontecimiento.
- Descubre cuál es tu motivación última, que será más fuerte que la muerte.

# INDICADORES PARA ELEGIR LA VIDA

- Después de elegir, no vuelvas constantemente sobre la elección, pues habrás asumido el riesgo de vivir.
- Elige con paz, elige sin miedo, de lo contrario probablemente sólo estarás eligiendo huir de la vida, liberarte del miedo.
- Aprende a entregar la vida con libertad, a una causa, tarea o persona, que le dé culminación y le aporte sentido.
- Si eres creyente, elige orientado por las proféticas bienaventuranzas del Jesús de la historia. De no experimentarse así, no encontrarás en ella al Cristo de la Fe.

# LOS GUIONES DE NUESTRA EXISTENCIA

# LOS GUIONES DE NUESTRA EXISTENCIA

## 1. CONEXIÓN.

## 2. DEFINICION DE GUION:

*“Plan de vida consciente o inconsciente decidido en la infancia, que abarca la vida entera de la persona”.*

*(Martorell)*

# LOS GUIONES DE NUESTRA EXISTENCIA

## 3. ORIGEN DE LOS GUIONES.

### 3.1. Relación materno-filial (8 a 18 meses)

(Marco Básico Existencial)

- Diferenciación progresiva del yo.
- Relación con expectativas maternas.
- Contenido emocional (caricias, etc.) positivo o negativo.
- Origen de posiciones existenciales.

# LOS GUIONES DE NUESTRA EXISTENCIA

## 3. ORIGEN DE LOS GUIONES.

### 3.2. Relación con el sistema familiar total

Situación de los niños:

- Absoluta dependencia para poder sobrevivir.
- Dotados de espontaneidad en la expresión de tendencias naturales.
- Receptores de las actitudes de sus padres derivadas de sus expectativas, miedos, prejuicios derivados de sus propios guiones personales.
- Conflicto entre tendencias naturales del niño y la actitud de los padres, no sólo en los procesos de socialización (limpieza), sino en otras áreas (bueno, malo). Los precisa desde su marco existencial primero.

# LOS GUIONES DE NUESTRA EXISTENCIA

## 3. ORIGEN DE LOS GUIONES.

### 3.3. Los mensajes paterno-maternos

- Importancia de los mensajes provenientes de dos tipos de padres:
  - El padre o madre aceptante. Facilitador de un entorno permisivo para la expresividad. No fuerzan al niño a situaciones angustiosas.
  - El padre o madre con problemas de aceptación del hijo, (incordio familiar, celos, problemas, etc.)
- Ambas situaciones establecen mensajes de signo positivo o negativo.



# LOS GUIONES DE NUESTRA EXISTENCIA

## 3. ORIGEN DE LOS GUIONES.

### 3.4. La decisión.

- a) El niño tiene poder de aceptación o rechazo de los mensajes de los padres con respecto a él mismo y los demás.

Los mensajes que reciba el niño es lo que él percibe que el entorno le demanda.

# LOS GUIONES DE NUESTRA EXISTENCIA

## 3. ORIGEN DE LOS GUIONES.

### 3.4. La decisión.

b) El guión está sustentado en esas decisiones de la infancia:

- Decisión más peso que el mensaje.
- La decisión del niño se toma con información limitada.
- Esa decisión “*limitada*” persiste posteriormente de una manera inconsciente.

# LOS GUIONES DE NUESTRA EXISTENCIA

## 3. ORIGEN DE LOS GUIONES.

### 3.5. Los factores decisivos del gui3n.

- El conflicto existencial del ni3o.
- Los mensajes de los padres.
- Las decisiones del ni3o sobre estos mensajes.

# LOS GUIONES DE NUESTRA EXISTENCIA

## 4. POSICIONES EXISTENCIALES BASICAS.

### 4.1. Definición:

*“Sentimientos que tenemos acerca de nosotros mismos y de los demás.”*

(Harris)

# LOS GUIONES DE NUESTRA EXISTENCIA

## 4. POSICIONES EXISTENCIALES BASICAS.

### 4.2. Descripción de las posiciones vitales:

1. Yo no estoy bien, Tu sí estás bien (la primera cronológicamente).
2. Yo no estoy bien, Tu no estás bien (se consigue pronto).
3. Yo estoy bien, Tu no estás bien (víctima).
4. Yo estoy bien, Tu estás bien (sanidad mental).

# LA REDECISION

# LA REDECISION

## 1. CONEXION

- El ser humano, aunque condicionado, tiene capacidad de decisión.
- Hemos examinado los componentes de la decisión.
- Hemos reflexionado sobre nuestros “guiones” condicionantes.
- Nos queda examinar la posibilidad de *Redecisión*.

# LA REDECISION

## 2. EL INFLUJO DE LOS GUIONES NEGATIVOS

- 2.1. En las posiciones existenciales vitales.
- 2.2. Baja autoestima.
- 2.3. Carencia de Asertividad.
- 2.4. Culpabilización neurótica propia o ajena.
- 2.5. Egocentrismo exacerbado.
- 2.6. Intolerancia a la frustración.



# LA REDECISION

## 3. REDECIDIR LOS GUIONES

3.1. Posible aunque no fácil.

3.2. Supone *reflexión* sobre guiones, diálogo interno.

3.3. Supone *confrontación* de los guiones.

3.3.1. Los guiones están falseados o exagerados.

3.3.2. Transmiten desvalorización absoluta.

3.4. La confrontación debe ser con la realidad.

3.4.1. De una acción no se deduce un total (“yo soy”).

3.4.2. De un hecho no se deduce que siempre será así.

3.4.3. Las expectativas sobre la vida, etc. no deben ser utópicas (la vida no debe de ser dura para mí).

# NECESIDAD DE UN SENTIDO DE VIDA PROPIO

# NECESIDAD DE UN SENTIDO DE VIDA PROPIO

*“Quien dispone de un por qué para vivir puede soportar casi cualquier cómo”. (Nietzsche)*

## CONEXIÓN:

- No todas las “*decisiones*” son positivas, pero hay posibilidad de encauzarlas, redefinirlas.
- Decisión positiva = conducente al sentido pleno de la existencia.
- Necesidad de plantearse ese “*sentido pleno existencial*”.

# NECESIDAD DE UN SENTIDO DE VIDA PROPIO

## 1. EL SER HUMANO BUSCADOR DE SIGNIFICADO

1.1. Los grandes interrogantes históricos: “¿Quién soy?”

*“Los seres humanos no podemos vivir sin comprender, sin adjudicar ningún significado a lo que vivimos. Necesitamos ubicarlo en alguna categoría que nos permita entenderlo, saber qué atenernos” (Auspitz y Wang).*

Las tres preguntas de *Jorge Bucay*: “¿Quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿con quién?” (2009)

# NECESIDAD DE UN SENTIDO DE VIDA PROPIO

## 2. LA VOLUNTAD DE SENTIDO

### 2.1. Definición:

*“Estamos entendiendo por voluntad de sentido el hecho comprobable por un análisis fenomenológico, de que fundamentalmente el ser humano tiende a dar un sentido a su vida y a realizar ese sentido”*

*(Frankl).*

# NECESIDAD DE UN SENTIDO DE VIDA PROPIO

## 2. LA VOLUNTAD DE SENTIDO

### 2.2. La autotranscendencia de la existencia.

El sentido anterior está basado en la transcendencia:

- El ser humano es único y peculiar pero no lo es para sí mismo.
- El ser humano es tal solo en la medida en que se comprende desde la transcendencia (*Frankl*).

# NECESIDAD DE UN SENTIDO DE VIDA PROPIO

## 2. LA VOLUNTAD DE SENTIDO

### 2.3. Características de la voluntad de sentido.

2.3.1. Necesidad primaria.

2.3.2. Criterio de madurez y salud mental.

2.3.3. Específico para cada persona en su concreción.

2.3.4. Debe ser encontrado por cada uno.

# NECESIDAD DE UN SENTIDO DE VIDA PROPIO

## 3. LOS VALORES EXISTENCIALES

3.1. Relacionados con la voluntad de sentido (guía para encontrarla).

### 3.2. Clases de valores.

3.2.1. Valores de creación (obras del ser humano).

3.2.2. Valores de vivencias (acogida de los dones de la existencia, amor, amistad, etc.).

3.2.3. Valores de actitud (Actitud ante las situaciones límite o limitaciones vitales).



# NECESIDAD DE UN SENTIDO DE VIDA PROPIO

## 3. LOS VALORES EXISTENCIALES

### 3.3. Diferencias de valoración.

- Valor de creación: se mide en categorías de éxito o fracaso.
- Valor de vivencia: lo mismo.
- Valor de actitud: se mide a través de “*plenitud de sentido*” ó “*ausencia de sentido*” (desesperación).

# NECESIDAD DE UN SENTIDO DE VIDA PROPIO

## 4. RESPONSABILIDAD DE LA PROPIA EXISTENCIA

- 4.1. El “*sentido*” como misión o llamada a la que hay que responder.
- 4.2. La responsabilidad no sólo de “*algo*”, sino ante “*alguien*” (conciencia, sociedad, ser trascendente).