

PROJECTE DE VIDA

DOSSIER D'ACTIVITATS I
MATERIALS PER A
PROFESSIONALS DE CENTRES
EDUCATIUS



FUNDACIÓ PRIVADA

Pere Closa



PER A LA FORMACIÓ I LA PROMOCIÓ DELS GITANOS A CATALUNYA

INTRODUCCIÓ

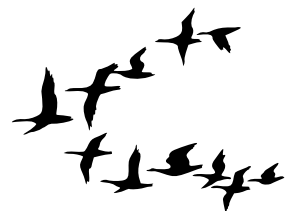
AL PROJECTE DE VIDA

Un projecte de vida és una eina que ens ajuda a la **construcció dels nostres plans de futur**, tenint en compte els diferents àmbits del nostre dia a dia. Per a la construcció d'un projecte de vida hem de tenir en compte els nostres **objectius a curt, mig i llarg termini**, és a dir, què volem aconseguir en uns dies, en uns mesos i en uns anys. Els objectius han de ser realistes i assolibles per a evitar possibles frustracions. Per aquesta raó, un aspecte important sobre el qual hem de treballar és **l'autoconcepte**, és a dir, conèixer-nos a nosaltres i nosaltres mateixes. Hem de ser conscients de quins són les nostres característiques, les nostres competències i habilitats, els nostres desafiaments i dificultats, les nostres emocions i actituds, entre altres.

Un projecte de vida pot experimentar una gran varietat de **canvis** ja que les persones, a mesura que anem creixent i madurant, adquirim habilitats, desenvolupem nous interessos, prioritzem diverses coses, etc. D'igual manera que les persones canvien, la societat també ho fa oferint-nos noves facilitats, obstacles, reptes i oportunitats. Per aquesta raó, és important ser conscient de qui som, d'on venim i on ens trobem, ja que **la consciència social i la flexibilitat** són aspectes claus a tenir en compte quan construïm el nostre projecte de vida.

A mesura que anem aconseguint els nostres objectius, ens anirem plantejant altres nous que requeriran una prèvia presa de decisions. La **presa de decisions** pot ser una de les fases més difícils del nostre procés vital ja que existeixen factors que ens poden condicionar i fer-nos qüestionar si realment això pel que estem treballant és realment el que nosaltres volem. Alguns dels **valors** que hem de tenir al cap a l'hora de prendre decisions són:

La **llibertat**: la nostra i la dels altres. Hem de ser conscients que les nostres accions i/o interessos poden influir de manera positiva o negativa en la llibertat dels altres. Hem de ser justos i conseqüents quan decidim, lliurement, quines accions durem a terme.



El **respecte**: cap a la nostra persona i cap al nostre entorn social i ambiental. D'igual manera que nosaltres hem de respectar el nostre entorn, també hem de ser respectats i no ser jutjats pels qui som ni pel que volem aconseguir.



La **gestió socioemocional**: és important comprendre i acceptar les situacions viscudes, connectant amb altres persones i entenent que no és possible viure totalment aliè a la quotidianitat. És primordial desenvolupar una intel·ligència emocional que ens permeti identificar com ens sentim quan estem sols i quan estem amb els altres, així com desenvolupar l'habilitat de mantenir una comunicació assertiva que faciliti posar límits i prendre decisions.

El **temps**: hem de ser conscients que el temps és un element valuós en un projecte de vida, especialment en el moment de prendre decisions. Decidir alguna cosa sense haver-ho reflexionat o meditat de manera conscient pot tenir repercussions en l'abast dels nostres objectius. D'altra banda, hem d'entendre que la paciència és un altre aspecte clau ja que aconseguir qualsevol cosa requereix temps i, per tant, paciència.



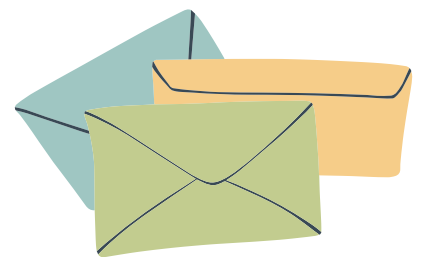
També, hem de desenvolupar un cert nivell de tolerància a la frustració, ja que podem haver treballat molt i durant un llarg període de temps per aconseguir alguna cosa que, finalment, pot no haver-nos donat el resultat que esperàvem. No obstant això, cal valorar el procés que hem recorregut ja que segurament haurem après coses que no haguéssim après si no haguéssim viscut aquesta etapa.

DINÀMIQUES I ACTIVITATS PER A CONSTRUIR UN PROJECTE DE VIDA

A continuació es detallen diferents activitats i dinàmiques que poden ser utilitzades per a treballar amb nens, nenes i adolescents en el moment de construir el seu propi projecte de vida. Cal esmentar la importància de fer un treball previ i/o un treball transversal per a poder conscienciar sobre la importància de la construcció del projecte de vida així com del seguiment d'aquest per part dels professionals que acompanyen als estudiants.

Dinàmica 1: Què volia ser jo de gran?

Aquesta dinàmica té com a objectiu connectar amb el nostre jo de la infància en el cas que l'activitat la implementem amb adolescents o joves. Si decidim realitzar-la amb nens i nenes, l'objectiu és fer-los pensar sobre el que els agradaria aconseguir en el futur. Aquesta activitat pot ser utilitzada per a trencar el gel i introduir el tema a treballar. Consisteix en el fet que els i les alumnes escriguin en un paper el que volen o volien ser quan fossin grans. Per a poder utilitzar aquesta dinàmica posteriorment, juntament amb una altra dinàmica que es presentarà a continuació (veure dinàmica 5), és necessari orientar als i les participants especificant un àmbit com per exemple l'àmbit formatiu o laboral, el personal o social, el vocacional, entre altres. Una vegada que cada participant hagi escrit la seva resposta en el paper, el guardarà en un sobre, el qual serà utilitzat posteriorment. És important destacar que la resposta ha de ser individual i privada. No es demanarà als i les participants si volen compartir les seves respostes.



Dinàmica 2: Què condiciona el nostre projecte de vida?

El nostre projecte de vida pot estar condicionat per diferents factors o aspectes de la nostra vida diària, per la qual cosa és essencial ser conscients que no estem sols i el nostre projecte de vida no depèn exclusivament de nosaltres. La següent dinàmica pretén conscienciar i desenvolupar la capacitat d'identificar allò que ens pot afectar de manera positiva i/o negativa en el nostre projecte de vida, així com en quina mesura ens pot afectar. Per a la realització de l'activitat, es repartirà a cada participants un cercle i uns símbols:

Cor: fa referència al nivell d'influència que tenen les nostres passions, allò que ens agrada i que volem aconseguir per a la creació del nostre projecte de vida.

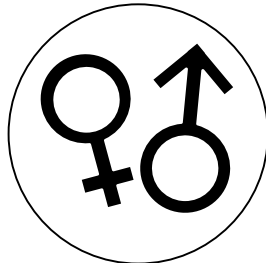
Gènere: es refereix a com el nostre gènere pot influir en la consecució dels objectius que plantegem en el nostre projecte de vida.

Societat: fa referència a com ens pot arribar a condicionar allò que ens envolta o forma part directament o indirectament del nostre dia a dia (família, amistats i altres persones, així com la cultura, les creences, etc.).

Temps i diners: es refereix a com i en quin nivell ens pot afectar la nostra situació econòmica i el temps en la consecució de les fites del nostre projecte de vida.



Cor



Gènere



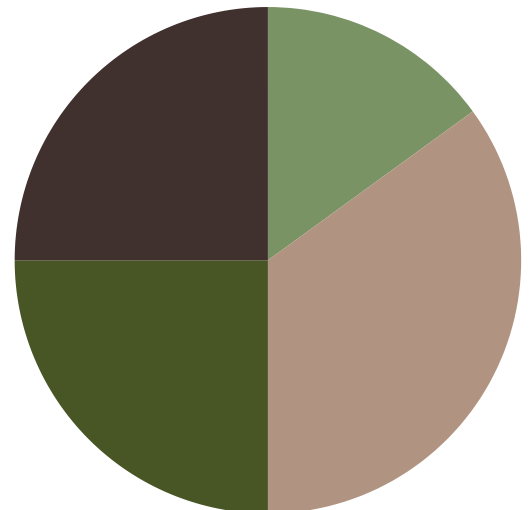
Societat



Temps i diners

S'explicarà als participants que el cercle forma el 100% del que ens afecta o condiciona en la construcció del nostre projecte de vida. En aquest cercle hauran d'atorgar un percentatge a cadascun dels símbols. No tots els símbols ens han d'afectar d'igual manera, per tant el percentatge atorgat serà diferent per a cadascun dels símbols.

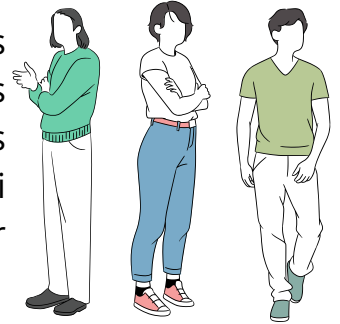
Per a finalitzar, podem demanar als i les participants si volen compartir les seves respostes, fet que ens ajuda a sentir-nos identificats amb altres persones, a aprendre i empatitzar amb les prioritats i situacions dels altres, etc.



Dinàmica 3: Què implica un projecte de vida?

Es presentarà als participants una escala ascendent que inclou els diferents ítems que s'han de treballar quan construïm el nostre projecte de vida: autoconeixement, projecció de futur, esforç, fites clares. La suma d'aquests ítems formen el **DESENVOLUPAMENT PERSONAL**. Abans de començar a realitzar la dinàmica es definirà breument cadascun dels ítems:

Autoconeixement: es basa en el coneixement profund de nosaltres mateixos, entenent les nostres emocions, defectes, qualitats i dificultats en qualsevol context. És important conèixer-nos a nosaltres mateixos/as per a aconseguir un desenvolupament personal que ens permeti regular les nostres emocions, relacionar-nos amb els altres i aconseguir els objectius o fites que ens proposem.



Projecció de futur: consisteix a generar una primera idea o imatge d'allò que volem aconseguir en un període de temps concret o aproximat, així com el camí que hem de recórrer per a poder aconseguir-lo. Per a això, és primordial realitzar el primer ítem, ja que tenint en compte qui som, les nostres competències i les nostres dificultats ens permetrà tenir una projecció de futur realista i assolible.



Esforç: aquest ítem és clau una vegada hem tingut en compte els dos anteriors ja que pot ser complicat identificar quin tipus d'esforç i la intensitat d'aquest sense tenir consciència de qui som i del camí que volem seguir. L'esforç està relacionat amb els passos que hem de seguir per a aconseguir els nostres objectius, així com amb les competències que necessitem desenvolupar o continuar treballant.

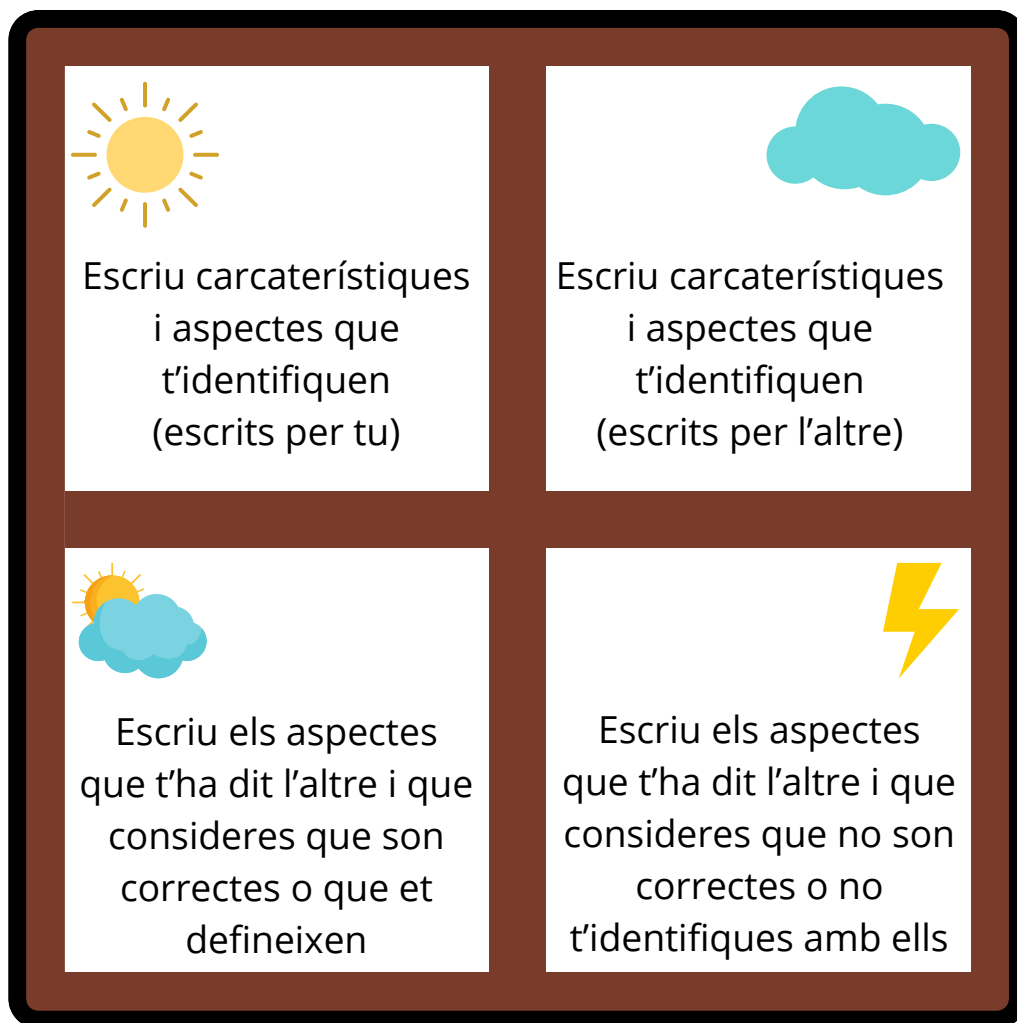


Fites clares: és l'últim ítem després d'haver tingut en compte els anteriors. En aquest punt serem conscients si les nostres fites són assolibles, si hem fet l'esforç necessari, si realment ens coneixem a nosaltres mateixos/es o si hem descobert aspectes, habilitats o dificultats que no havíem identificat prèviament.



Una vegada hem passat pels diferents ítems, entenent que podem tornar d'un ítem a l'ítem anterior tantes vegades com el considerem necessari, estarem aconseguint el nostre desenvolupament personal.

A continuació es proposa "la finestra de Johari" com a dinàmica per a treballar el primer ítem, **l'autoconeixement**. Per a aquesta dinàmica utilitzarem un paper o cartolina quadrada que doblegarem en dues meitats formant quatre quadrats. Els dos quadrats de baix els dobleguem formant un triangle per a poder amagar el contingut que s'escriurà dins del quadrat. A continuació s'explicarà als i les participants que han de formar parelles per a poder realitzar l'activitat, així com s'indicarà quin contingut s'ha d'escriure en cada quadrat:



Com amb les dinàmiques anteriors, podem demanar si algú vol compartir el que ha treballat en la dinàmica o les conclusions que ha extret.



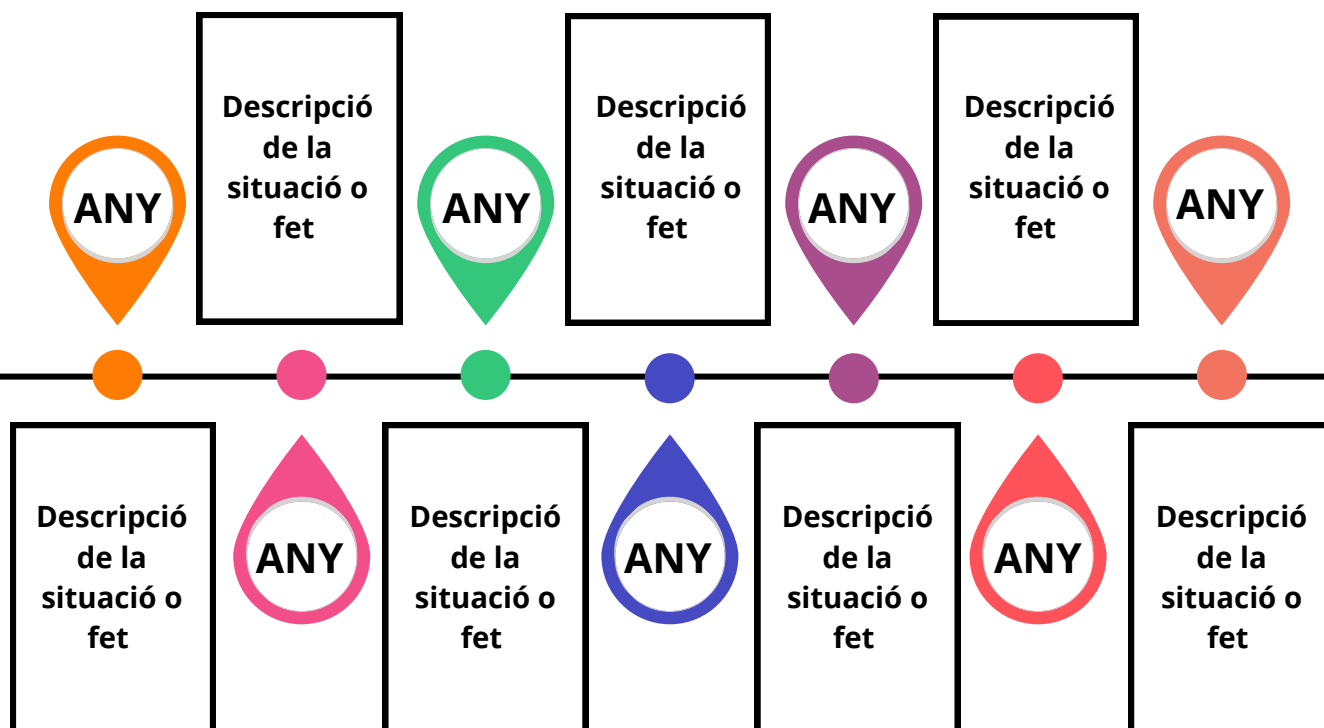
Dinàmica 4: La línia de vida

Relacionat amb les experiències vitals, les emocions i les competències, la següent dinàmica ens permet identificar moments i situacions viscudes que ens han aportat alguna cosa en el nostre creixement personal. Aquesta activitat consisteix en l'elaboració de la nostra línia de vida, sobre la qual hem de reflexionar i indicar aquells moments que ens han marcat d'alguna manera i han provocat una evolució o desenvolupament propi en els diferents àmbits de la nostra vida (individual, relacions socials, educació, ocupació, economia, habitatge...).

A continuació es mostra una imatge que pot servir, a tall d'exemple, per a la realització de la línia de vida de cada persona, on en els cercles s'ha d'indicar l'any del fet al qual es fa referència i en els quadres s'ha de definir aquest fet. Degut a que no és possible indicar tots els moments viscuts en la línia de vida, els alumnes han de fer l'exercici de triar aquelles vivències que siguin més significatives per a ells i elles.

Finalment, podem demanar si algú vol compartir el que ha treballat en la dinàmica.

LÍNIA DE VIDA



Dinàmica 5: Projectió de futur

La següent dinàmica té com a objectiu la reflexió i l'elecció de les nostres fites personals a curt, mig i llarg termini. Es facilitarà als i les participants una plantilla sobre la qual hauran d'escriure:

1. Fita a curt termini (1 mes): fita realista i que es pot aconseguir de manera ràpida sense la necessitat de fer un gran esforç.
2. Fita a mig termini (1-2 anys): fita que requereix d'un petit esforç personal per a poder aconseguir-la.
3. Fita a llarg termini (6 anys): fita que s'adquireix a través d'un procés de creixement i de maduració personal.

FITA A CURT TERMINI	FITA A MIG TERMINI	FITA A LLARG TERMINI
En un mes vull aconseguir...	En 1 o 2 anys vull aconseguir...	En 6 anys vull aconseguir...

En el cas de treballar amb adolescents o joves, després d'emplenar la taula, es demanarà als i les participants que obrin el sobre de la dinàmica 1 i observin si el que han escrit en el paper de dintre coincideix amb la fita a llarg termini especificada en la taula que acaben d'emplenar. En el cas que coincideixi, podem fer-los reflexionar sobre si estan seguint el camí correcte per a aconseguir aquesta fita o si és necessari fer algun canvi en la seva vida per a poder-la aconseguir. Si no coincideix la fita, hem de fer-los reflexionar sobre si aquella fita que es van proposar quan eren nens/as la volen mantenir o si la canvien per la fita a llarg termini que han especificat en la taula.

En el cas de treballar amb infants, podem observar si al sobre i a la taula han indicat el mateix objectiu o fita. Si els objectius son diferents podem fer-los reflexionar sobre el motiu d'aquesta diferència i acompanyar-los en la concreció dels seus objectius.

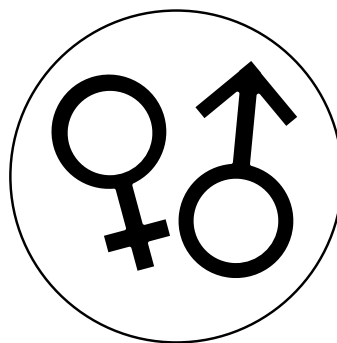
The background is a light green color with a fine, pebbled texture. It is decorated with several elements: dark green, irregular shapes with a speckled pattern in the corners; thin white wavy lines in the corners; and two horizontal dark lines framing the central text.

MATERIALS

Dinàmica 2: Què condiciona el nostre projecte de vida?



Cor



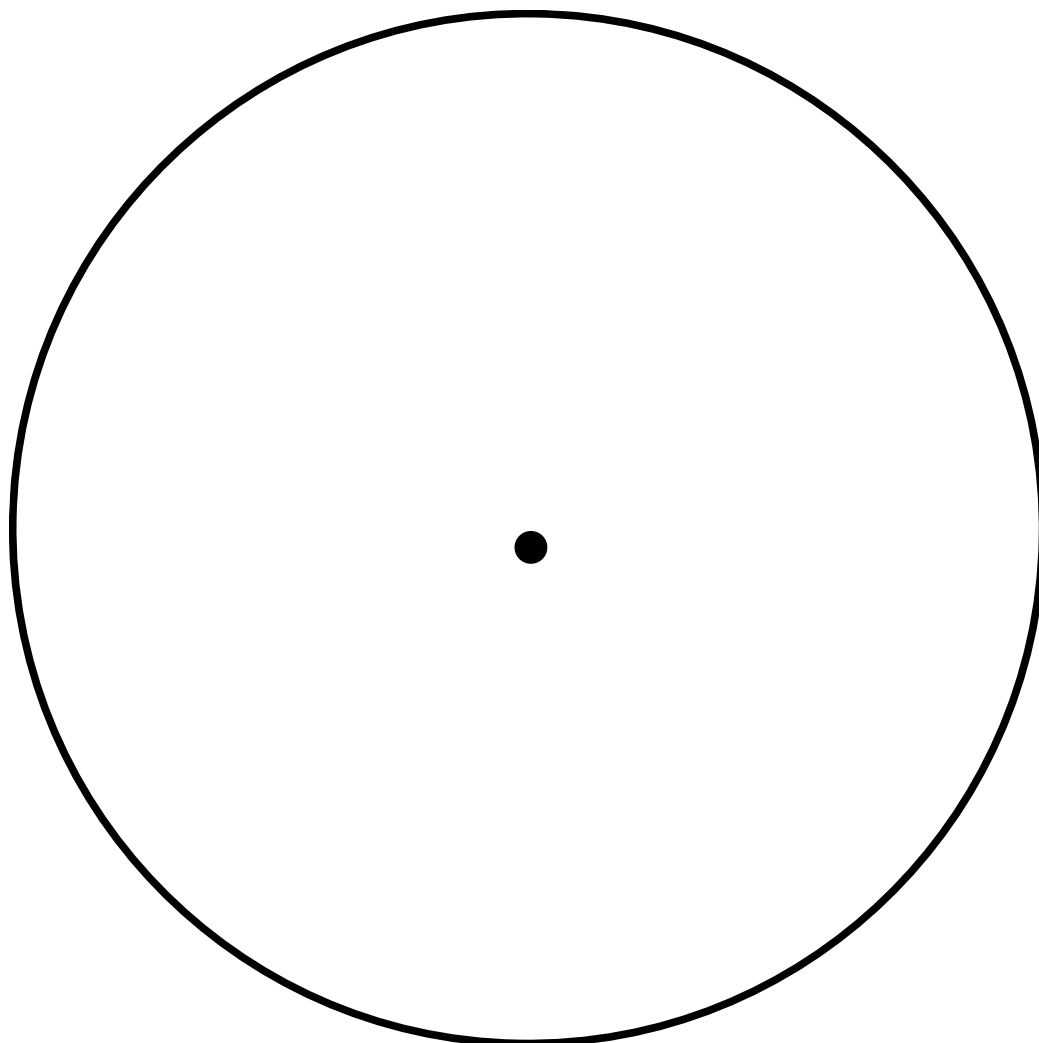
Gènere



Societat

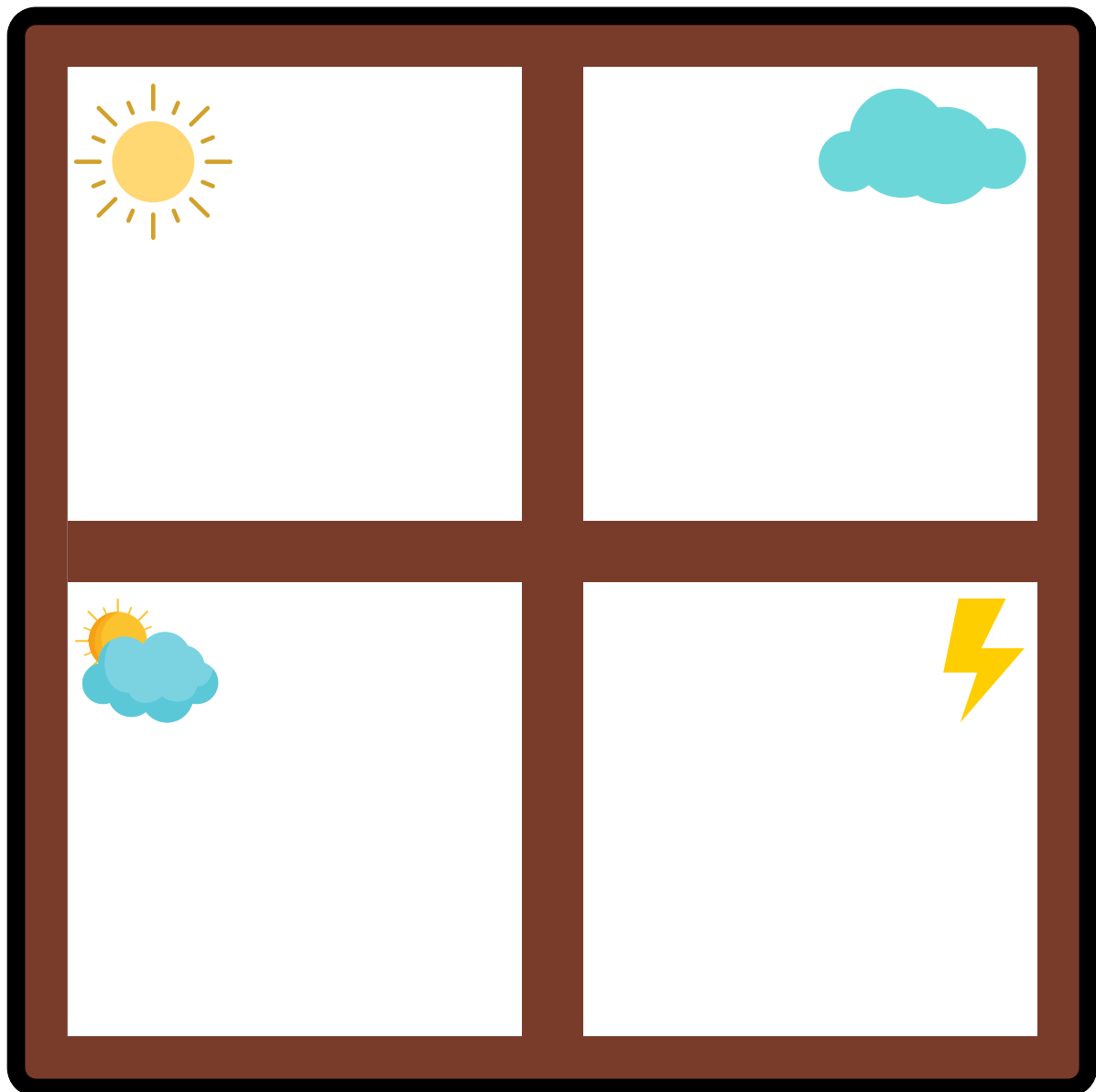


Temps i diners

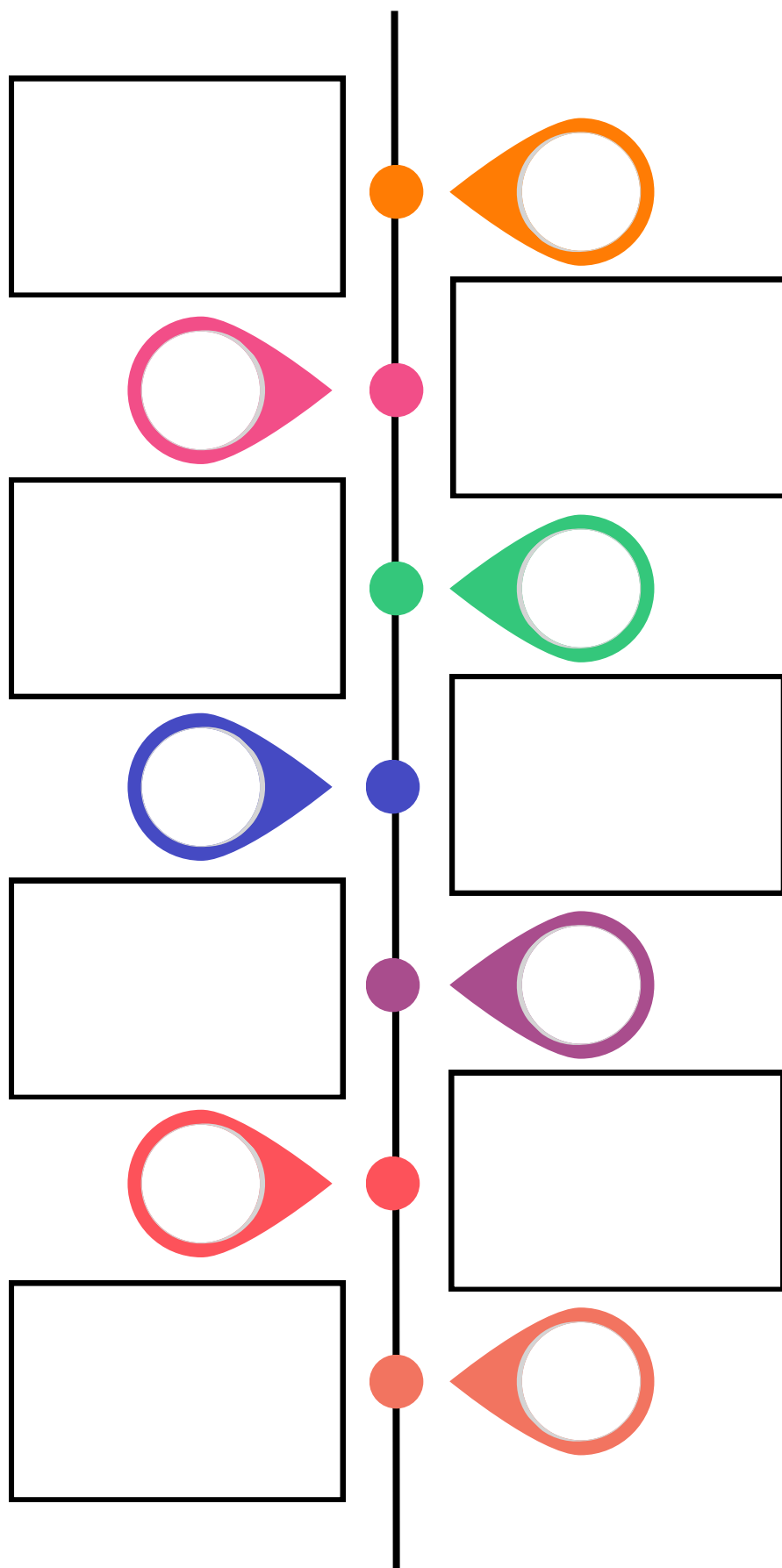


Dinàmica 3: Què implica un projecte de vida?

Finestra de Johari per a emplenar



Dinàmica 4: La línia de vida (per a emplenar)



LÍNIA DE VIDA

Dinàmica 5: Projectió de futur (per a emplenar)

FITA A CURT TERMINI	FITA A MIG TERMINI	FITA A LLARG TERMINI
En un mes vull aconseguir...	En 1 o 2 anys vull aconseguir...	En 6 anys vull aconseguir...