

## 1.1. SENTIDO DE VIDA

Hecho por: AMANDA BAQUERO PORTELA

*“Decimos a los confusos, **Conócete a ti mismo**, como si conocerse a sí mismo no fuese la quinta y más difícil operación de las aritméticas humanas, decimos a los abúlicos, **Querer es poder**, como si las realidades atroces del mundo no se divirtieran invirtiendo todos los días la posición relativa de los verbos, decimos a los indecisos, **Comenzar por el principio**, como si ese principio fuese la punta siempre visible de un hilo mal enrollado del que bastase tirar y seguir tirando hasta llegar a la otra punta, la del final, y como si, entre la primera y la última, hubiéramos tenido siempre en las manos un hilo firme y continuo del que no ha sido necesario deshacer nudos ni desenredar marañas, cosa imposible que suceda en la vida de los ovillos, y, si se nos permite otra frase de efecto, en los ovillos de la vida”.*

*Por José Saramago.*



### 1. OBJETIVO GENERAL

Construir el sentido de vida a partir de sus vivencias, necesidades, intereses y talentos

#### 1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 2.1. Identificar las raíces familiares y consolidar los lazos afectivos
- 2.2. Repensarse y reconocerse como seres únicos con cualidades y defectos, susceptible de crecer día a día y perfeccionarse en la medida de su interés y su trabajo continuo.
- 2.3. Desarrollar la producción textual mediante los escritos basados en sus las vivencias y experiencias positivas o negativas y

### JUSTIFICACIÓN

La Vida *tiene* sentido, y la tarea de cada ser humano es buscar y encontrar ese sentido individual que permitirá lograr al máximo provecho de la vida misma. Para encontrar el sentido de vida se podría partir de los siguientes interrogantes: ¿qué es la vida?, ¿por qué vivir? ¿Para qué vivir? ¿Quién soy? ¿De dónde vengo y a dónde voy? ¿Qué hacer con mi vida? ¿Qué camino seguir? ¿Qué hacer para sobrevivir? ¿Qué vine a hacer? ¿Qué metas quiero alcanzar? Entre otros muchos interrogantes Cada individuo da forma y respuesta a estas preguntas según sus propias y de esa misma manera, individualmente, cada uno, descubre su propia verdad; puede suceder que lo que es útil o interesante para uno, puede no tener sentido para otro; lo que es significativo para unos, para otros puede no tener sentido. La tarea inicial de cada ser humano es conocerse a sí mismo como el primer paso para interactuar con los demás y con el mundo que lo rodea.

Encontrarle sentido a la vida no se enseña pero sí es de gran utilidad en ella porque un niño o joven que tenga una vida sin sentido, todo lo que se haga allí no tendrá ningún significado y por consiguiente carecerá de satisfacción. El hedonismo, evitar el dolor y obtener el placer es la filosofía de aquellos que carecen de un norte y es algo que se ha difundido a lo largo y ancho del planeta. Esto conlleva a que la gente no desarrolle sus capacidades, sino que vivan porque toca y su tarea es ver pasar el tiempo, y al final lo único que se alcanzará será la sensación de infelicidad, de vacío interior.

Para no caer en ese abismo de la incertidumbre es indispensable encontrarle el sentido a la vida; cada uno debe buscar el sentido de su existencia. Esta tarea puede convertirse en una verdadera aventura. Una vez encontrado el sentido de vida se conocerá el sentido de la existencia se harán actividades, planes y proyectos coherentes con dicho sentido de vida. En ese momento se está en capacidad de crear la propia realidad de acuerdo con sus propias decisiones; esto significa que se asume el control de la vida y lo que en ella pasa: se deja de ser observador pasivo para ser protagonista de la misma. Lo anterior se resume en una cita de Viktor E. Frankl: *"Al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino"*.

La construcción de un sentido de vida se inicia desde los primeros años de la socialización. La primaria es una etapa clave, en la cual se le posibilita una base filosófica consistente que brinda seguridad existencial, y es el fundamento de la definición de la identidad del yo y sentido de vida. Este es un proceso dialógico continuo a lo largo de toda la vida entre el yo y los otros hasta el momento de la muerte.

La familia juega un papel trascendental. Para los individuos hay un predominio del ámbito familiar sobre lo público. En la familia la que inicia la formación del sentido de vida, y posteriormente ella la que canaliza y recibe los aprendizajes fuera de ella.

El desarrollo de un sentido de la vida puede verse truncado si las metas, objetivos o sueños de vida no se han realizados o nuestros parámetros de vida de seguridad se ven afectados por situaciones críticas en las que no se tienen los instrumentos apropiados para afrontarlas. En tales situaciones, la y el conjunto de sensaciones y cambios en el día a día, son los síntomas de un estado de frustración existencial que afecta directamente el sentido de vida; esto se ha denominado *vacío existencial*. Éste se caracteriza por la pérdida del sentido de significación de la vida; el individuo siente que su vida carece de sentido, experimenta una vacuidad íntima, una sensación de vacío interior y de absurdo de la vida y una incapacidad para sentir las cosas y los seres. En últimas se siente que la vida no vale la pena vivirla.

Con el desarrollo de este proyecto se pretende que los estudiantes averigüen sobre su pasado familiar para que conozcan sus raíces, se comprendan a sí mismos, reflexionen sobre sus experiencias, desarrollen su vida de acuerdo con unas metas propuestas y en última instancia descubran **el sentido de vida**. Por otra parte, se busca que se expresen, en el sentido amplio de la palabra; es decir que escriban sin temores y de forma sincera sus ideas, pensamientos, inquietudes, expectativas y vivencias. A medida que se progrese en el proyecto se irá ganando en la organización y coherencia de los textos pero también en naturalidad y en la reflexión personal.

Desde el nacimiento de esta idea, hasta hoy, el proyecto ha sufrido múltiples modificaciones. Hoy se desarrolla en dos fases, así:

## **HISTORIA DE VIDA**

En esta fase los estudiantes indagan con su familia aquellos episodios de sus vidas que son fundamentales para sus vidas; pero que generalmente son desconocidos por ellos, como por ejemplo todos aquellos aspectos que formaron parte de la familia antes de que él o ella hubiera nacido. Su desarrollo, situaciones y vivencias de esos primeros años que no se recuerdan; pero que están muy presentes en los padres.

Cabe agregar que en muchos casos esta "investigación" ha sido motivo de acercamiento entre padres e hijos; pero otros ha generado una actitud de oposición o resistencia a la actividad debido a los recuerdos amargos que suscita el pasado. En unos pocos casos las madres se han negado tajantemente a hablar de esa época, posición que obviamente ha sido respetada.

Esta Historia de vida se desarrolla en cuatro etapas, distribuidas de la siguiente forma:

1. ETAPA PRENATAL (período anterior al nacimiento. Por lo menos un año atrás)
2. PRIMERA INFANCIA (desde el nacimiento hasta los cinco años aproximadamente)
3. PRIMARIA (desde el ingreso al colegio hasta el quinto grado)
4. ADOLESCENCIA (desde el ingreso a sexto grado hasta el momento presente)
5. ¿QUIÉN SOY?

### **PRODUCCIÓN DE TEXTOS**

A partir de las situaciones de la vida cotidiana de los jóvenes, de temas propuestos por ellos y de algunos que presumimos son de su interés, se producirán textos escritos de diversa índole: relatos, anécdotas, poemas, acrósticos, noticias, biografías, crónicas, entre otros.

A continuación se presentan algunas ideas para implementar y que pueden contribuir a encontrar el sentido de la vida. Vale la pena anotar que en esta propuesta no existe secuencia, ni una organización predeterminada.

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1. ¡Fue increíble!                   | 10. ¿Qué estoy haciendo por mi futuro?                       |
| 2. ¡Qué cobardía!                    | 11. ¿Qué me está pasando?                                    |
| 3. ¡Qué cantaleta!                   | 12. ¿Quién soy?  |
| 4. ¡Qué desilusión tan grande!       | 13. ¿Será que debo escuchar cuando me dicen que no?          |
| 5. ¡Qué oso!                         | 14. "Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde"            |
| 6. ¡Una falta de respeto!            | 15. A esta persona la quiero olvidar porque...               |
| 7. No tienen razón cuando me regañan | 16. Actor o actriz destacado (Biografía y concepto personal) |
| 8. ¿Por qué no practico un deporte?  | 17. Ahora pienso diferente ...                               |
| 9. ¿Qué es la vida?                  | 18. Al profesor. X lo recuerdo por...                        |

19. Alegrías
20. Amo a...
21. Árbol genealógico.
22. Así me gustaría que fuera...
23. Balance del período
24. Biografía de un personaje que admiro
25. Biografía de... (un familiar, un amigo, un conocido, un personaje, etc)
26. Biografías de cantantes favoritos.
27. Biografías de deportistas favoritos
28. Biografías de personajes importantes para el desarrollo de la humanidad y de mi interés personal (científicos, héroes y heroínas, papas, escritores, mandatarios: presidentes, emperadores, zares, reyes, sultanes, príncipes, princesas, faraones, entre otros.
29. Canciones favoritas
30. Carta a mi madre
31. Carta para alguien que aprecio
32. Carta para alguien que desprecio
33. Casi...
34. Chistes
35. Cometí un error
36. Cómo veo mi cuerpo
37. Cómo es mi familia
38. Cómo es mi hermano(a)
39. Cómo es mi mamá
40. Cómo es mi papá
41. Cómo he soñado la celebración de mis 15 (niñas) 18 (hombres).
42. Conocí a...
43. Considero que está equivocado (a) porque...
44. Coplas
45. Cosas que me han obligado a hacer
46. Cosas que quiero olvidar.
47. Cumpleaños inolvidable
48. Daría mi vida por...
49. Debo volverlo a pensar
50. Decepciones
51. Dificultades en el colegio
52. Dios.
53. El amor

54. El animal favorito
55. El deporte que practico
56. El mejor día en familia
57. El mejor equipo del mundo (historia, campeonatos ganados, jugadores, concepto personal...)
58. El mejor novio(a) que he tenido
59. El peor "amigo (a)"
60. El primer cigarrillo
61. En el colegio no soporto...
62. En el futuro me gustaría que mi familia y mis amigos me recordaran por....
63. En la vida me ha faltado...
64. En mi tiempo libre...
65. Enfermedades
66. Enigma(s).
67. Entrevista a ...
68. Es la última vez que...
69. Es una injusticia...
70. Estoy despechado por...
71. Estuve llorando por...
72. Éxitos en mi vida
73. Fantasías.
74. Fantasmas en mi vida
75. Fiestas inolvidables
76. Fobias
77. Fuimos campeones
78. Gané
79. Hablemos de telenovelas
80. Hablemos de...
81. Hermanos(as): Descripción física, cualidades, defectos, vivencias y experiencias que vividas con él, ella o ellos.
82. Historia familiar
83. La primera vez que...
84. La amistad
85. La belleza
86. Las barras bravas
87. Las canciones que me han dedicado
88. Las clases aburridas: cuáles son y qué es lo aburridor. Cómo se podrían mejorar
89. Las cosas que me hacen reír

90. Las cosas que me ponen triste
91. Las personas que quiero...
92. Lecciones que me ha dejado la vida.
93. Les voy a contar esta película que me encantó
94. Logros alcanzados por mi gran esfuerzo
95. Lo bello de la vida
96. Lo más arriesgado que he hecho
97. Lo más importante que he hecho en mi vida
98. Lo mejor de mi colegio
99. Lo mejor de mi curso
100. Lo que me gusta de las clases de mi colegio
101. Lo que hecho por amor
102. Lo que me pone de mal genio
103. Lo que no me gusta de las clases de mi colegio
104. Lo que no me gusta del colegio
105. Lo que pienso de la guerra.
106. Lo que sé y he aprendido y consultado de la carrera que voy a estudiar.
107. Lo raro de esta vida.
108. Lo raro de este colegio.
109. Lo raro de mi curso.
110. Los abuelos
111. Los compañeros que me caen bien: cuándo los conocí, cómo son y por qué me caen bien.
112. Los compañeros que me caen mal: cómo son y qué me cae mal
113. Los Simpsons
114. Lugares que deseo conocer, lo que sé de ellos lo que pienso de ellos y lo que consulté sobre ellos.
115. Malas amistades
116. Mascotas
117. Me arrepiento de haber conocido a...
118. Me castigaron
119. Me da risa...
120. Me escuchan
121. Me gustaría que .... "escuchara" estos consejos
122. Me gustaría que el mundo fuera así...
123. Me gustaría que mi familia...
124. Me muero por...
125. Me obligaron a...

126. Me quieren
127. Me siento prisionera(a) en mi propia casa
128. Mentiras costosas
129. Metas (corto, mediano y largo plazo)
130. Mi país: lo bueno y lo que puede mejorar. Cómo puedo contribuir para mejorarlo
131. Mi amor platónico.
132. Mi barrio: lo que pienso de él, lo que sé de él y lo que averigüé de él
133. Mi colegio
134. Mi colegio ideal sería así:
135. Mi concepto sobre la belleza
136. Mi concepto sobre las adolescentes embarazadas
137. Mi concepto sobre ser padre en la adolescencia.
138. Mi cuerpo: lo que me parece bonito, lo que no me gusta, lo que quisiera cambiar.
139. Mi curso: cómo es, cómo son las interrelaciones personales, lo bueno, lo malo y lo feo
140. Mi futuro esposo(a).
141. Mi héroe
142. Mi hobby preferido
143. Mi mamá: Descripción física, cualidades, defectos, vivencias y experiencias que he vivido con ella.
144. Mi mejor amiga (o)
145. Mi mejor día
146. Mi mejor trabajo (académico o laboral)
147. Mi música
148. Mi papá: Descripción física, cualidades, defectos, vivencias y experiencias que he vivido con él.
149. Mi peor día
150. Mi peor fiesta
151. Mi peor susto
152. Mi primer beso
153. Mi primer rock al parque
154. Mi primer(a) novio (a)
155. Mi primera borrachera
156. Mi primera cita
157. Mi ropa: Lo que me queda bien, los colores que prefiero, las modas que me gustan, la ropa que me gustaría tener y la ropa que no me gusta.

158. Mi tipo de hombre  
159. Mi tipo de mujer  
160. Mi transición de 5° a 6°  
161. Mis amigos  
162. Mis amigos me quieren o admiran por...  
163. Mis clases favoritas  
164. Mis compañeros (clasificarles: chistoso, perezoso, nerdo ...)  
165. Mis defectos  
166. Mis hermanos  
167. Mis mejores años  
168. Mis mejores cualidades  
169. Mis mejores recuerdos infantiles  
170. Mis problemas  
171. Mis quince años  
172. Mis tres deseos  
173. Muerte de un ser querido  
174. No entiendo por qué esta obsesión  
175. No entiendo por qué...  
176. No es lo que yo esperaba  
177. No estoy de acuerdo con...  
178. No hay mal que por bien no venga.  
179. No lo vuelvo a hacer  
180. No me comprende  
181. No me dieron permiso para...  
182. No me escuchan  
183. No me quieren  
184. No puedo ver a...  
185. No quiero que sepan...  
186. No sé qué voy a hacer  
187. No soporto  
188. No soy como ellos piensan  
189. No vale la pena leer este libro  
190. Obsesiones en mi vida.  
191. Odio a...  
192. País(es) favorito(s): lo que pienso de él(los), lo que sé de él(los) y lo que he consultado de él(los.)  
193. Paseos  
194. Peleas

195. Pensamientos  
196. Por amor he...  
197. Problemas cotidianos  
198. Problemas en mi casa  
199. Profesores (clasificados según sus vivencias)  
200. Programas de TV. que me desagradan  
201. Programas de TV. que me encantan.  
202. Protagonistas de novelas  
203. Quiero conocer a...  
204. Quiero que sepan que ...  
205. Reflexiones  
206. Retahílas  
207. Si hubiera hablado a tiempo...  
208. Si la vida fuera...  
209. Soy bueno para...  
210. Soy hinchado de...  
211. Sueños (que se repiten, agradables, de la vida...)  
212. Te estaba esperando  
213. Tengo un nudo en la garganta  
214. Trabalenguas  
215. Tradiciones familiares  
216. Travesuras.  
217. Tristezas  
218. Un secreto  
219. Un accidente  
220. Un acróstico  
221. Un amor prohibido  
222. Un animal fantástico  
223. Un atraco  
224. Un cuento creado por mí  
225. Un cuento que me gustó  
226. Un encuentro extraño  
227. Un escrito para mi madre  
228. Un ex amigo que me duele (que no olvido).  
229. Un familiar detestable  
230. Un familiar que me duele  
231. Un fin de semana en mi casa  
232. Un futbolista fenomenal

- 233. Un gran problema
- 234. Un hombre inolvidable.
- 235. Un partidazo
- 236. Un poema creado por mí
- 237. Un primo(a) excepcional
- 238. Un programa de televisión que no me pierdo
- 239. Un robo
- 240. Un sueño hecho realidad
- 241. Un texto especial (cuento, poema, artículo digno de recordarse)
- 242. Un tío(a) especial
- 243. Un(a) chico(a) que me gusta
- 244. Un(a) exnovio(a) que no olvido
- 245. Una inspiración
- 246. Una traición
- 247. Una anécdota de cuando entré al colegio.
- 248. Una anécdota de cuando aprendí a...
- 249. Una charla con Dios
- 250. Una cita especial
- 251. Una experiencia impactante
- 252. Una experiencia paranormal
- 253. Una fecha especial
- 254. Una fiesta común

- 255. Una gran borrachera
- 256. Una gran caída (en sentido literal o figurado)
- 257. Una gran pesadilla (En la realidad o en sueño)
- 258. Una mujer inolvidable
- 259. Una navidad imborrable
- 260. Una noticia triste
- 261. Una película buenísima
- 262. Una persona maravillosa.
- 263. Una persona que no puedo olvidar
- 264. Una persona ridícula
- 265. Una reconciliación inolvidable
- 266. Una reseña
- 267. Una travesura
- 268. Vale la pena leer este libro ( artículo, cuento, revista, biografía,...)
- 269. Viajes
- 270. Vicios
- 271. Voy a escribir sobre...

## **BIBLIOGRAFÍA**

CEPEDA, Antonia y VALDÉS, Ximena. **La aventura de la vida**. Medellín, SURGIR, 1996.