

MAPA DE VIDA : UNA ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA PARA AFRONTAR LAS CRISIS ACTUALES.

Armando guilera Torrado.

Cita:

Armando guilera Torrado (2020). *MAPA DE VIDA : UNA ESTRATEGIA PSICOEDUCATIVA PARA AFRONTAR LAS CRISIS ACTUALES.*
Presentación/ponencia Semana por la Vida ECOPETROL.

Dirección estable:

<https://www.aacademica.org/fundacion.reeducativa.profuturo.fundacion.reeducativa/5>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/prOX/PoR>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite:
<https://www.aacademica.org>.

**MAPA DE VIDA : UNA
ESTRATEGIA
PSICOEDUCATIVA PARA
AFRONTAR LAS CRISIS
ACTUALES.**

ARMANDO AGUILERA TORRADO

Psicólogo

Especialista en Docencia Universitaria

Especialista en Ciencias Políticas

Magister en Psicoanálisis

Doctor en Ciencia Sociales; Niñez y Juventud

*“La crisis es una posibilidad para conocernos,
aprender, crecer y ser prósperos.
Es una oportunidad para reinventarnos
y emprender la felicidad;
entendida la misma como autorrealización”*

Armando Aguilera Torrado

Repensarse, tener conciencia de si y reinventarse son procesos cognitivos y afectivos propios del humano:

Son habilidades y/o capacidades adquiridas por el humano en su largo proceso de humanización (de ser y estar en el mundo).

Son características que hacen única a la cría humana frente a las crías del resto de animales.

Son atributos o cualidades que configuran la dignidad humana.

El desuso de la auto observación,
el no ejercicio de la percepción consiente de si mismos,
del reconocimiento mental y corporal de la propia vida,
nos ha conducido a extraviarnos del camino de la humanización.

Nos han conducido a
*Vivir con ausencia de conciencia
de si mismos y de los demás.*

Una inconciencia que para muchos mortales
se ha convertido en algo normal.
Pues nunca han vivido de manera
conciente , responsable, sensata
y autodeterminada.

Por el contrario, siempre
han estado en la ignorancia,
en el desconocimiento de sí mismos.
En el desprecio de su propia mismidad (intimidad).

Una inconciencia que quizás sea el producto de:

1. Un automatismo en el que el hombre ha aprendido a vivir, afín de responder a las exigencias de un mundo de consumo, acelerado y altamente competitivo.

2. Un discurso de negación de los propios asuntos de la vida. Los cuales son identificadas como algo negativo, como preocupaciones que no posibilitan crecer ni ser feliz.

3. Una idealización de la vida.

Que emerge como un falsa visión positiva de la vida, en donde los dificultades diarias de la existencia humana son vistas como una amenaza y no como una oportunidad para crecer.

La inconciencia
como estado de negación de sí mismos,
de ignorancia, de desconocimiento, de imprudencia.
De automatismo e insensibilidad.

Ha desalojado al hombre de su ser, de estar ahí,
de manera presente y consciente en el mundo.
Le ha quitado al humano la capacidad de habitar el mundo.

La inconciencia en muchos momentos ha llevado al hombre a que prefiera mantenerse en la minoría de edad.

- ✓ Que otros dirijan su vida.
- ✓ Que otros decidan que hacer con sigio mismo.
- ✓ Que otros se hagan responsables de lo que suceda con sus vidas.

El hambre a empeñado su libertad,
a cambio de no pensar en nada
ni responsabilizarse de nada.

La inconciencia como ceguera racional,
afectiva, moral y espiritual,
le da al hombre una aparente tranquilidad
frente a las contradicciones
propias de la vida.

Una tranquilidad que tiene un precio
muy alto para su existencia.

Pues implica cambiar su libertad y
su capacidad de discernir,
por una aparente felicidad hedonista
(mucho placer y poco displacer)

La inconciencia ha llevado al hombre a perder
el rumbo original de sus vidas.
Lo ha encerrado en un refugio,
en una zona de confort.
Espacio de protección
que con el tiempo se convierte en su propia cárcel.

En una burbuja llena de una realidad artificial.

En la zona de confort el hombre se siente
aparentemente en paz y tranquilo
consigo mismo.

Se percibe
como pez en su pecera,
en su acuario.

Respondiendo a diferentes
artefactos y artificios
que lo entretienen y mantienen ocupado.

Gracias a la inconciencia en que vive el hombre,
El humano hoy extranjero en su propia experiencia vital de existir.

Existencia que le aterra, angustia y enferma.
En tanto es incapaz de hacerse cargo de sí mismo.
No sabe que hacer con su propio ser.

El hombre inconsciente prefiere estar ocupado,
Prefiere ocuparse en múltiples labores.
Prefiere existir por fuera de sí mismo.

La inconciencia ha configura
al hombre como ser trastornado,
confundido en su ser, enfermo...

La enfermedad que padece el hombre contemporáneo se refleja en sus características de personalidad...

Un hombre aislado y desconectado socialmente (introvertido), con pocas habilidades para la comunicación, con poca empatía, y sentimientos de solidaridad.

Un ser individualista.

Con incapacidad para expresar emociones y afectos, con ausencia de vocación y de intereses claros frente a la vida.

La inconciencia mantiene al hombre alienado
por fuera del mundo, a salvo de sí mismo.

La inconciencia lo ha llevado a ser insensible
frente a su propia existencia.

La inconciencia mantiene al hombre seguro
en una aparente tranquilidad.

Tranquilidad que se derrumba
en el momento en que por alguna circunstancia
le cambian las condiciones de vida (crisis)
y tiene que tomar sus propias decisiones.

Ahí, el hombre inconciente se ve forzado a salir
de la inercia, de la rutina, de la zona de confort.

Es en ese momento en que la vida le exige pensar,
tomar decisiones y resolver problemas.

Ahí, en ese preciso instante la minoría de edad
ya no le sirve como posibilidad para existir.

En ese momento requiere pasar a la mayoría de edad,
debe poner en práctica el entendimiento,
el raciocinio y el libre albedrío.

Requiere ser responsable de sus propias decisiones.

En ese momento debe ser capaz de autodeterminarse,
de autorregularse y darle sentido a su vida.

Al contrario a lo que plantean
muchos postulados encarnados en una visión positiva de la vida.

Las crisis antes que paralizar, que ser una amenaza.

Un perjuicio para la vida digna.

Es una experiencia humana que potencializa
el aprendizaje social.

Que lleva a reflexionar y tomar conciencia
de que no todo está bien.

Lleva a pensar que hay cosas por mejorar
o que se deben cambiar dentro del proyecto de vida.

Muchos humanos, aún frente a la crisis,
Se resisten a sumir la mayoría de edad.
Se niegan a dejar de ser el pez en la pecera.
Hacen pataletas y desarrollan una serie de trucos
para seguir en la zona de confort.
Para seguir bajo la tutela de alguien o algo.

El hambre inconsciente busca
por diferentes medios sustituir la pecera
por otros elementos o espacios
que le generen la falsa sensación de protección
frente a su propio mundo, su propio yo,
el cual divisan como extraño y externo a sí mismos..

Una religiosidad mal infundada.

Un concejero espiritual mal intencionado.

Un programa de neurolingüística
que lo programe de manera externa y automática.

Un motivador, entrenador o coaching
que lo motive y active a seguir
un ideal de hombre o felicidad.

El hombre inconsciente se resiste a pensar por su propia cuenta,
a conocer sus males y dolencias,
a trabajar sus virtudes.

Se ha acostumbrado a utilizar atajos
para evadir la carga de ser responsable y autónomo
frente a su propia existencia.

Atajos, que quizás inicialmente
le han brindado algún tipo de pseudo-equilibrio,
le han llevado a sentir algún bienestar momentáneo.

El humano que ha asumido como estilo de vida
la zona de confort,
quedado atrapado en un mundo de inconciencia.

Inconciencia a nivel de logos (gnoseológica)

inconciencia ontológica (del ser en tanto ser)

Inconciencia a nivel del ethos-moral (ética)

Inconciencia a nivel del pathos

(los propios sentimientos y actuaciones)

El hombre inconsciente atrapado
en el mundo de los sentidos y la imaginación
(la caverna de platón).

Enfrenta al problema
de no saber cómo emprender el camino.

El no tener los recursos propios
para iniciar el viaje
hacia la libertad y la autodeterminación.

Las crisis existenciales
ponen en evidencia el estilo de vida
inconsciente asumida por muchos hombres.

Deja en claro el hecho de que muchos seres humanos
no cuentan con recursos espirituales, psicológicos y sociales
para afrontar y resolver problemas cotidianos.

Saca a la luz
la inmadurez psicológica
y la minoría de edad
en la que vive gran parte de la humanidad.

Ante las crisis, o ante la modificación de las condiciones de vida,
el hombre inconsciente debe resolver una serie de preguntas,
a fin de darle rumbo y razón de ser a su vida ...

¿Cómo aprender a vivir
con conciencia?

¿ Como enfrentar inteligente y
responsablemente las crisis ?

¿Cómo hacer para tomar en sus manos
la responsabilidad de sus vidas?

Para aprender a vivir de manera conciente,
inteligente y autónoma.

A fin de que la humanidad aprenda
a resolver las crisis de manera asertiva.

Se presenta en términos generales,
Una herramienta psicoeducativa
que he denominado *Mapa de Vida*.

Pero... ¿QUÉ ES UN MAPA DE VIDA?



Un mapa de vida, es la representación gráfica o mental de cada una de las dimensiones, áreas y topologías que identifican nuestra vida.

Es una fotografía tridimensional de lo que somos.

Es un trabajo reflexivo de pensar y repensar como esta organizada y orientada nuestra vida.

El *mapa de vida*, no es un plan de vida.

Porque un plan hace referencia solo a un plano.

A un plan estratégico, inspirado en la ciencia administrativa.

Una especie de plan de negocio.

Configurándose en una visión minimalista de la existencia humana,

En la que se reduce la vida humana,

solo a áreas de trabajo, en función de metas futuras.

El plan de vida no asume los procesos ni las dinámicas actuales
para llegar a la meta planteada.

Solo propone visualizar el resultado, el norte,
sin contemplar las interacciones que con llevan a consolidar
no solo una meta; sino todo un estilo de vida.

La cual es la razón de ser, la dinámica misma de la vida.

Un *mapa de vida* es integral y dinámico, es maximalista, esta constituido por múltiples aristas (dimensiones, áreas y topologías), igual no se centra solo en la meta o fin a alcanzar, sino que se despliega por toda la línea del tiempo vivido, incluyendo el pasado, presente y futuro. Visualizando y resignificando toda la historia de vida.

La herramienta le hace seguimiento a los procesos, está pensada desde el paradigma de la complejidad, en tanto asume lo complejo de la tarea de diseñar un mapa que de manera conciente y tridimensional configure nuestra existencia (logos, ethos, pathos)

Así mismo *el mapa de vida* esta pensado como un proceso que podemos acomodar o reacomodar según nuevos intereses, nuevos aprendizajes y nuevas expectativas de vida.

La herramienta se a diseñado con el fin de alcanzar los siguientes objetivos:

1. Desarrollar habilidades y/o competencias meta-cognitivas y socioafectivas, con el fin de fortalecer o activar recursos que ayuden a vivir con conciencia.

2. Descubrir y poner en práctica el potencial humano y/o las capacidades humanas, con el fin de lograr cambios significativos de vida que se reflejen en bienestar duradero y calidad de vida.

3. Forjar procesos y habilidades espirituales, cognitivas, afectivas y comportamentales que permitan enfocar en unos intereses, una vocación o propósito de vida, con el fin de consolidar una historia de vida orientada y dinamizada hacia la autorrealización.

El mapa de vida

Es una herramienta que facilita vivir conscientemente, es una estrategia de metacognición de tipo psicopedagógico.

Es una propuesta formativa que involucra de manera integral a la persona que pretende ser formada o escuchada al interior de un encuadre o dispositivo de tipo psicopedagógico.

La estrategia psicopedagógica,
no es un recetario para seguir al pie
de la letra.

Tampoco es una promesa
de cambio milagroso
del estilo de vida
que llevamos hasta hora.

La estrategia no está diseñada
para vender falsas promesas,
por el contrario la misma está sustentada
en los avances de la ciencia
pedagógica y psicológica.

*Principios epistemológicos en los que se apoya la herramienta
Mapa de Vida..*

1. *La teoría de la psicología motivacional del cambio de Prochaska.* Que propone que el cambio es un proceso y se da por etapas. Requiere tiempo y esfuerzo personal.
2. *Fundamentos de psicología básica.* Específicamente de la psicología de las motivaciones. Que plantea la motivación intrínseca y motivación al logro, como básicas para el cambio.

3. ***Psicología del aprendizaje.*** Específicamente los aportes del aprendizaje por descubrimiento, aprendizaje significativo y aprendizaje experiencial.
4. ***Clínica psicoanalítica.*** El que sabe de su enfermedad o problemáticas es uno mismo. El saber del inconciente es un saber subjetivo.
5. ***Psicología comunitaria.*** Relacionada con el empoderamiento y la autogestión individual y social, como bases fundamentales para el fortalecimiento y la transformación personal y grupal.

Niveles de Profundización de la Herramienta Mapa de Vida.

1. Contemplación del mapa de vida.
2. Preparación para el diseño del mapa de vida.
3. Fortalecimiento del mapa de vida.
4. Activación del mapa de vida.
5. Reinención y Evaluación permanente del mapa de vida.