

ANEXO 1. Modelo de coloquio personal

1. Primer momento de relación empática en la confianza.

1.1. Acogida y escucha: Después de un cordial saludo y acogida, dejar que el acompañado exprese su situación. Atender las expresiones, los gestos de la cara, sus resistencias y mecanismos de defensa, si habla desde el corazón y desde ideas más o menos asimiladas,...

1.2. Sintonía afectiva (empatía): una vez que ha terminado de expresarse, el acompañante puede devolver alguna manifestación en sintonía con lo expresado: “Has sido muy valiente para venir a expresar tu problemática”; “Debes haber sufrido mucho”; “Qué hermoso es vivir y experimentar el amor de Dios”,... Se puede esperar en silencio para dar tiempo a nueva comunicación.

1.3. Retroalimentación: El acompañante sintetiza y resume lo que ha recibido y se lo devuelve con algún dato significativo que considera es el eje de su problemática. Abre espacio a nueva introspección y comunicación.

1.4. Ampliar información: Si el acompañante necesita alguna información más para centrar la problemática, puede hacer algunas preguntas desde la empatía de cara a tener una visión más amplia de la situación del acompañado con el pasado, presente e historia.

2. Momento de relación asimétrica (en relación con la autoridad espiritual y juicio profético, con la bondad y la caridad apostólica, con sumo respeto)

2.1. Ampliar perspectiva (confrontación con lo subjetivo): Captado el eje de la situación del acompañado/a y viendo su proceso personal, el/la acompañante puede hacer varias preguntas de discernimiento de cara a que el acompañado/a amplíe su perspectiva y vaya sacando luz de sí mismo/a. Para hacer reforzar su autoridad (humilde) espiritual puede acudir a su experiencia o a la experiencia de otros, pero, sobre todo, a valores éticos y/o religiosos que comparte el acompañado (autenticidad, sinceridad, coherencia, vivir la verdad, fidelidad, alteridad, vida de amor, búsqueda de la voluntad de Dios,...) y a la dimensión objetiva de la vida de fe (la Palabra (Revelación), la Iglesia,...).

2.2. Enriquecimiento de la nueva perspectiva: Seguramente la perspectiva del acompañante ahora es distinta; debe captarla y saberla expresar, e intentar dibujar su propio discernimiento, desde su proceso y el eco que ha producido el punto anterior. Si hay resistencias o dificultades que impiden integrar ciertos aspectos anteriores, se puede volver a una nueva formulación o a dejarlo así; pero no siempre debe buscarse un equilibrio acomodaticio en el que el acompañante supedita todo a su “eco subjetivo”



y, a veces, narcisista. El acompañamiento a veces suscita el conflicto dependiendo de la pedagogía (sabiduría del acompañante)

2.3. Criterio de discernimiento de lo expuesto y sugerencias de trabajo: El/la acompañante puede recoger toda la conversación, captando el aporte del acompañante, su capacidad de vivir los dinamismos humanos y la vida de Dios con los medios que crea conveniente para la vida real y su propio proceso personal (la mediaciones, ...).

2.4. Llegar a acuerdos comunes sobre conclusiones y determinaciones de cara al siguiente encuentro.

2.5. Sensación final del acompañado: Siempre preguntar qué sensación se lleva de la entrevista y qué luces ha encontrado. No siempre tiene que haber buenos resultados. “Cómo te has sentido”, “¿Te sientes ahora más tranquilo/a?”.

3. Despedida final con cordialidad: “Ten confianza, todo se recorrerá, cuenta con mi colaboración”, “Gracias por la confianza que has depositado en mí”...



ANEXO 2. Proceso los encuentros personales

1^{er} Encuentro: para tener una visión de conjunto, inicial y rápida

1. En principio su situación:
 - Su grado de identidad, es decir, cómo se conoce, comprende y vive.
 - Cuál o cuáles son sus “motores” de vida (despliegue afectivo)
 - Motivaciones qué dan sentido a lo que vive.
 - La vivencia de su relación con Dios.
2. Sus expectativas respecto a iniciar un proceso de acompañamiento
 - ¿Qué le mueve a hacerlo?
 - ¿Qué espera?
3. Su decisión y disposición a acordar unos compromisos para vivir el acompañamiento en el proceso.
4. Acuerdos comunes sobre la relación y las entrevistas.

2º Encuentro: para ir entrando en el proceso personal

1. Saludo y breve conversación, un tanto informal, pero empática.
2. Entrar en los contenidos iniciando:
 - ¿Cómo te sientes en tu momento actual? ¿Cómo vives tu vida, en el día a día? ¿Qué crees que te posibilita la vida? ¿Qué es lo que más te inquieta en este momento?
 - Dejar hablar, interviniendo sólo para facilitar el que se exprese lo más posible y en confianza

(El acompañante, en la escucha activa va situando en su fuero interno la situación del joven en tres dimensiones: psicológica, existencial y teológica).
3. En un segundo momento, trata de que el acompañado deje traslucir lo que verdaderamente impulsa su vida, las motivaciones y qué busca en este momento concreto de su vida.
 - ¿Qué te mueve por dentro a vivir con ganas la vida?



- ¿Qué buscas? ¿Qué esperas?
- ¿Qué decisiones marcan tu vida hoy?
- ¿Qué papel juegan Dios y los otros en ella?

(El acompañante trata de descubrir los condicionantes y posibilidades de la libertad).

4. El acompañante sondea ahora la actitud del acompañado para iniciar el proceso de acompañamiento.

- ¿Crees que el iniciar un proceso de acompañamiento te puede ayudar?
- En concreto, ¿En qué consideras que puede ayudarte?

(Plantea las condiciones del proceso y trata con el acompañado de ir conviniendo o pactando juntos, el cómo van a llevar a cabo las pautas del proceso: Entrevistas, lecturas, reflexiones, trabajo, oración,...)

5. Fijan fecha y lugar de la próxima entrevista y le ofrece el trabajo previo a la misma, después de expresarle, con gran comprensión, lo que inicialmente ha captado en él, como punto de partida del proceso. Quedan en iniciar por el relato y recorrido de la propia historia desde los sentimientos vividos.

Encuentros posteriores

1. Hacer un recorrido por la propia historia personal **–puede servir la autobiografía (Ver anexo3)–**, recogiendo los momentos que consideras que te han marcado más (la historia personal puede durar varias sesiones) e irse deteniendo en aspectos significativos. Has de detenerte analizar esos momentos en cuanto a:

- ¿Cómo los viviste desde tus sentimientos?
- ¿Qué motivaciones tienes al conducir tu vida en esos momentos?
- Decisiones tomadas. Reacciones ante éxito o fracaso en las mismas
- En relación con tu entorno: cómo es tu relación en el grupo de amigos, trabajo, relaciones de amistad afectiva, relaciones con la globalidad (Humanidad, tierra), relaciones con Dios.

2. Buscar una correlación entre todos estos momentos cruciales de tu vida, tratando de detectar las constantes que se dieron y que se dan en ti: la línea conductora.



3. Guardar atención en la imagen real o ideal que se fue fraguando a lo largo de su vida.

Con esto, el acompañado inicia su proceso de introspección, toma la vida en sus manos para reconocer en ella su verdad. Para el acompañante supondrá el contenido de la segunda entrevista, en la que intentará que el acompañado vaya descubriendo su situación real y por dónde empezar a trabajarse. Más adelante se puede iniciar un conocimiento de su personalidad, si vemos que tiene una imagen distorsionada de sí misma.

Durante la semana escribir sobre:

- Lo que ha significado la entrevista y los sentimientos que se movieron.
- Lo que el correr de los días ha ido despertando en el interior.
- La fidelidad a la oración, relación y trabajo: frutos que se ha sacado.
- Continuar con otra parte de la historia personal.

A lo largo de las entrevistas se debe detectar la fortaleza o debilidad del yo psíquico, la conciencia y determinación de la opción vocacional y del proyecto vital asumido y la tensión espiritual con la que vive con los medios que se ha propuesto en relación con Dios y la vivencia evangélica.

Hay temas claves: la responsabilidad, la afectividad, la vivencia del proceso de sexuación, la autonomía y la libertad, la agresividad, la dependencia, la solidaridad, la transformación de los aspectos débiles de su personalidad, el compromiso real con la realidad, la vivencia del carisma... La relación con Dios y con la persona de Jesús, la percepción y vivencia de la vida de Dios (su amor, ternura, su gracia...)

El acompañado debe ir intuyendo qué se está jugando, qué se mueve por dentro más allá de su voluntad y deseos.

Cuidar que no se dé la relación en un plano ideológico o de la intencionalidad interna “quedar bien” y guardarse la buena imagen. Cuanto se rompa la imagen en la relación, es un momento crítico de dolor y de crisis en la relación, porque ya no responde a las expectativas y no es controlable por el acompañado.



ANEXO 3. La autobiografía

La autobiografía no es un modelo para el coloquio, pero sin duda que será contenido para los encuentros, puede ayudar a la persona acompañada a pararse, reflexionar sobre su propia vida, tomarla en las manos. Se requiere un cierto nivel de madurez personal para que la autobiografía sea un instrumento bueno para el acompañamiento.

AUTOBIOGRAFÍA¹

Lo que vas a hacer es pasearte con Jesús por tu propia vida. No te preocupes de recoger exhaustivamente todo. Destaca lo que para ti haya sido más importante y significativo.

A veces tendrás que navegar por aguas que no son demasiado claras o que no te gustaría tocar. Por eso, antes de comenzar repite mentalmente varias veces: *"Todo lo que he vivido, absolutamente todo, ya ha sido asumido y acogido por Dios y Él me quiere así"*. Intenta hacer tú lo mismo: acogerlo con cariño y comprensión. Jesús te acompaña. Comienza en oración.

Conviene que, antes, leas todo seguido, y luego comiences por lo más sencillo e importante, luego integrar toda la densidad de tu vida.

Te recomiendo que escribas por una sola de las caras de las hojas, de manera que por la parte de atrás puedas seguir completando. Seguro que a medida que te metas, irán surgiendo nuevos recuerdos que te interesan consignar por escrito.

Cuando termines, intenta seguir orando. Conviene que diferencies las distintas etapas de tu vida.

Recuerda: *"Todo lo que he vivido, absolutamente todo, ya ha sido asumido y acogido por Dios y me quiere así"*.

Identidad humana:

- Tienes una historia que tú no has creado. Tus nombres y apellidos hablan de tu familia. ¿Asumes esta historia?, ¿La conoces?, ¿Estás reconciliado/a con ella? Registra las grandes etapas de tu vida.
- ¿Cómo ha sido y es la relación con tu madre, tu padre, con cada uno de tus hermanos, la familia...?
- Habla del lugar en que naciste y creciste; mira si quedan raíces en ti. Memoria de tus experiencias más significativas.
- Recuerda lo más significativo de tu infancia: amigos, aficiones, la escuela...

¹ A partir de un modelo de Juan Carlos Martos. Tiene la finalidad de situarse ante el camino espiritual para hacer un diagnóstico.



- Refresca cómo viviste tu adolescencia: miedos, temores, descubrimientos, decepciones, crisis, cosas nuevas.
- Mira tu forma de ser, tu carácter y tu temperamento: ¿qué es lo positivo y lo negativo de ti mismo?
- ¿Aceptas tu propio cuerpo, tu nivel cultural, tu inteligencia, tus lagunas, límites, defectos y carencias?
- Di una palabra sobre cómo estás asumiendo e integrando tu propia sexualidad. ¿Cuál ha sido el itinerario de tu despertar afectivo?, ¿Puedes evocar tus experiencias más significativas al respecto: gozos, traumas,...?, ¿Cómo es tu relación con el otro sexo? ¿Qué pinta Dios -tu fe, tus convicciones- en tu experiencia afectivo-sexual?
- Haz un mapa de tus estados de ánimo: cimas y valles, desiertos y mares... Pon un nombre a tus vacíos y limitaciones, a tus preocupaciones.
- Tus aficiones, los valores que te mueven y te han movido: ¿en qué has puesto tus ilusiones y en qué las pones ahora mismo?
- Las mayores satisfacciones y los mejores momentos los has tenido cuando...
- ¿Cómo te ves en cuanto a tu fuerza de voluntad y tu capacidad de perseverancia y esfuerzo?
- ¿Qué personas te han influido más -suelen ser, de ordinario, nuestros amigos y nuestros enemigos-? ¿En qué te han influido en concreto?, ¿Por qué?
- Describe la imagen que tienes de ti mismo ahora.

Identidad religiosa:

- ¿Cuáles son tus primeros recuerdos religiosos? (lugares, personas...)
- ¿Qué ha significado para ti la fe en Dios, la amistad con Jesús...?
- ¿Has tenido alguna experiencia de llamada del Señor? ¿Cómo fue? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Qué pasó exactamente? ¿Cómo reaccionaste después? ¿Por qué sientes que fue algo de Dios? ¿A quién se lo dijiste? ¿Por qué?
- Compara brevemente tu proceso de crecimiento y maduración personal y tu cambio en la imagen que tienes de Dios. ¿Han crecido igual o al mismo tiempo?, ¿Por qué?
- ¿Cómo ha sido tu proceso de discernimiento vocacional? Etapas, signos, "Palabras"...
- ¿Quién te ha acompañando en ese proceso? ¿Cómo valoras el acompañamiento? ¿Para qué te ha servido en concreto hasta ahora? ¿Qué ayudas precisas ahora?
- *"Con la Iglesia hemos topado"*: ¿te sientes alguien que pertenece a la Iglesia?, ¿Por qué?
- Oración, Palabra de Dios, Sacramentos (Eucaristía y Reconciliación): ¿qué lugar ocupan en tu vida?
- María, en una palabra ha sido y es para ti...



- Tu ubicación eclesial. Significado personal que das a la Congregación religiosa a la que te sientes llamado, a su fundador, a su espiritualidad y estilo de vida y misión. ¿Por qué aquí?
- Tu vocación religiosa: origen, desarrollo, etapas, itinerario, sentido que das a todo lo pasado...

Tres pasos:

Delimitar. No empezar a escribir hasta determinar qué se quiere analizar. Señalar una sola cosa, que tenga cierta relevancia. Nombrarla de manera que eso concentre la atención.

Explorar. Se trata de hacer el inventario de todos los elementos que constituyen esa experiencia y que, obviamente, se recuerden: lugares, personas, palabras, sensaciones, reacciones,...etc. De esa manera se entra en la inteligencia de su contenido.

Ahondar. Se trata de preguntarse y responder de manera permanente ¿por qué?, ¿qué hay detrás de esto? ¿Cuáles son las raíces? ¿Qué lo causa? ¿De dónde viene esto?...Se trata de ir hasta el fondo de la circunstancia analizada.

Proceso

Unos recuerdos llevan a otros. Hasta que se alcanza a dar nombre a cosas que nos asustan, se necesita tiempo. Conviene dar tiempo a identificar sentimientos y poner palabras al pasado vivido.

Al principio, la autobiografía suele ser una especie de desahogo. Hay que ir “soltando las compuertas”. Más tarde, sin darse cuenta, las piezas del puzle comienzan a encajar.

La autobiografía debe llevar a la vida. El ideal de la autobiografía es que llegue un momento en el que tengas una conciencia clara de que hay experiencia de gracia y amor de Dios. Posiblemente surja la conciencia de una llamada especial de Dios.

ANEXO 4. Modelos para la elaboración del Proyecto de Vida**1. Cuestionario para el conocimiento personal y elaboración del proyecto, a partir de 15 años****Para empezar:**

- ¿Qué es para mí el proyecto personal?
- ¿Cómo me encuentro, cómo me percibo?
- ¿Cuáles son mis expectativas y mis miedos en la vida?
- ¿Qué pediría a mi acompañante-animador?



Mi vida:

- ¿Qué etapas y experiencias identifico en mi vida? (Positivas y negativas)
- ¿Qué sentimientos me produce mirar hacia atrás y recordar lo que he vivido?
- ¿Estoy contento con mi vida pasada? ¿Qué quitaría y qué pondría?

Mi persona por dentro:

- ¿Me influye la imagen que los demás puedan tener de mí, lo que puedan pensar?
- ¿Me siento solo o sola afectivamente, con un vacío que no se llenar? ¿He intentado llenarlo de algún modo?
- ¿Llevo una vida afectivamente serena y estable?
- ¿Cómo me veo? ¿Qué cualidades tengo?
- ¿Cómo suelo relacionarme con los demás?
- ¿Cómo suelo reaccionar ante los éxitos? ¿Y cómo me siento cuando las cosas no salen como quiero?

Mi entorno:

- ¿Qué es lo que más valoras del tiempo que pasas con tu familia?
- ¿En qué momentos de mi vida me he sentido más querido por mis padres?
- Mi padre, mi madre, mis hermanos... ¿Cómo me relaciono con ellos?
- ¿Qué proyectos tengo? ¿En qué cosas de mi vida me empeño más?
- ¿Con qué implicación vivo mi vida, el día a día? ¿Son todos iguales o trato de vivir al máximo cada uno?
- ¿Cómo me siento en mi grupo de amigos? Describe a tu mejor amigo/a.
- ¿Qué personas son ahora más importantes en mi vida?
- ¿Cómo reacciono cuando alguien a quien quiero me decepciona?
- ¿Cuál es mi actitud ante el estudio? ¿Qué piensan de mí mis profesores?

Camino de fe:

- ¿Cómo siento que es Dios para mí?
- ¿Ha cambiado mi imagen de Dios desde la niñez hasta ahora?
- ¿Quién es Jesús para mí?
- ¿Cómo he percibido en mi vida que Dios me ama?
- ¿Cuáles y cómo son mis dones? ¿Qué he recibido del Señor y como vivo con ello?
- ¿Cómo es mi oración? ¿Cómo rezo?
- ¿Qué cosas hago por Dios? ¿Cómo respondo a su amor?

2. Proyecto personal de vida. Pautas para adolescentes.**1. Situación personal en que me encuentro**

- Cómo me veo en este momento como persona: cualidades, defectos, logros...



- Cómo me ven los miembros del grupo: aspecto positivo, algún defecto básico...
 - Mi proceso de fe en este último año: dificultades, luchas, descubrimientos...
 - Mis principales preocupaciones actualmente.
 - En qué estoy satisfecho de mi vida como persona, y en qué no.
- 2. Mi relación con el grupo**
- Preparación de los temas y documentos.
 - Apertura a la comunicación en el grupo.
 - Lo que quiero aportar al grupo.
- 3. Búsqueda de Dios y relación con Él**
- Proyecto de oración diaria: cuándo, qué tiempo le dedico, cómo la haré...
 - Participación en los Sacramentos: Eucaristía, Reconciliación...
 - Lectura de la Palabra.
 - Cómo intento hallar lo que Dios quiere de mí, para ahora y para el futuro.
- 4. Mi relación con los de casa**
- Ayuda en servicios: limpiar, prestarme para...
 - Diálogo con mis padres; comprensión de sus problemas o limitaciones.
 - Austeridad en mis gastos.
- 5. Mi relación con mis amigos**
- Actitud de servicio.
 - Dedicar tiempo a quien veo más solo.
 - Eliminar conversaciones o actuaciones que no están acordes con mis principios.
 - Definirme y exigir que se definan.
- 6. Mi trabajo**
- Tiempo de estudio diario.
 - Colaborar con los compañeros de clase que necesitan ayuda en los estudios.
 - Responsabilidad en el trabajo: llevar las materias al día...
- 7. Mi descanso y tiempo de ocio**
- Poner en primer lugar las personas y no las cosas.
 - Renunciar a lugares que perjudican mi vida.
 - Buscar experiencias formativas y no simplemente de evasión: deporte, lecturas, montaña...
 - Evitar la dependencia de la TV.
- 8. Apertura a los excluidos o en riesgo de ser excluidos**



- Dedicarles parte de mi dinero.
- Interesarme y conocer situaciones de riesgo social.
- Ayudar en campañas.
- Dedicar parte de mi tiempo libre para acompañar o ayudar a personas con dificultades.

9. **Estilo de persona que pretendo lograr**

- Hacer de la verdad la gran pasión de mi vida.
- Esforzarme por ser sencillo: no hablar de mí sin necesidad...
- Dar a la amistad, al servicio, un valor de primera línea.
- Cultivar el control, el autodomínio personal: no ser impulsivo, perezoso, superficial...
- Ser austero en mis necesidades: propinas, gastos, ropa, comida...
- Luchar por no caer en dependencias, ser libre: respecto a TV, dinero, amigos...

10. **Evaluación del Proyecto**

- Cada semana me comprometo a leer y evaluar un aspecto del proyecto.
- En entrevista con ...

3. **Proyecto personal de vida. Pautas para jóvenes 1.**

Objetivo General:

Cita bíblica²:

Relación conmigo mismo

- Cualidades a potenciar
- Límites a superar
- Responsabilidades
- Servicio a los demás
- Formación cristiana

Relación con los demás

- Familia

² ¿Cómo vive Jesús el servicio?: Juan 13,1: Jesús lava los pies a sus discípulos; Mateo 20,20-28: “El hijo del hombre no vino a que le sirvan sino para servir”; Mateo 20,1-16 : La retribución del servicio es haberlo hecho; Gálatas 5,13-26: “Ustedes fueron llamados a la libertad”; Lucas 12,41-48: El criado fiel; Ezequiel 34: “¡Ay de los que se apacientan a sí mismos!”; Mateo 25,31-46: “Tuve hambre y me dieron de comer”; Lucas 10,25-37: “¿Quién es mi prójimo?”; Lucas 11,37-43: Jesús denuncia la hipocresía de los fariseos; Mateo 25,14-30: La parábola de los talentos.



- Amigos
- Compañeros
- Pareja
- Grupo

Relación con Dios

- Oración personal (por la mañana, por la noche...)
- Revisión del día
- Celebraciones (Eucaristía y Reconciliación)

Relación con las cosas

- Tiempo
- Dinero

Revisión personalmente cada y con... cada...

4. Proyecto personal de vida. Pautas para jóvenes 2.

1. Toma de conciencia

- ¿Me encuentro centrado en el conjunto de mi vida?
- ¿Qué me bloquea?
- ¿A qué aspiro en mi vida?
- ¿Cuáles son mis miedos y mis esperanzas?

2. Diagnóstico por áreas –Ver tabla 1-

3. Orientaciones –Ver tabla 2-

Objetivo general (se trata de poner por escrito el ideal al que se aspira en el momento en el que estamos viviendo. ideal que debe ser razonable, deseado, personalizado, realizable a medio o largo plazo,...)

4. Evaluación

QUÉ	CÓMO	DÓNDE	CUÁNDO	CON QUIÉN



Tabla 1.

1ÁREA	LO POSITIVO	LO NEGATIVO	TEMA EJE ³	PRIORIDAD ⁴
DIMENSIÓN HUMANA (salud física; descanso, ocio y tiempo libre; autoafirmación y agresividad; afectividad y sexualidad; aceptación y autoestima; las actitudes existenciales de confianza, autenticidad, apertura...; crisis vividas; identidad personal)				
DIMENSIÓN RELIGIOSA (las propias imágenes de Dios; la Experiencia afectiva religiosa; la oración; praxis del discernimiento; vida de fe; pertenencia eclesial e inserción comunitaria; opción fundamental, actitudes-virtudes y praxis; la formación religiosa)				
DIMENSIÓN VOCACIONAL (discernimiento de la vocación laical o de especial consagración; praxis del seguimiento de Jesús; los compromisos derivados de la propia vocación -votos- o estado -deberes conyugales y				

³ Tema eje: centrar la atención en aquel punto que se considera nuclear en cada área por su resonancia en la propia vida.

⁴ Del conjunto de todos los temas eje, seleccionaremos a continuación aquella prioridad que veamos que emerge como la más relevante (por el influjo que ejerce sobre el resto de las áreas; por su peso específico; por su gravedad,...). Es una mirada unificadora de todo el conjunto. Nos ayuda a entender nuestra vida en bloque, con ojo limpio que detecta el alcance del problema central.



familiares-).				
DIMENSIÓN COMUNITARIA: (relaciones personales; integración; tratamiento de los problemas; comunicación; sentido de pertenencia; praxis comunitaria en sus exigencias particulares de convivencia, colaboración y comunión)				
TESTIMONIO Y COMPROMISO (trabajo profesional, compromiso, testimonio, opción por los pobres, capacitación y formación permanentes, sensibilización hacia las situaciones de necesidad, espiritualidad de la acción)				



Tabla 2.

ÁREAS	OBJETIVO ESPECÍFICO ⁵	DETERMINACIONES o DECISIONES				
		QUÉ	CÓMO	DÓNDE	CUÁNDO	CON QUIÉN
DIMENSIÓN HUMANA						
DIMENSIÓN RELIGIOSA						
DIMENSIÓN VOCACIONAL						
DIMENSIÓN COMUNITARIA						
DIMENSIÓN TESTIMONIO/ COMPROMISO						

⁵ Deben dar respuesta directa al problema que se ha visto en el diagnóstico de la situación personal y, además, tener ser: realistas, prácticos, concretos, convergentes y evaluables.

