



“ Pregúntate si lo que estás haciendo hoy, te acerca al lugar en el que quieres estar mañana. ”

Walt Disney



# Proyecto de vida

## ¿Qué es el proyecto de vida?

El proyecto o plan de vida representa, en su conjunto, “lo que la persona quiere ser” y “lo que va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo (D’Angelo, 1986 ).

Es aquello que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios propósitos para su existencia, se asocia al concepto de realización personal, donde las personas definen conscientemente las opciones que puede tener para conducir su vida y alcanzar el destino que se proponen.



DIRECCIÓN DE GESTIÓN HUMANA

## ¿Cuáles son sus plazos?

El proyecto de vida se puede elaborar a corto, mediano y largo plazo. Su temporalidad se determina de la siguiente manera:

LARGO PLAZO  
Más de cinco años

CORTO PLAZO  
Menos de un año

MEDIANO PLAZO  
De uno a cinco años



DIRECCIÓN  
DE GESTIÓN  
HUMANA

# Elementos a tomar en cuenta

Elementos más importantes que quiero que haya en mi vida, ¿Cómo quiero que sea? ¿Qué quiero que haya en ella?

Relaciones.



Actividades



Personas



Lugares



Cosas



Trabajo



Familia



## ¿Cómo se hace?

Antes de diseñar el proyecto, es necesario dar un paso previo: reconocer el terreno. No es lo mismo edificar una casa sobre arena o tierra movediza que, sobre piedra, o sobre un terreno plano que sobre un terreno quebrado.

Lo primero que tenemos que hacer es reconocer nuestro propio terreno. Esto es, preguntarnos: ¿quién soy yo?, ¿cómo estoy yo? Las respuestas a estas preguntas les deben iluminar y ofrecer las bases para su propio proyecto de vida.

En la figura se señalan dos fechas separadas, la del nacimiento y la del día de hoy. Piensa en el momento presente: hoy eres el resultado de una serie de factores (herencia genética, personas, ambientes, acontecimientos, experiencias) que a lo largo de los años ha ido modelando la personalidad. Mire retrospectivamente la vida y tome conciencia de esos factores, aún de los más remotos y de cómo han influido o están influyendo en la formación de la personalidad.



Ahora imagine que recibe una carta de una persona de un país lejano que te ofrece su amistad y te hace una pregunta: ¿cómo eres? Responde de una manera sincera y precisa.

Es necesario que se realice un proceso de análisis para ir definiendo la dirección que deseamos tomar. Algunas preguntas podrán ser:

1. ¿Cuáles son mis intereses?
2. ¿Qué cosas he dejado pendientes y puedo retomar?
3. ¿Qué actividades me interesan?
4. ¿Cuáles podré realizar?



## Tips para la construcción de su proyecto de vida

- ✓ Las acciones que proponga deben poder evaluarse.
- ✓ Inicie con un proyecto de 6 meses.
- ✓ Evalúe al final de cada semana si está cumpliendo con lo propuesto.

El siguiente cuadro también puede orientarnos en esta definición.



Área	¿Qué deseo?	¿En cuánto tiempo?	¿Cómo lo voy a hacer?	¿Cuáles apoyos necesito?
Personal				
Familiar y amigos				
Profesional				
Mi realidad				

Referencias bibliográficas  
 Velásquez, S. (s.f). Unidad 1. Salud y Prevención de adicciones. 1.11 Proyecto de vida. Recuperado de:  
[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT105.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT105.pdf)