



# 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 autorrealización, que define conscientemente las opciones que puede tener para conducir su vida y alcanzar el destino que se propone.

El proyecto de vida le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones y en el **modo de ver** los acontecimientos vividos.

# ¿Cuáles son sus plazos?

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

**01**

## Corto plazo

Menos de un año

**02**

## Mediano plazo

De uno a cinco años

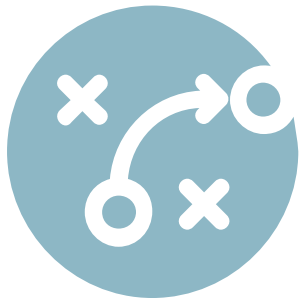
**03**

## Largo plazo

Más de cinco años

# Elementos para tomar en cuenta

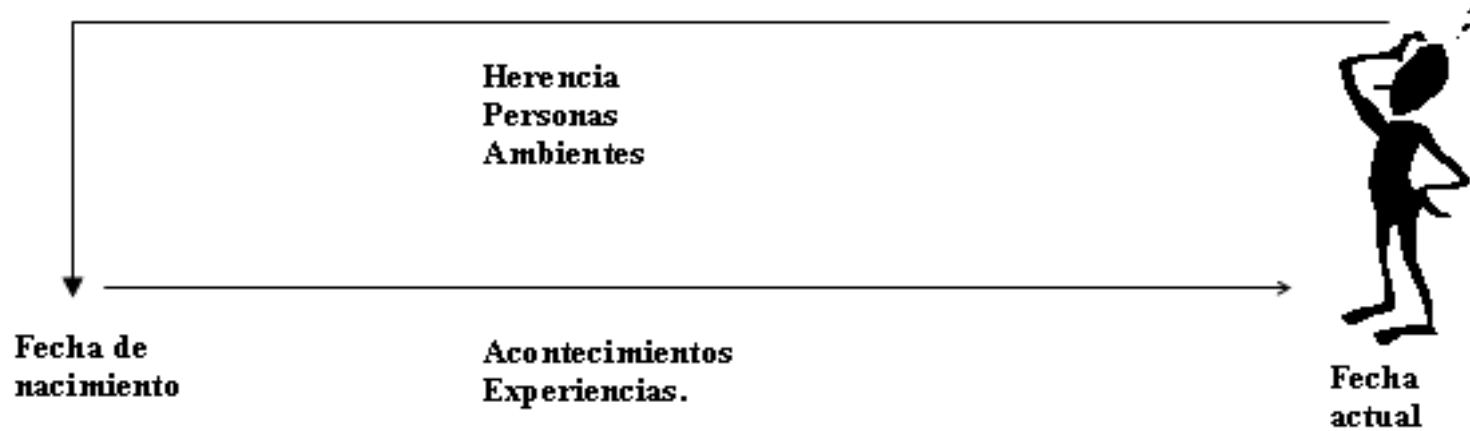
Elementos más importantes que quiero que haya en mi vida, ¿Cómo quiero que sea? ¿Qué quiero que haya en ella?, relaciones, actividades, personas, lugares, trabajo y familia.



## ¿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 reconocernos. 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, relaciones interpersonales, ambientes, acontecimientos, experiencias) que a lo largo de los años han ido modelando la personalidad y el sentido de la vida. Observa en retrospectiva tu vida y toma conciencia de esos factores, aún de los más remotos y de cómo han influido o están influyendo en la formación de tus metas o propósitos.

Hacer una pausa y reflexionar sobre nuestras decisiones en el futuro será un ejercicio de previsión y autoevaluación que vale la pena de llevar a cabo. Ahora imagina que recibes 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:

¿Cuáles son mis intereses?

¿Qué cosas he dejado pendientes y puedo retomar?

¿Qué me motiva?

¿Qué actividades me interesan?

¿Cuáles podré realizar?

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 amistades				
Profesional				
Mi realidad				



# Tips para la construcción de tu proyecto de vida



Las acciones que proponga deben evaluarse.



Inicie con un proyecto de 6 meses.



Evalúe al final de cada semana si está cumpliendo con lo propuesto.

“Toda persona tiene una vocación o misión específica en la vida. Toda persona debe llevar acabo un destino concreto que exige su cumplimiento. Por ello es irremplazable, y su vida, irrepetible. De este modo, la tarea de cada persona es única, así como la oportunidad específica de realizarla” Viktor Frankl