

The background is a light gray color with several white line-art icons: a lightbulb with radiating lines, a stick figure climbing a set of stairs, and an arrow pointing upwards and to the right. There are also large, abstract, organic shapes in shades of brown and teal. In the bottom right corner, there are small brown dots and a series of concentric, hand-drawn lines.

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

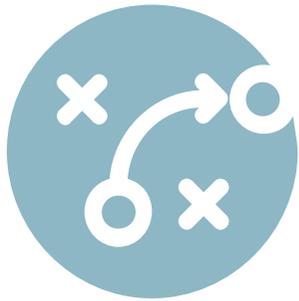
03

Largo plazo

Más de cinco años

Elementos para tomar en cuenta

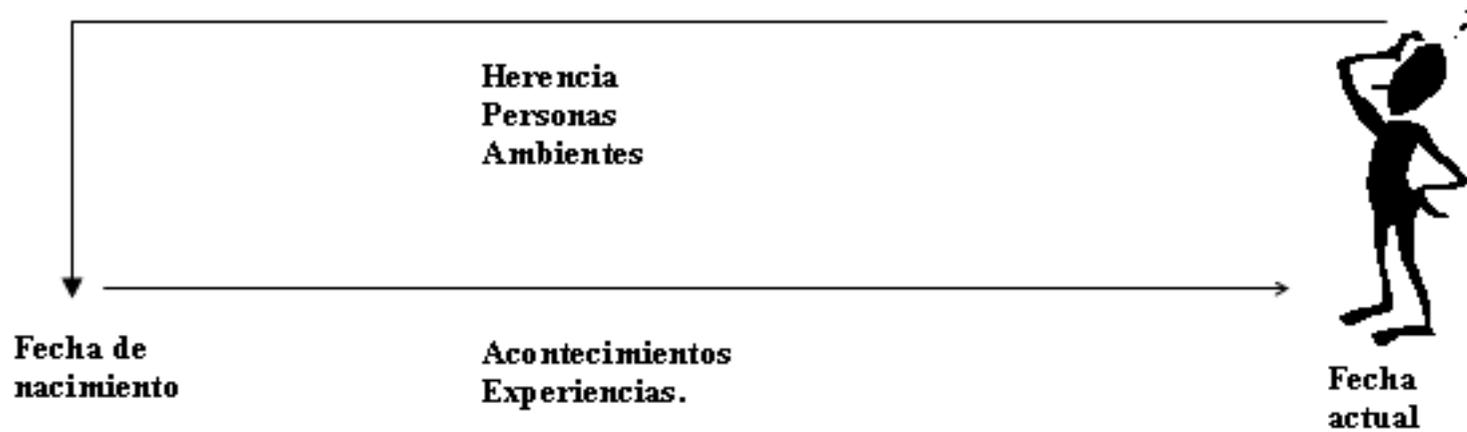
Elementos más importantes que quiero que haya en mi vida, ¿Cómo quiero que sea? ¿Qué quiero que haya en ella?, relaciones, actividades, personas, lugares, trabajo y familia.



¿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