

PROYECTO DE VIDA

Es la acción siempre abierta y renovada de enfrentar y superar el presente y abrirse camino al futuro, buscando conquistar su propia vida y el mundo en que se vive. Todo proyecto oscila entre dos extremos que es importante tener en cuenta, uno que se caracteriza por asumir la predeterminación y la repetición como condiciones inamovibles, y otro que se define en el espacio de la posibilidad y libertad para decidir y hacer. En el primer caso en realidad no existe proyecto de vida pues es el devenir mismo el que determina lo que seremos.

Nace de una realidad.

Se trata de una formulación simbólica, un esquema en el que representamos la realidad que esperamos y planeamos realizar.

No es innato es decir no existe en un recién nacido.

Haz un paralelo entre las características de la forma de vivir que tiene una persona que se traza un proyecto de vida y otra que no lo hace.

Una persona con un proyecto de vida	Una persona sin proyecto de vida

Características de un proyecto de vida

Todas las personas en algún momento de nuestra vida, por lo menos elaboramos un proyecto de vida, aunque finalmente no lleguemos a hacerlo totalmente realidad.

Cuando prevalece el pasado el proyecto se caracteriza por ser repetitivo, conservador y fundamentalmente en la facticidad.

Cuando prevalece el futuro, el proyecto se vuelve irrealista y difícilmente realizable.

Cuando prevalece el presente, el proyecto no está ubicado en la historia, responde a exigencias falsas o parciales y se vuelve abstracto.

Un proyecto bien estructurado y con mejores posibilidades de realización es aquel en el que se logra integrar una conciencia del pasado y una visión de futuro en un contexto presente.

Características del proyecto:

- Abiertos cuando son flexibles y están dispuestos a integrar las experiencias y nuevos aprendizajes, la persona se asume como un ser en construcción.
- Complejos, cuando buscan incluir todos los aspectos de la vida y no solo algunos de ellos, tales como la profesión a seguir o la situación económica a alcanzar.
- Coherentes; cuando son organizados y no se supeditan a circunstancias momentáneas, a pesar de las tensiones propias del proyecto.
- Reales cuando la persona mantiene una mirada constante a la realidad y sus alternativas posibles, sin dejar de ser ideal, es sobre todo realizable.
- Comprometidos; cuando la persona mantiene un nivel de entrega al proyecto buscando dar el salto al futuro esto supone un sentido de responsabilidad y de moralidad.
- Con metas a largo plazo, cuando la persona realiza su proyecto con capacidad de autoestimulación, de modo que la necesidad de reforzamiento puede ser postergado para un horizonte mayor.
- Independiente, cuando la persona es capaz de elaborar un proyecto propio y logra mediar entre sus aspiraciones y las condiciones reales de la vida, de esta manera el proyecto mantiene cierta independencia frente a los factores del entorno.

También podemos tener proyectos que se caracterizan por:

- Cerrados, en los que no se integra lo imprevisto, es un proyecto rígido frente a la novedad, la persona no acepta adaptarse a las situaciones cambiantes, sino que se mantiene en una mirada inamovible de lo que desea alcanzar y de lo que es posible.
- Simples, cuando contemplan solo algunos aspectos de la vida, no considerando todas las dimensiones posibles en la realización del ser humano.
- Incoherentes; cuando no mantienen una dedicación ante las tensiones que pueden surgir en algunas partes del proyecto, hay una fragilidad frente a las tensiones que lo aleja de lo realizable.
- Irreales; cuando se pierde la mirada a la realidad y sus alternativas posibles, esto lo hace irrealizable.
- Platónicos; cuando el proyecto queda en la autoilusión, la palabrería y en el deseo, pero no compromete la acción y la entrega de la persona a su proyecto.
- Con metas a corto plazo; lo que hace dependiente de los refuerzos evidentes e inmediatos, sin lo cual el proyecto no alcanza una mirada de su horizonte hacia el cual se dirige.
- Dependientes; cuando están supeditados a las condiciones reales de la vida sin que tengan relevancia en el actuar, las aspiraciones de la persona.

Algunos aspectos importantes en el origen de un Proyecto de Vida.

- La síntesis de las condiciones culturales, socioeconómicas y ambientales que provienen del entorno en que se vive, por un lado y la espontaneidad y la creatividad que aporta la persona, por el otro, es lo que da origen al proyecto. Cuando existen presiones muy fuertes o el “yo” es demasiado infantil la síntesis no se logra.
- Los procesos que intervienen en la construcción del proyecto de vida son:
 1. Idealización de algunas características de un ser u objeto amado.
 2. Identificación con dicho ser, pasando de modelos generales a modelos específicos.
 3. Imitación de los modelos con los que se identifica porque se quiere ver como ellos.
 4. Autodefinición y autodiferenciación buscando su identidad, dejando la pura imitación del ideal.
 5. Integración de las partes en un todo buscando una totalidad, con cierta cohesión e identidad para transformarse en esquema y luego en proyecto.
- El proyecto de vida es fuente permanente de tensión y de síntesis, es una relación dialéctica que tiene lugar entre:
 1. Los proyectos particulares o específicos entre sí. Los proyectos específicos guardan relación en la medida que son pasos o partes interdependientes, en donde uno facilita la ejecución del otro.
 2. Los proyectos específicos y el fundamental, estos son parte coherente del proyecto de vida hacia el cual se tiende y van haciendo el camino hacia lo que se busca.
 3. El proyecto y su realización.
 4. El proyecto y otras estructuras de personalidad condicionan el proyecto mismo.
- Cuando el proyecto se realiza, contribuye a los demás proyectos pendientes de realización, e incluso los modifica.

- La motivación, el compromiso o valor, la aptitud paulatinamente van apareciendo en la formación del proyecto fundamental.
- Inicialmente, como te puede parecer evidente, los productos de la fantasía son más abundantes que la realidad, conforme se avanza, y sin reprimir a la fantasía la realidad adquiere más peso.

¿Cómo se hace un Proyecto de vida?

- Reconozco mi situación
 1. Mis fortalezas
 2. Mis debilidades
- Rasgos de mi personalidad

	Aspectos que me gustan	Aspectos que no me gustan
Aspecto físico		
Relaciones sociales		
Vida espiritual		
Vida emocional		
Aspectos intelectuales		
Aspectos vocacionales		

- Autobiografía, algunas preguntas que te pueden ayudar:
 1. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
 2. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
 3. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
 4. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
 5. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

- ¿Quién soy?

	Condiciones facilitadoras de mi desarrollo	Condiciones que obstaculizan mi desarrollo
Condiciones personales		
Condiciones del medio		

- Convertir sueños en realidad
- Mi proyecto de vida: ¿Qué debe de tener un proyecto de vida?
 - 1.- Una estructura por escrito que sea lógica, real y organizada.
 - 2.- Un análisis FODA personas. Aprende a hacer un análisis FODA personal.
 - 3.- Una misión. Aprende a escribir misiones efectivas.
 - 4.- Una visión. Aprende a identificar y escribir tu visión de vida.

5.- Una lista de metas que te guíen para alcanzar tu visión, actuando acorde a tu misión. Aprende a escribir metas exitosas en 4 pasos.

6.- Una lista de objetivos que te encaminen a realizar tus metas.

Algunas claves que te pueden ayudar:

1. El propósito de mi vida es...
2. ¿Cuál es mi realidad?
3. ¿Qué voy a hacer?

Ejemplo:

Proyecto 1

Metas

Actividades

¿Qué voy a hacer?

¿Para qué?

¿Dónde?

¿Cómo?

¿Con qué?

¿En qué tiempo?

ESTRATEGIAS PARA LA ACCION

- Descubra sus propios valores. ¿Qué es importante para usted?
- Descubra qué camino enciende su llama interior. ¿Qué puede ser una causa para usted?
- Defina una misión personal basada en valores humanos permanentes.
- Desarrolle una lista de beneficios lógicos y emocionales que hagan de su misión un producto válido e importante para usted.
- Establezca las acciones para ejecutar el plan que le lleve a alcanzar la misión
- Convéncese de que el riesgo es parte de su visión y su plan. Considere el riesgo como algo natural.
- Posibilite las herramientas necesarias para poner el plan en marcha. Sea serio y empiece a actuar.
- Prescinda de lo no-creyentes de su proyecto de vida. Ni están equivocados, ni son mudos si no están de acuerdo con usted. Simplemente no embarcaron en el barco adecuado y van en la dirección errónea.
- Desarrolle su capacidad de venta en las presentaciones que realice para convencer a sus oyentes y lograr que le sigan.
- Practique el principio de la concentración de todos sus recursos en su proyecto de vida.
- Convierta el credo en su causa, repitiéndolo a todos los niveles.
- Celebre los éxitos comprobables. Celebre los esfuerzos medibles.
- No tema al fracaso y desafíe más allá de sus limitaciones.
- Sea grato con todos aquellos que lo ayudaron a llegar a la cumbre
- Comparta los resultados de su proyecto de vida con sus más cercanos colaboradores

¿CUALES SON LAS DIMENSIONES DEL YO?

YO PRIVADO

YO FAMILIAR

YO SOCIAL

YO FISICO

YO LABORAL

YO ESPIRITUAL.

¿Sabías que...todo lo que haces, dices, actúas, piensas, es resultado de tus valores? Así es, es momento de identificar por lo menos 10 de tus valores éticos y morales, diseña una tabla como la que te muestro en este ejemplo:

	¿Cuáles son tus principales valores?	Este valor te ayuda a cumplir tus metas	Este valor te ayuda a cumplir tus metas
1			
2			
3			

Tu razón de ser

¿Cuál es tu misión?

Qué te encanta hacer, qué disfrutas, que te hace sentirte feliz... eso es tu vocación. Tu propósito en la vida.

¿Cuál es tu visión?

La visión y la misión no deben de ser rígidas. Pueden cambiar en otros momentos de tu vida. Pero, aunque cambien no pierden valor, porque mientras están vigentes, te dan una razón para vivir, te motivan y te alientan a seguir adelante. A veces estas cambian drásticamente por circunstancias que no están bajo nuestro control, lo importante es no cambiar nuestro propósito en la vida.

Tú eres el arquitecto de tu destino y el capitán de tu alma. El universo te ha entregado los materiales, ahora a ti te corresponde construir con ellos lo que desees. Ahora es momento de describir los escalones que te conducirán a tu propósito: las metas.

Recuerda que una meta debe de cumplir siete características:

- ✔ Estar por escrito.
- ✔ Ser específica.
- ✔ Ser medible.
- ✔ Ser de tus grandes deseos.
- ✔ Ser visualizable.
- ✔ Tener fecha de inicio y de terminación.
- ✔ Ser congruente con tus valores, principios y creencias.

ORGANIZADOR DE METAS		
Aspecto	Descripción de las metas prioritarias	Fecha límite para lograrla
Espiritual		
Afectivo/emocional		
Familiar		
Recreativa		
Social		
Corporal		
Ocupacional		
Económica		