



Proyecto de vida

Diplomado para emprendedores agosto 2022

El proyecto de vida es

“Un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas.

Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos”



Utilidad del proyecto de vida

Ayuda a aprovechar el tiempo para el logro personal.

Evita conflictos o vacíos existenciales al tener claridad de lo que se quiere de la vida

Es útil para vivir buscando un futuro que brinde satisfacción y bienestar personal

Favorece el autoconocimiento y fortalece la autoestima.

Favorece el ejercicio y desarrollo de una libertad responsable

Brinda una visión esperanzadora del propio futuro.

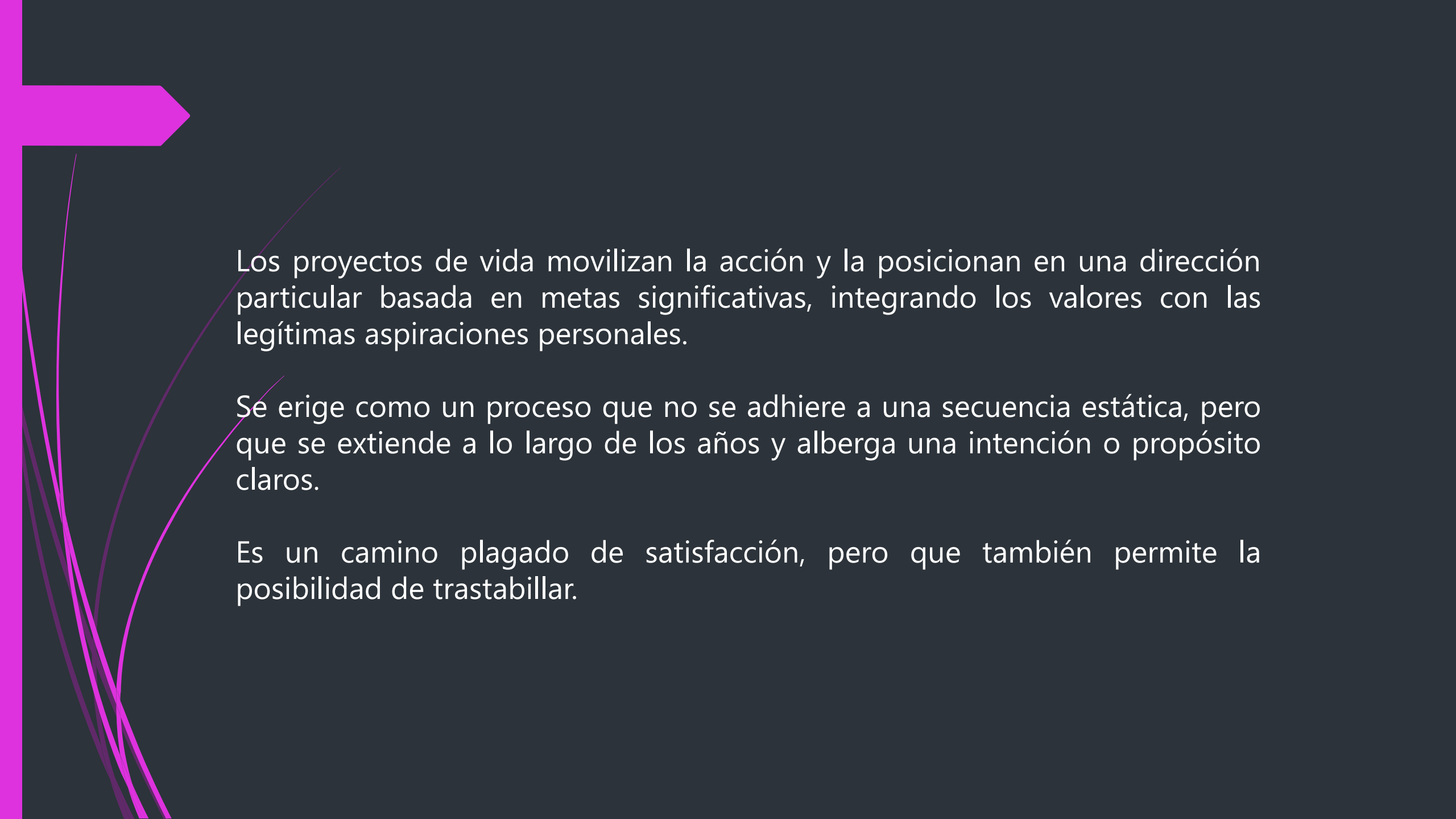
Ayuda a tomar decisiones reflexivas y no impulsivas

Qué es un proyecto de vida

Un proyecto de vida puede definirse como un plan fundamental para la existencia. En su elaboración deben considerarse una serie de variables, tales como necesidades u objetivos, que pueden coincidir o no con las expectativas que el entorno depositó sobre nosotros.

Un proyecto de vida es una labor en construcción permanente que sigue cierta continuidad, pero adaptada a la situación de cada momento.





Los proyectos de vida movilizan la acción y la posicionan en una dirección particular basada en metas significativas, integrando los valores con las legítimas aspiraciones personales.

Se erige como un proceso que no se adhiere a una secuencia estática, pero que se extiende a lo largo de los años y alberga una intención o propósito claros.

Es un camino plagado de satisfacción, pero que también permite la posibilidad de trastabillar.




Por qué es importante un proyecto de vida

Un proyecto de vida es esencial, en primer lugar, porque **está dirigido a una de las más elementales necesidades del ser humano: la autorrealización.**

Este proceso prioriza lo importante ante lo accesorio, identificando las decisiones que dotan de sentido al modo en que se vive.

Esta distinción se lleva a cabo en el contexto de un plan de acción claro, que diluye la ambigüedad a la que nos expone la convulsión general del entorno.




Los proyectos de vida también contribuyen a la construcción de la identidad, puesto que una persona es en gran parte aquello a lo que dedica su tiempo (sus actos).

A través de este análisis podemos determinar qué acciones son congruentes con un sentido más profundo de quiénes somos, en lugar de implicarnos erráticamente en una miríada de actividades que no guardan conexión alguna con nuestros valores o necesidades

Asimismo, los proyectos de vida potencian la llamada motivación intrínseca, que mantiene nuestro esfuerzo al margen de los incentivos externos (económicos, sociales o de otro tipo).

Dado que permite determinar qué propósitos son significativos para nosotros a largo plazo, es mucho menos probable que cedamos al hastío cuando surjan obstáculos que impidan o dificulten su consecución inmediata.





Por último, el proyecto de vida nos permite pertrecharnos de un mayor autoconocimiento, pues su diseño implica una exploración atenta del cómo y del porqué.

Esta búsqueda, que tiene un importante componente introspectivo, suele pasar desapercibida para las personas que se enrolan en un cúmulo desbordante de acciones que las alienan de sí mismas. Viktor Frankl etiquetó el malestar que surge en esta circunstancia como depresión noógena, esto es, la zozobra emocional ante la pérdida de sentido.

Seguidamente ahondaremos en los aspectos básicos sobre los que debería ser sustentado un proyecto de vida.



Cuáles son sus aspectos fundamentales

Planteamos cinco elementos fundamentales para el diseño de un proyecto de vida, cuyo análisis debe elaborarse en paralelo:

- ✓ Realidad
- ✓ Necesidades.
- ✓ Objetivos.
- ✓ Valores
- ✓ Aplicación.

Todos ellos están interconectados, y no deben entenderse como realidades independientes.

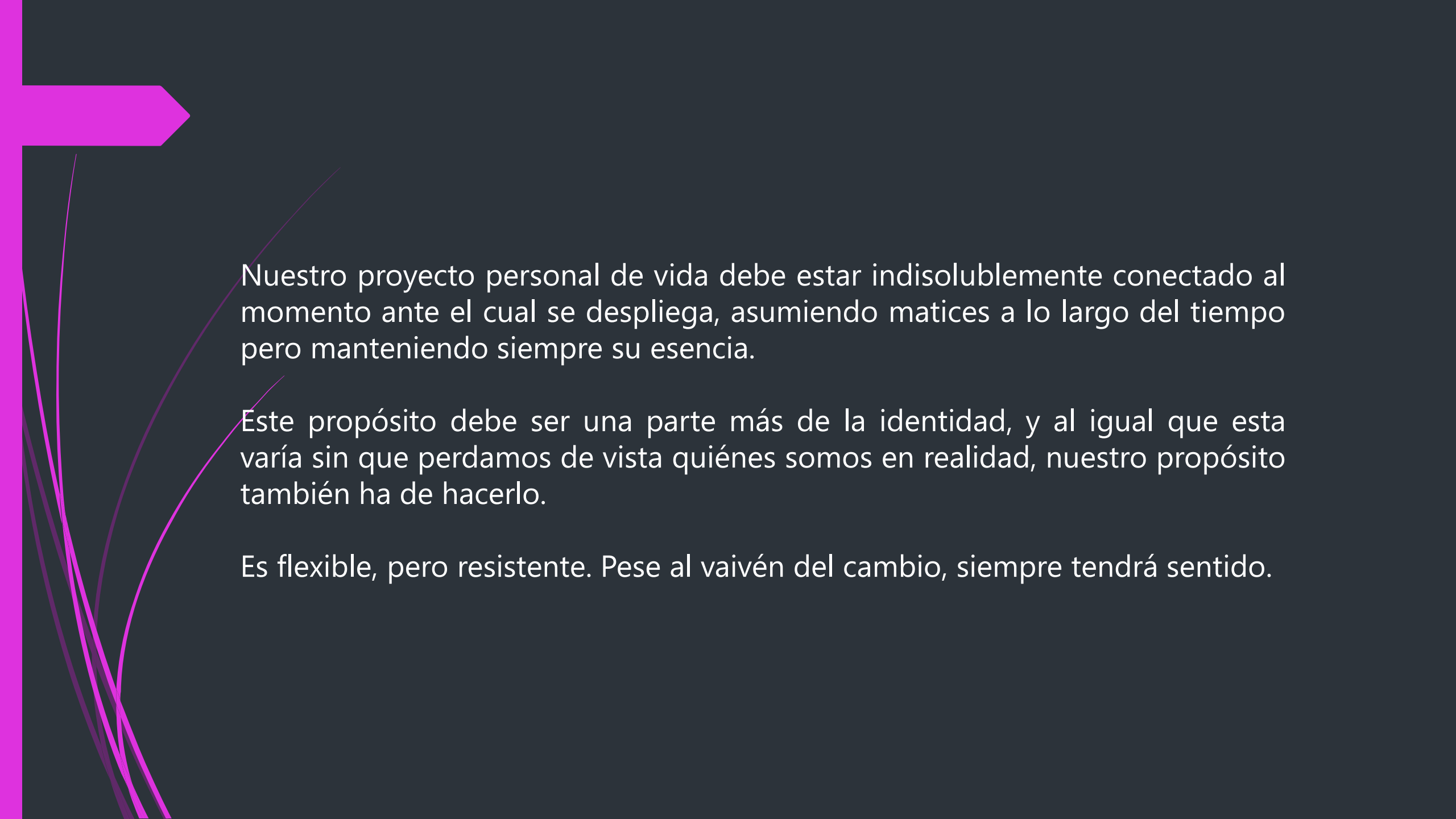
1. ¿Cuál es mi realidad en estos momentos?

Aunque las coordenadas del proyecto de vida puedan sugerir que se ubica en algún punto del futuro, lo cierto es que deben sostenerse en la realidad del presente tal y como es.

Esta realidad es el cimiento a partir del cual deben considerarse todas sus dimensiones básicas. De lo contrario, podemos perdernos ante la incompatibilidad entre aquello que deseamos conseguir y el marco objetivo en el que nos encontramos.

Una de las características de la vida es que está sometida a cambios incesantes, a veces impredecibles, por lo que no es lógico pensar que un plan de acción podrá aplicarse siempre del mismo modo en el que fue originalmente concebido.

Los recursos físicos, las personas que nos acompañan e incluso lo que somos en nuestro fuero interno, están sujetos al fluir perenne en el que se mecen todas las cosas. El cambio es, pues, la única constante.



Nuestro proyecto personal de vida debe estar indisolublemente conectado al momento ante el cual se despliega, asumiendo matices a lo largo del tiempo pero manteniendo siempre su esencia.

Este propósito debe ser una parte más de la identidad, y al igual que esta varía sin que perdamos de vista quiénes somos en realidad, nuestro propósito también ha de hacerlo.


Es flexible, pero resistente. Pese al vaivén del cambio, siempre tendrá sentido.

2. ¿Cuáles son mis necesidades?

La identificación de las propias necesidades es un proceso difícil, porque con frecuencia hemos llegado a confundirlas con lo que en realidad son deseos.

Aunque pudiera parecer que la diferencia entre unas y otras es solo una cuestión gramatical, el incumplimiento de cada una de ellas supone consecuencias diferentes:

Si no se satisface una necesidad caemos en la desesperación, mientras que si se impide un deseo la emoción resultará más fácilmente gestionable (fastidio, por ejemplo).



Las necesidades más básicas del ser humano son las fisiológicas y las que nos proporcionan seguridad, pues ambas son esenciales para la supervivencia.

A partir de este punto podemos encontrar las de afiliación, a través de las que estrechamos lazos con personas que nos permiten encontrar un espacio social para el desarrollo.

Por último, en la cima misma de la pirámide que el propio Maslow concibió, se alzan las que son únicas de nuestra especie: la satisfacción y la autorrealización (ambas vinculadas a un adecuado plan de vida).

Detectar las necesidades implica reconocer lo que realmente es perentorio para satisfacer cualquiera de estas dimensiones, puesto que de lo contrario se trataría únicamente de un deseo.

La capacidad para discriminar entre ambas cosas es clave, pues evita introducir metas ilusorias para nuestra vida, que ocupan mucho tiempo y no producen satisfacción.




3. ¿Cuáles son mis objetivos?

Un objetivo es una meta que consideramos importante en lo personal, según la situación actual y las necesidades percibidas.

Es común que los objetivos no se definan de una forma precisa, por lo que se proyectan resultados deseables pero se desconocen las acciones que facilitarían su logro (o las herramientas de las que habrá de proveerse).

Identificar con claridad qué queremos conseguir es el primer paso para actuar congruentemente con ello.



Otro problema que podemos encontrar es la construcción de objetivos demasiado grandes, los cuales precisarán de un tiempo o esfuerzo excesivo, asumiendo con ello un riesgo alto de ceder en nuestro intento por alcanzarlos.

Lo más eficaz en estos casos es descomponer el objetivo en pasos asequibles a corto plazo; de manera que cada avance nos acerque más a la meta última prevista, se obtengan refuerzos periódicamente y se aumente la sensación de autoeficacia (creencia de que soy capaz de lograrlo).



4. ¿Cuáles son mis valores?

Los valores constituyen el posicionamiento que la persona asume sobre aspectos clave para su vida, y cuyo peso es muy superior al que puede atribuirse a la opinión.


Los valores se imbrican en múltiples áreas de lo cotidiano, y son uno de los motivos más elementales por los que las personas asumen un compromiso sólido y duradero.

Así, un análisis de nuestras convicciones más profundas permitirá esbozar un plan de vida que sea coherente con ellas, lo que reportará un sentido de congruencia.

Cuando las personas llevan a cabo algo que atenta contra sus valores, se produce una disonancia cognitiva: una confrontación difícil entre lo que consideramos correcto y el modo en el que actuamos, la cual puede llevar a la culpabilidad y a la angustia.

No es infrecuente que las personas que actúan oponiéndose a sus valores se sientan realmente mal por ello, lo que supone una sensación de pérdida a medio y largo plazo.





Este hecho suele obedecer a la asunción de valores que realmente no son nuestros ni los vivenciamos como si lo fueran, sino que han sido impuestos por terceros durante nuestro desarrollo individual.

En este caso, es posible que la dirección de nuestra vida cumpla las demandas del entorno social, mientras que las nuestras pasan a un doloroso segundo plano.


No es sencillo detectar esta circunstancia, que a menudo se vive como una suerte de vacío existencial.

5. ¿Cómo puedo proceder?

En el momento en el que se clarifican todos los pasos precedentes, la persona está en mejor disposición de elaborar un plan de vida adecuado, el cual debe reunir las siguientes características fundamentales:

- Ser respetuoso con el estado actual de las cosas,
- Cubrir las verdaderas necesidades,
- Estar compuesto de logros asequibles
- Coincidir con nuestros valores.

Con todo ello, estaremos dispuestos no solo a diseñarlo, sino también a ponerlo en marcha.



Cualquier plan de vida está confeccionado por pequeñas cosas, cuyo efecto acumulativo es el que lo encauza hacia las grandes gestas, que se atisban tras la línea del horizonte como una promesa resoluble.

Es importante persistir en nuestro esfuerzo y ser flexibles ante los cambios que surjan, pues un proyecto de esta envergadura está sometido a la evolución de las necesidades de cada etapa del ciclo vital.

Por último, es también importante aprender a renunciar.

La vida está sujeta a encuentros, reencuentros y pérdidas; y todas ellas deben ser integradas en el pentagrama sobre el que discurre. Renunciar a aquello que nos duele, o que nos impide avanzar, puede ser tan difícil como encontrar lo que nos hace felices.