**PROYECTO DE VIDA**

Hablar de crear un proyecto de vida puede resultar un tanto difícil, ya que existen individuos que creen que su futuro ya está determinado por su familia, su lugar de origen, su nivel socioeconómico, alguna carencia afectiva o la suerte. Sin embargo, un proyecto de vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana.

El proyecto de vida ayuda a saber quién soy, cómo soy, y plantear metas a corto, mediano y largo plazo en las diferentes áreas de la vida.

El ser humano, en cualquier período de su vida, necesita construir las posibilidades de su futuro, encauzar sus esfuerzos y establecer a dónde quiere llegar, a través de un conjunto de requerimientos internos y externos con los que evaluará la importancia de ser, hacer o tener.

Para que las personas encuentren las respuestas en su proyecto de vida es necesario que busquen en lo profundo de ellos mismos, donde cada uno es capaz de escuchar y analizar la elección, donde la libertad está presente, y entonces analizar esto desde la perspectiva de la “necesidad”.

El proyecto de vida es el conjunto de posibilidades que dan la pauta a abrir nuevos caminos, alternativas y situaciones que lleven al crecimiento integral.

El proyecto de vida tiene la función de organizar de manera paulatina el mundo interior del individuo, así como el exterior.

Un proyecto de vida es un **plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años**. Se diseña con el fin de cumplir determinados [objetivos](https://concepto.de/objetivo/) o [metas](https://concepto.de/meta/) concretas y se basa en gustos personales, [valores](https://concepto.de/que-es-un-valor-y-cuales-son-los-valores/) o [habilidades](https://concepto.de/habilidad-2/). Muchas [personas](https://concepto.de/persona-2/) fijan su proyecto de vida en base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja o formar una [familia](https://concepto.de/familia/).

A medida que un proyecto de vida se construye de manera independiente, se tiene la oportunidad de actualizarlo y continuar con su proceso, e incluso de cambiarlo para que esté acorde con la realidad. El avance en la elaboración del proyecto no es siempre lineal ni va en la misma dirección.

**CARACTERISTICAS DEL PROYECTO DE VIDA**

El proyecto personal de vida debe tener unos matices específicos que permitan identificar a cada persona como un ser diferente, único e irrepetible, estos matices son las características del proyecto:

* Histórico: se ve afectado por las raíces familiares, sociales y culturales
* Progresivo: es un proceso que implica movimiento, gradualidad, opciones parciales, etapas consecutivas.
* Realizable: aunque se busca un ideal debe tener en cuenta las situaciones personales, las propias capacidades los recursos y las oportunidades.
* Coherente: debe ser consecuente entre lo que se busca y lo que se hace para lograrlo.
* Integral y equilibrado: Se le debe dar la debida importancia a cada una de las áreas o dimensiones de la personalidad.
* Original: porque cada persona tiene sus características propias, cada una tiene una manera y un ritmo diferente de encarar el proyecto de vida teniendo en cuenta su personalidad y en la realidad cultural e histórica en la cual vive su propia opción de vida.

Aquí hay algunos elementos clave de un proyecto de vida:

1. **Autoconocimiento**: Es fundamental conocerse a uno mismo, entender las propias fortalezas, debilidades, intereses, valores y pasiones. Este autoconocimiento ayuda a definir metas que estén alineadas con la propia identidad y aspiraciones.
2. **Definición de Metas y Objetivos**: Establecer metas claras y específicas en diferentes áreas de la vida (por ejemplo, carrera profesional, relaciones personales, salud, desarrollo personal, etc.). Estas metas deben ser realistas, medibles y alcanzables.
3. **Planificación**: Desarrollar un plan de acción detallado que incluya los pasos necesarios para alcanzar las metas establecidas. Esto puede implicar la adquisición de nuevas habilidades, la búsqueda de oportunidades, la gestión del tiempo y la superación de obstáculos.
4. **Motivación y Compromiso**: Mantener la motivación y el compromiso a lo largo del tiempo es crucial para la realización del proyecto de vida. Esto puede implicar la autoevaluación periódica y la adaptación del plan según sea necesario.
5. **Adaptabilidad**: Ser flexible y estar dispuesto a ajustar el plan según las circunstancias cambiantes y nuevas oportunidades que puedan surgir. La vida es dinámica, y es importante estar preparado para enfrentar imprevistos y cambios.
6. **Equilibrio**: Asegurar un equilibrio entre las diferentes áreas de la vida. Un proyecto de vida no debe centrarse exclusivamente en un solo aspecto (como la carrera profesional) a expensas de otros (como la salud o las relaciones personales).

**DIMENSIONES DEL SER HUMANO**

**Dimensión espiritual**

Una de las mejores terapias para que la persona pueda sentirse en paz y tranquila es encontrarse consigo misma y analizar la manera en que está llevando su vida, ya que en la actualidad las personas se preocupan más por conseguir sus cosas materiales y no por conseguir su paz espiritual. Es muy importante para toda persona reflexionar, descansar y meditar acerca de su vida y de todo lo que ha hecho para salir adelante, pero tampoco debe alejarse de la sociedad ni de si familia.

Cada persona debe encontrarse consigo misma y también con su Dios, aunque sea unos minutos diarios ya que es un momento de agradecimiento por lo que tiene y también es una manera de encontrarse y reconciliarse consigo mismo.

Una persona que tiene pensamientos positivos está lleno de aceptación, tolerancia y buenos pensamientos de lo contrario es un apersona insegura de sí misma, con baja autoestima y que siempre se va a sentir sola.

**Dimensión social**

La buena comunicación con el entorno social que nos rodea hacen que una persona desarrolle habilidades para expresarse fácilmente con los demás, mantener una buena relación con nuestros amigos y familiares nos permite expresar lo que sentimos, pensamos y queremos y así poder sentirnos parte de una sociedad.

**Dimensión psicoactiva**

Son las emociones y sentimientos de cada ser humano, Para poder ser lo que queremos primero debemos aprender a conocernos y a querernos nosotros mismos.

* Sentirse valorado: Toda persona necesita en algún momento de su vida sentirse importante para una sociedad y sentir que es valorado por lo que es y por lo que hace, pero la primera medida para ser valorado por los demás es valorarse y quererse así mismo.
* Sentirse capaz de hacer: Siempre que se quiere lograr algo se debe tener en cuenta que todas las personas tienen las mismas capacidades para hacerlo y que no existe ningún obstáculo invencible para cumplir lo que uno se ha propuesto.
* sentirse virtuoso: Agradecer a la vida todo lo que se es y lo que se tiene, y así mismo agradecer siempre a las personas por todos los valores y la ética que nos han dejado.

**Dimensión intelectual**

Son los conocimientos, saberes y alcances logrados por el intelecto y se deben a la superación personal por querer aprender.

**Dimensión física**

La dimensión física se refiere al cuerpo humano, que es la máquina más maravillosa y completa que existe. Esta dimensión supone cuidar efectivamente nuestro cuerpo: comer alimentos nutritivos y tener una dieta balanceada, descansar lo suficiente y hacer ejercicio con regularidad, es decir, preservar y mantener nuestra salud.

**Dimensión económica**

La Economía Personal comprende conceptos referidos a la administración del dinero de las personas, cómo se lo obtiene, y se lo gasta, el ahorro, las inversiones, la gestión del patrimonio la planificación y protección financiera, y la planificación sucesoria.

**Dimensión laboral**

Se refiere a las actividades ejercidas a cambio de una retribución económica. Cada persona y su trabajo deben ser reconocidos y valorado por los otros. Además, el trabajo debe proveer oportunidades de crecer, de moverse hacia arriba para alcanzar satisfacción.

**Cómo Crear un Proyecto de Vida**

1. **Reflexiona sobre tus Valores y Prioridades**: Identifica qué es lo más importante para ti y qué quieres lograr en la vida.
2. **Establece Metas Claras**: Define objetivos específicos a corto, mediano y largo plazo en diferentes áreas de tu vida.
3. **Desarrolla un Plan de Acción**: Elabora un plan detallado con pasos concretos para alcanzar cada objetivo.
4. **Evalúa y Ajusta**: Revisa tu progreso regularmente y ajusta tu plan según sea necesario para mantenerte en el camino hacia tus metas.

Referencias bibliográficas

 “The Life Project: what makes some people happy, healthy and successful – and others not?” en [The Guardian](https://www.theguardian.com/books/2016/feb/27/the-life-project-what-makes-some-people-happy-healthy-successful-and-others-not).

 “Rehacer nuestros proyectos de vida” en [El País](https://elpais.com/elpais/2015/06/24/eps/1435163520_563210.html).  
  
Fuente: <https://concepto.de/proyecto-de-vida/#ixzz8UtTUT6yg>