

RUBEN DARIO GRAJALES MORENO

Significado de Proyecto de vida

Qué es Proyecto de vida:

Un proyecto de vida, también conocido como plan de vida, es la **orientación y el sentido que una persona le da a la vida**. Los proyectos de vida sirven para tener conocimiento sobre nosotros mismos con el fin de **alcanzar de forma realista los sueños** o hallar el sentido de nuestra misión personal.

Para la elaboración de un proyecto se debe tener en cuenta el plazo y los elementos que lo conforman. Por ejemplo, en un proyecto de vida de **corto plazo**, el plan se reduce a objetivos para ser alcanzados en menos de un año, los de **mediano plazo** cubren un período de uno a cinco años, y los de **largo plazo** son proyecciones de más de cinco años.

Los elementos que conforman un proyecto de vida se dividen en aquellos que son parte de nuestro interior y los que son parte de nuestro exterior. El autor estadounidense Robert Dilts ha desarrollado un modelo de seis niveles neurológicos (cuatro interiores y dos exteriores) que ayudan a distinguir los diferentes elementos que componen un proyecto de vida:

- **Espiritualidad:** define cuál es la identidad que queremos que sea trascendental.
- **Identidad:** quién soy, quién quiero ser, cuál es mi misión personal.
- **Creencias y valores:** cuáles son las creencias, actitudes y valores que quiero desarrollar y cuáles son las que quiero cambiar.
- **Capacidades:** cuáles son las aptitudes innatas, cuáles son las capacidades desarrolladas con disciplina y esfuerzo, cuáles son las habilidades que se quiere desarrollar.
- **Acciones:** qué actividades quiero realizar, qué actividades quiero dejar, qué quiero en mi día a día.
- **Medioambiente:** dónde quiero estar, con quiénes quiero convivir, cómo me relaciono y quiero relacionarme con mi entorno.

Vea también:

¿Cómo se elabora un proyecto de vida?

La elaboración de un proyecto de vida **implica conocimiento** de nuestros valores, actitudes y comportamientos a través del tiempo y cómo podemos orientarlos para crear un plan en nuestra vida para darle un sentido.

Un **árbol proyecto de vida** o un mapa mental es una forma práctica de plasmar las partes o elementos necesarios para trazar un plan. Luego de responder a las preguntas del modelo de los seis niveles neurológicos de Robert Dilts descrito arriba, se recomienda hacer un árbol o un esquema con los siguientes elementos:

- **¿Cuál es mi inicio?:** esta pregunta constituye tu raíz. Se busca definir las fortalezas y las debilidades heredadas y desarrolladas.
- **¿Qué me sostiene?:** estos son los elementos del tronco del árbol. Indica las personas que mayor influencia tuvieron en la vida y de qué manera, los intereses que se tuvieron desde pequeño, los acontecimientos decisivos, los principales éxitos y fracasos y las decisiones más significativas.
- **¿Cuáles son mis anhelos?:** en la copa del árbol se define nuestra personalidad. Qué queremos y somos con respecto a nuestro aspecto físico, relaciones sociales, espiritualidad, emocionalidad, intelectualidad y vocación.
- **¿En qué puedo contribuir? o ¿quién soy?:** se debe entender cuáles fueron las condiciones facilitadoras y obstaculizadoras para el desarrollo de la personalidad. Así se puede definir qué es posible cambiar, qué queremos desarrollar y qué no es posible cambiar y por qué.
- **¿Quién seré? ¿cuáles son mis sueños?:** se toman todos los elementos descritos anteriormente para definir cuáles son las realidades que favorecen los sueños y cómo superar los impedimentos.

Taller Proyecto de Vida

"Que nunca te falte un sueño por el que luchar, un proyecto que realizar, algo que aprender, un lugar a donde ir y alguien a quien querer." D. Dossio

Objetivo:

- Identificar los logros y metas que espera obtener.
- Plantear estrategias que le permitan obtener los logros y metas.

Instrucciones: A continuación lo invitamos a contestar de la forma más sincera cada una de las preguntas que se plantean.

I Parte:

1. Después de haber leído el material sobre proyecto de vida y tomando como referente el análisis realizado al contexto productivo de su programa de formación conteste:

MISION				
¿Hacia dónde voy?	¿Qué objetivos tengo?	¿Cuál es mi propósito?	¿Qué me motivo a escoger este programa?	¿Qué metas espero cumplir con este programa?
Estoy encaminado a seguir avanzando, mejorando mi nivel educativo para mejorar mi nivel personal y profesional	Alcanzar mi meta de profesionalizar me y aplicar mis conocimientos	Seguir mejorando en los aspectos que me rodean profesional, familiar, laboral para seguir optimizando mi forma desarrollar mi vida. El ya tener un proceso en esta rama, además del interés por continuar fortaleciendo mis	Estoy encaminado a seguir avanzando, mejorando mi nivel educativo para mejorar mi nivel personal y profesional	Adquirir nuevos conocimientos y actitudes para aplicar lo aprendido.

Creado por Laura Rusinque.

LEA TODO EL CONTENIDO, ESCRIBALO O IMPRIMALO Y PEGALO EN TU CUADERNO