

# Proyecto de Vida

La importancia de contar con un plan de vida.



## Temas Destacados:

---

¿Qué es un proyecto de vida y cuál es su importancia?

---

¿Cómo construir un plan de vida? Actividades

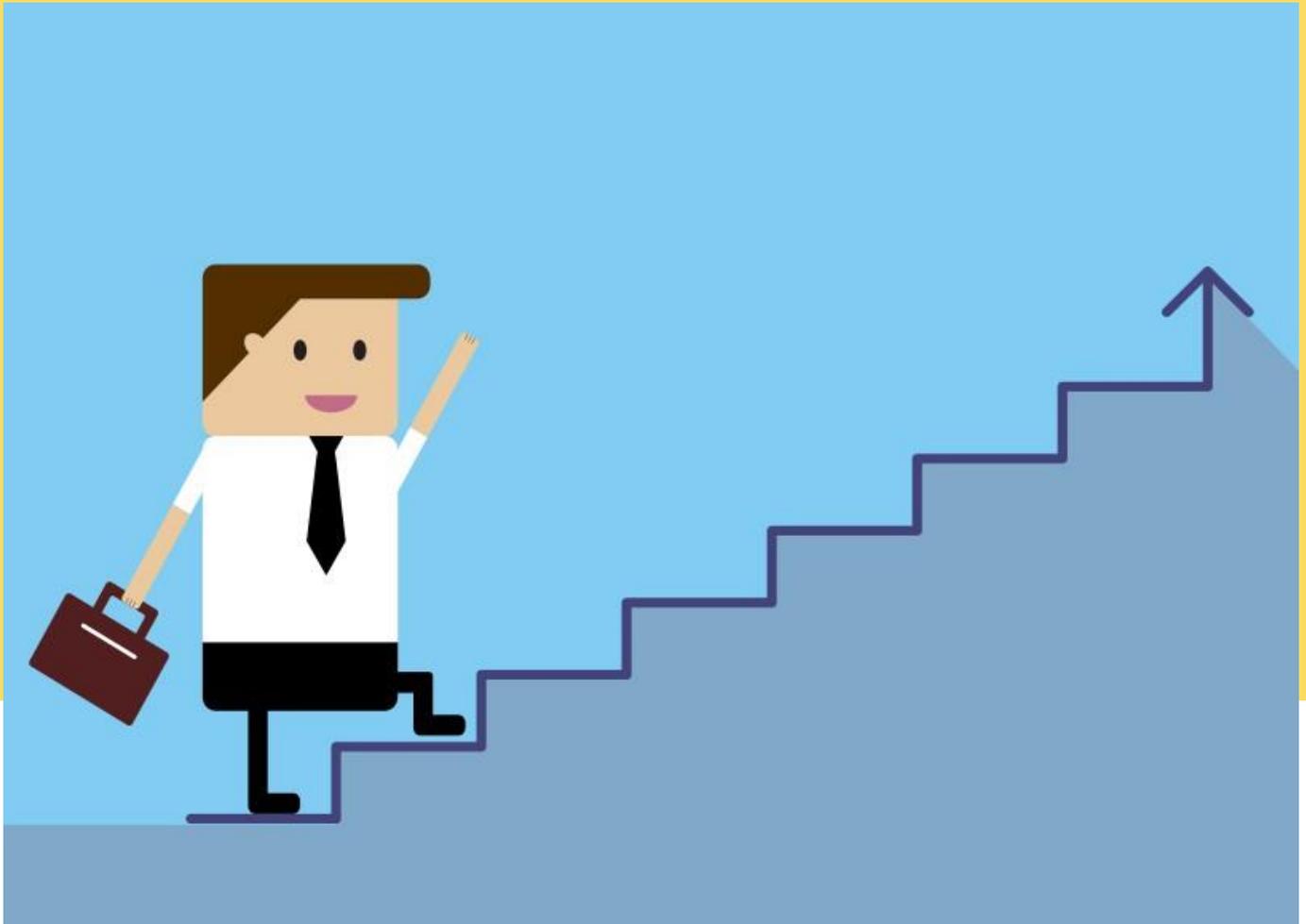
---

Realizado por: Natalia Camacho Castro  
Psicóloga  
Secretaría de Salud Pública.

El proyecto de vida es un plan que se traza a lo largo de vida, un esquema vital que se relaciona con las prioridades, valores y expectativas de la persona. El plan de vida está directamente conectado con los objetivos, la motivación y las metas que cada ser humano desee alcanzar, encontrar la felicidad y el bienestar a través de la consecución de las metas trazadas en los diferentes ámbitos de su vida (social, laboral, económico, etc.).

El plan de vida es personal y es una labor en permanente construcción y se va adaptando al momento del curso de vida de la persona. Así mismo, contar con un proyecto de vida moviliza las acciones y las direcciona al alcance de los objetivos y metas propuestas.

Contar con un plan de vida le permite al ser humano estructurar las acciones y comportamientos que se deben llevar a cabo para alcanzar un objetivo propuesto en un ámbito de la vida determinado.



## Elementos para crear un plan de vida

Existen cinco elementos fundamentales para construir un plan de vida de manera exitosa, en los que se deben tener en cuenta la realidad, las necesidades, objetivos, valores y formas de aplicación.

### 1. ¿Cuál es mi realidad en estos momentos?

La realidad en la que se encuentra el ser humano y el momento del ciclo vital en el que se encuentra son factores que van a establecer el cimiento para la construcción de planes y metas y su cumplimiento.

### 2. ¿Cuáles son mis necesidades?

Resulta fundamental aprender a identificar las necesidades que tiene el ser humano, tanto básicas como complejas. Detectar las necesidades implica reconocer las actividades que se deben llevar a cabo para su satisfacción. Es imprescindible aprender a diferenciar las necesidades y los deseos para orientar de manera exitosa el plan de vida.

### 3. ¿Cuáles son mis objetivos?

Un objetivo es una meta que se desea alcanzar en alguno de los ámbitos de la vida del ser humano. Debe existir claridad y estructuración en los objetivos que se trazarán, con el fin de aclarar las acciones y actividades que se deben realizar para alcanzar el objetivo planteado. Así mismo, es fundamental trazar objetivos alcanzables y realistas.

### 4. ¿Cuáles son mis valores?

Los valores constituyen la postura que asume la persona ante aspectos claves de la vida, es decir, los objetivos, las metas y los planes que se incluyan en el proyecto de vida estarán permeados por los valores con los que cuenta la persona y su accionar dependerá de los mismos.

### 5. ¿Cómo puedo proceder?

Para poner en marcha el plan establecido, es necesario tener claridad en aspectos como dar respuesta a las necesidades reales de la persona, contar con objetivos claros y realistas, estar en consonancia con los valores y los planes propuestos. Teniendo en consideración los puntos anteriores, es viable dar inicio al diseño y ejecución del plan.

---



## ¿Por qué es importante construir un plan de vida?

Tener un proyecto y un plan de vida es esencial, dado que permite satisfacer la necesidad de autorrealización del ser humano, permite dar prioridad a las demás necesidades, identificando las decisiones que se deben tomar para dar estructura a los objetivos que se desean alcanzar. Por tal motivo, es fundamental contar con un plan claro, realista y estructurado.

El plan de vida, también le permite al ser humano continuar estructurando su identidad, puesto que cada uno le invertirá tiempo a lo que considere le permita alcanzar su proyecto de vida y por ende, planteará actividades que sean consonantes con su estilo de vida, su personalidad, sus valores y su razonamiento moral.

Del mismo modo, al contar con un plan de vida, la motivación interna se verá potenciada en mayor medida, dado que se tendrán presentes las metas y su consecución.

Así mismo, construir un proyecto de vida permite tener claridad sobre el rumbo de las acciones y de las actividades que se deben llevar a cabo para dar cumplimiento a las metas pensadas, así como:

- Contar con un proyecto de vida brinda bienestar emocional y salud mental.
  - Permite visualizar el futuro que se pretende alcanzar.
  - Posibilita una toma de decisiones exitosa, saber qué se quiere lograr y cómo, encamina la toma de decisiones hacia ese objetivo.
  - Fortalece el autoconocimiento
  - Permite continuar trabajando en los talentos y habilidades propias.
  - Disminuye el estrés y la ansiedad de no saber hacia donde va el rumbo de su vida.
  - Contribuye al entrenamiento de diferentes habilidades cognitivas.
-



## ¿Cómo construir un proyecto de vida?

Como se ha visto a lo largo de la guía, es necesario tener en cuenta diversos factores fundamentales que permiten construir un plan de vida de manera exitosa. De acuerdo a lo anterior, es necesario conocer las necesidades propias, los valores, las experiencias pasadas y los sueños y objetivos que se tienen en las áreas del desarrollo (personal, social, laboral, académica, afectiva, etc.)

### 1. ¿Cuál es mi inicio?

Conocer el pasado y la forma de afrontar las experiencias pasadas permite crear un marco de referencia para construir un plan de vida, se debe identificar fortalezas, habilidades, capacidades y puntos fuertes, así como, aspectos por mejorar. Conocer estos aspectos permite tener un punto de partida para nuestro plan.

### 2. ¿Qué me da soporte?

En este paso es fundamental identificar recursos propios de afrontamiento y personas y situaciones que le permiten continuar ante la adversidad.

### 3. ¿Cuáles son mis anhelos?

En este paso es necesario identificar "cómo soy" y "como quiero ser" en las siguientes áreas: aspecto físico, relaciones sociales, espiritualidad, afectividad, cognición y pasiones.

### 4. ¿En qué puedo contribuir? ¿Quién soy?

Es necesario también, conocer y reconocer que existen condiciones facilitadoras y otras que pueden llegar a obstaculizar los planes que se desean lograr, por tal motivo se debe identificar qué se puede cambiar, qué se quiere continuar desarrollando y qué no está en sus manos cambiar.

### 5. ¿Quién quiero ser? ¿Cuáles son los sueños?

En este apartado se especificarán los objetivos, las metas, los sueños, los planes que se desean lograr a corto, mediano y largo plazo en las diversas áreas del desarrollo.

### 6. ¿Cómo lo voy a lograr?

Finalmente, es fundamental describir cómo se van a lograr esas metas propuestas en el punto anterior, qué debe de hacer, que debe de continuar haciendo y qué no; hacer planes para lograr los objetivos es primordial para poner en marcha el proyecto de vida. Se recomienda iniciar por cambios pequeños hasta llegar a los que impliquen mayor esfuerzo.



## Actividades propuestas

De acuerdo a la información analizada anteriormente se proponen algunas actividades que permitan construir o complementar su proyecto de vida, así como, identificar y dar claridad a las metas, objetivos y sueños que se desean materializar.

### 1. "El árbol de la vida"

**Objetivo:** Identificar aspectos significativos a nivel personal que permitan dar inicio a la construcción del plan de vida.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** 1 pliego de cartulina o papel bond, lápiz, colores y marcadores

**Desarrollo de la actividad:** En el papel o cartulina se realizará un dibujo de un árbol en el cual se identifiquen las partes que lo componen, en primer lugar las raíces en donde se escribirá ¿Cuál es mi inicio? y los puntos que en él se deben incluir con la información dada anteriormente.

Posteriormente, se dibujará el tronco, donde se plasmará los aspectos incluidos en ¿Qué me da soporte?; en tercer lugar se dibujará la copa del árbol donde se describirá los anhelos, los sueños y los demás elementos del apartado de ¿Cuáles son mis anhelos?; en un último momento, se dibujarán los frutos del árbol y allí se plasmará el plan de acción que se debe llevar a cabo para lograr las metas y objetivos propuestos, así como, los resultados que espera obtener de todo lo anterior. Para finalizar se expondrá o analizará cada uno de los elementos incluidos en el árbol.

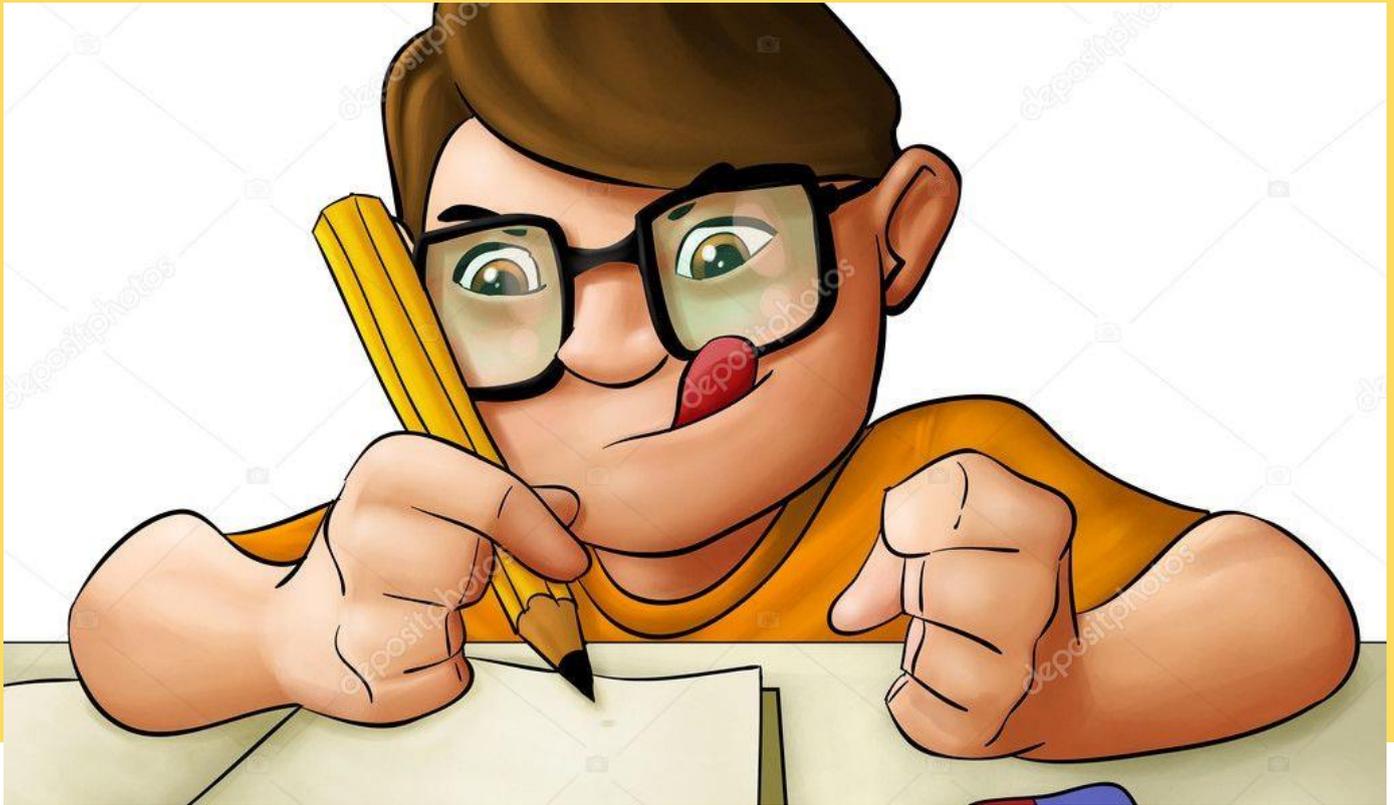
### 2. Carta a mi "yo" del futuro

**Objetivo:** Realizar visualización de cómo se quiere ver en un futuro a nivel personal, social, laboral, económico, etc.

**Tiempo:** 45 minutos

**Materiales:** Hojas y lapicero.

**Desarrollo de la actividad:** En una hoja en blanco se escribirá Carta a mi "yo" del 2026 y va a imaginar que se encuentra en el 2026 y contará por medio de esta carta como se encuentra en este momento, dónde y con quiénes, qué aprendizajes ha logrado, y qué cualidades le han permitido llegar hasta donde está.



### 3. ¿Quién es el responsable de mi vida?

**Objetivo:** Entrenar y desarrollar la habilidad de solución de conflictos, la cual permita crear planes y proyectos.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** Hojas de Block, lápiz o lapicero

**Desarrollo de la actividad:** En una hoja de block se construirá un cuadro compuesto por 4 columnas, en la primera de ellas, se escribirá situación a resolver, en la segunda posibles soluciones, en la tercera acciones a emprender y en la última el responsable o encargado de dichas acciones. Del mismo modo, se dibujarán filas tantas como situaciones a resolver se deseen plasmar y crear planes para cada una de ellas. Este ejercicio permitirá tener claridad de las acciones que se deben emprender para darle respuesta a la situación planteada o al objetivo que se desee lograr.

### 4. "La ruta de mi vida"

**Objetivo:** Reconocer las diversas etapas por las que se ha atravesado a lo largo de la vida y sus aprendizajes.

**Tiempo:** 45 minutos

**Materiales:** Revistas, periódico, imágenes, hojas de colores, tijeras, cinta o colbón.

**Desarrollo de la actividad:** Ésta actividad se puede realizar individual o grupal. Se debe contar con un espacio o salón amplio en el cual el o los participantes puedan desplazarse. Se entrega a cada uno de los participantes una hoja, revistas, tijeras y el colbón, cada uno deberá ubicarse en un lugar en el cual se sienta cómodo y deberán recortar y pegar un dibujo o palabra que represente el momento actual que está viviendo, se les explica a los participantes que deberán desplazarse por el espacio y deberán recortar palabras o imágenes que representen su vida y cómo la han vivido. Una vez terminado el ejercicio, se abre un espacio de análisis de los resultados.

### 5. "Inventario de vida"

**Objetivo:** Analizar recursos, habilidades y aspectos por mejorar de sí mismo.

**Tiempo:** 35 minutos

**Materiales:** Hojas y lapicero.

**Desarrollo de la actividad:** El facilitador entregará una hoja y un lapicero a cada participante y se dará la instrucción de escribir lo primero que se le venga a la cabeza a cada uno con respecto a las preguntas que él les realice. El facilitador tendrá un listado de preguntas que permitan explorar habilidades, recursos, destrezas y aspectos por mejorar de cada uno.

**Preguntas:**

- ¿Cuándo me siento totalmente vivo? ¿Cuáles son las cosas, situaciones, actividades que me recuerdan que estoy vivo?
- ¿Qué es lo que hago bien? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y para el de los demás?
- Dada mi situación actual y mis objetivos y metas, ¿Qué debo de aprender hacer ahora?
- ¿Qué deseos debo convertir en planes?
- ¿Qué recursos tengo sin explotar lo suficiente?
- ¿Qué debo dejar de hacer ya?
- ¿Qué debo empezar a hacer ahora mismo?
- Las respuestas dadas anteriormente, ¿Cómo afectan mis planes y proyectos?

#### **REFERENCIAS:**

Montoya Londoño, E. *¿Qué es un proyecto de vida? Cómo se hace y su importancia.* Recuperado de <https://www.hakunamatata.com.co/>  
Mateu-Mollá, J. *Proyecto de vida: ¿Qué es y cuáles son sus elementos más importantes?* Recuperado de <https://psicologiaymente.com/>  
"Proyecto de vida". En: *Significados.com.* Disponible en: <https://www.significados.com/proyecto-de-vida/>