

Definición de Proyecto de Vida

Un proyecto es un **plan que se idea, para poderlo realizar**. Un proyecto de vida se refiere a la definición de un **plan de lo que se desea hacer en la vida**.

Es aquello que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios propósitos para su existencia, en otras palabras, se asocia al concepto de realización personal, donde lleva a las personas a **definir conscientemente las opciones que puede tener para conducir su vida y alcanzar el destino que se propone**.

Un proyecto de vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana. Y con eso, le otorga sentido al presente, **porque de alguna manera se vive del presente pero sin perder de vista que el futuro se construye día a día**.

Cuando se finalizan fases importantes en la vida; por ejemplo, acabar la secundaria o la universidad, **llega el momento de decidir qué hacer con nuestras vidas**. Decidir por uno mismo, es un **paso muy trascendental ya que implica tomar las riendas de la vida personal y asumir las consecuencias de dichas decisiones (ser responsable)**.

Un proyecto de vida debe contemplar tres aspectos fundamentales: **visión, misión y metas**. La **visión** en un proyecto es **la imagen del futuro que queremos lograr**, nos indica a donde queremos llegar y como seremos cuando lleguemos. Esto incluye objetivos, aspiraciones, esperanzas, sueños y metas.



La **misión** es la forma de llegar a la visión a lo largo del tiempo, son **las actividades que vamos a realizar para concretar la visión**.

Las **metas** son las **realizaciones concluidas en el tiempo de lo que nos hemos propuesto como proyecto de vida**.

La formación que recibimos en el ambiente familiar, social y cultural influye en la definición de nuestro proyecto de vida. Para elaborar el proyecto es importante una reflexión acerca de nuestra vida actual (quien soy, como soy, que hago, etc.) y ubicarnos en el futuro planteándonos fines a uno, cinco, diez, o treinta años (quien seré, como seré, que quiero hacer, etc.).



Un proyecto de vida no se agota en el estudio, hay que tomar en cuenta deseos a nivel **afectivo, social, familiar y laboral** tales como pareja, profesión, familia, lugar y tipo de vivienda, número de hijos, valores, salud integral, entre otros.

Hay que destacar que todo proyecto de vida presenta fortalezas como también debilidades. Entre las **fortalezas tenemos actitudes y valores como amor, amistad, autoestima, respeto, responsabilidad, optimismo, disciplina, etc.** Y las **debilidades están relacionadas con los antivalores como irresponsabilidad, indecisión, indisciplina, pesimismo, etc.**, que poco a poco con el tiempo nos van invadiendo.

Concepto definición

Estamos cerrando este primer Curso de Arteterapia enfocado a las adicciones con esta temática que es trascendental en la superación del consumo de sustancias para encontrar un sentido de vida, así como dejó plasmado el gran maestro de la Psicología Social Enrique Pichón Riviere: “El proyecto empuja la muerte hacia adelante”. Por eso no te puedes perder esta última clase que te va a contribuir en importantes herramientas desde Arteterapia





The main body of the page is blank white space, indicating that the content of the document is not visible in this view.

