

DEFINICIÓN, COMPONENTES Y FASES DE ELABORACIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA



Un proyecto de vida es un plan compuesto de metas a corto, mediano y largo plazo; estas son determinadas por los intereses personales, las habilidades y los valores que tiene una persona. Engloba aspectos como la formación educativa, el trabajo o intereses laborales y las relaciones interpersonales.

Desde el punto de vista psicológico, la construcción de un proyecto de vida es un proceso que articula las aspiraciones, competencias y propósitos de una persona dentro de una estructura que, a base de estrategias de acción, guía las elecciones para lograr las metas propuestas. En materia de desarrollo humano, la creación de un proyecto de vida resulta fundamental para la toma de decisiones y acciones que definen el futuro de una persona. Hay diversos autores que plantean que tener un proyecto de vida no solo se trata de fijar metas aisladas, sino de integrar los componentes que le dan sentido y dirección a la existencia.

El proyecto de vida se construye a partir del desarrollo de la identidad; según Erikson (1968), esto ocurre entre los 12 y 18 años de edad, que es cuando los jóvenes buscan integrar quiénes son y quiénes desean ser. Un proyecto de vida constituye una estructura orientadora que integra metas personales, valores, aspiraciones y estrategias de acción para alcanzar un desarrollo pleno y coherente con la identidad del individuo.

Estos elementos interactúan continuamente y se van ajustando conforme las personas avanzan en su proceso de desarrollo. Se puede definir entonces al proyecto de vida como una construcción flexible que se adapta a las transformaciones internas y a los cambios de entorno. En este sentido, resulta importante que todas las personas identifiquen con claridad en quién quieren convertirse, cuáles son sus objetivos de vida y qué pasos deben seguir para lograrlos. Elaborar un proyecto de vida implica reflexionar sobre la identidad propia, las motivaciones y el propósito de vivir, tomando en cuenta que cada elección contribuye a dar forma a la trayectoria futura.

Adentrándonos en las fases que constituyen la elaboración de un proyecto de vida, en su mayoría los autores expertos explican que este se debe organizar en etapas sucesivas que van desde la autoexploración y la definición de metas, luego el diseño de un plan estratégico realista para cumplirlas y, por último, la evaluación periódica de los avances. Si bien existe un orden para este proceso, se señala también que en la práctica se trata más de un ciclo, es decir, se planea, se avanza, se revisa, se ajusta y se reformulan aspectos adaptándose a las circunstancias personales y contextuales del individuo. Esto significa que un proyecto de vida permanece siempre abierto a modificaciones. La fase de autoexploración es considerada de las más importantes, porque exige que la persona identifique sus fortalezas, intereses, recursos (emocionales, económicos y de tiempo) y motivaciones profundas; sin este análisis inicial es difícil que los objetivos planteados sean auténticos, coherentes y apegados a la identidad de la persona.

Como ya lo abordamos anteriormente, las decisiones que involucran el cómo se llevará un proyecto de vida están estrechamente ligadas con los valores, creencias personales, motivaciones y aspiraciones de una persona; pero dentro de estos factores de decisión también están el contexto económico, las oportunidades educativas, la cultura, familia y redes de apoyo que rodean al individuo. Un ejemplo de esto es la decisión que se hace con una profesión o vocación; dentro de esta intervienen la percepción del potencial propio y las oportunidades reales que se le presentan a una persona dentro de su entorno. Tanto factores internos como externos influyen no solo en los planes inmediatos, sino en lo que se cree posible y desea alcanzar a mediano y largo plazo.

Las decisiones que estructuran un proyecto de vida están orientadas por el sistema de valores con el que opera el individuo; estos valores son la guía ética y emocional que le da sentido a las acciones de la persona y permiten una congruencia entre lo que esta piensa, siente y hace. Dicho sistema axiológico se vincula directamente con el sentido de trascendencia de cada persona, es decir, que los valores con los que esta se identifica definirán la manera en que se proyecte hacia metas que tengan un impacto significativo en su relación con los demás.

Referencias:

- Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis*.
- Suárez-Barros, A. S., Vásquez, Y. A., & Ruiz, L. R. (2018). *Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?* Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55963207012>
- Rojas, T. A. J., & Echeverría, R. E. (2020). *Proyecto de vida y autoconcepto. Enseñanza E Investigación En Psicología*, 2(2), 233-245. <https://doi.org/10.62364/4jr98h78>
- Vargas, R. (2019). *Proyecto de vida y su relación con valores, auto-concepto y apoyo social percibido en estudiantes de secundaria. PsicolInnova*, 3(1), 17-31. <https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v3i1.25>
- Delgado, Y. G., Vega, L. E. S., & García, L. A. F. (2019). *Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 149-165. <https://doi.org/10.6018/rie.332231>