



# MI PROYECTO DE VIDA

Juan Miguel Ollarzú  
Psicólogo NSMI

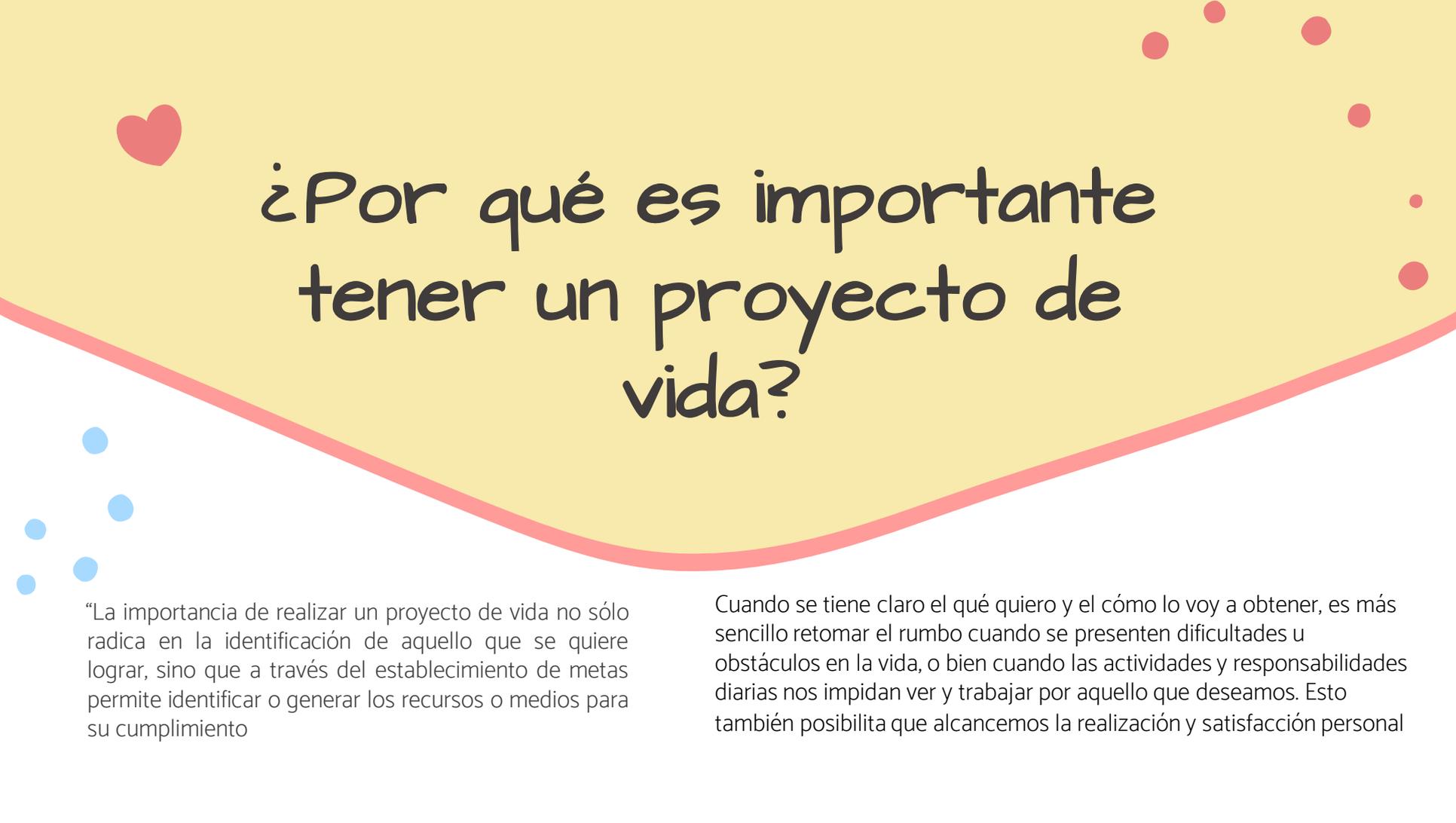




# ¿Qué es un proyecto de vida?

El proyecto de vida es una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos.

Se dice que es un proyecto porque en él se plasman todos aquellos planes que se desean cumplir, tomando en cuenta los diferentes ámbitos de nuestra vida; implica un acto de consciencia, valentía, entrega, madurez y de toma de decisiones. Nunca buscará ser una receta para vivir, sino un elemento que sirva para dar sentido a nuestra existencia, este sentido entendido como rumbo (¿a dónde quiero llegar?) y significado (¿qué representa para mí?).



# ¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?

“La importancia de realizar un proyecto de vida no sólo radica en la identificación de aquello que se quiere lograr, sino que a través del establecimiento de metas permite identificar o generar los recursos o medios para su cumplimiento

Cuando se tiene claro el qué quiero y el cómo lo voy a obtener, es más sencillo retomar el rumbo cuando se presenten dificultades u obstáculos en la vida, o bien cuando las actividades y responsabilidades diarias nos impidan ver y trabajar por aquello que deseamos. Esto también posibilita que alcancemos la realización y satisfacción personal

## ¿Cómo soy?

Lo importante para realizar un proyecto de vida es el autoconocimiento, por eso te invitamos a que puedas reflexionar en torno a las siguientes preguntas



¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?



¿Qué quiero hacer con mi vida?



¿Cómo me veo en 5, 10 o 15 años más?



¿Qué acción debo para llegar hacer lo que quiero?



El talento  
no nos sirve  
de nada

si no lo  
acompañamos

de esfuerzo  
y constancia.



# Comprender el rol de la familia en nuestro proyecto de vida es fundamental.



Quando se cuenta con el apoyo y el respeto en las decisiones personales, se reafirma en sí misma y se traduce en realización personal y profesional, además se fortalecen los vínculos familiares

Detengámonos  
un momento y  
pensemos como  
completar las  
siguientes  
frases

Mi familia es...

Con ellos me siento...

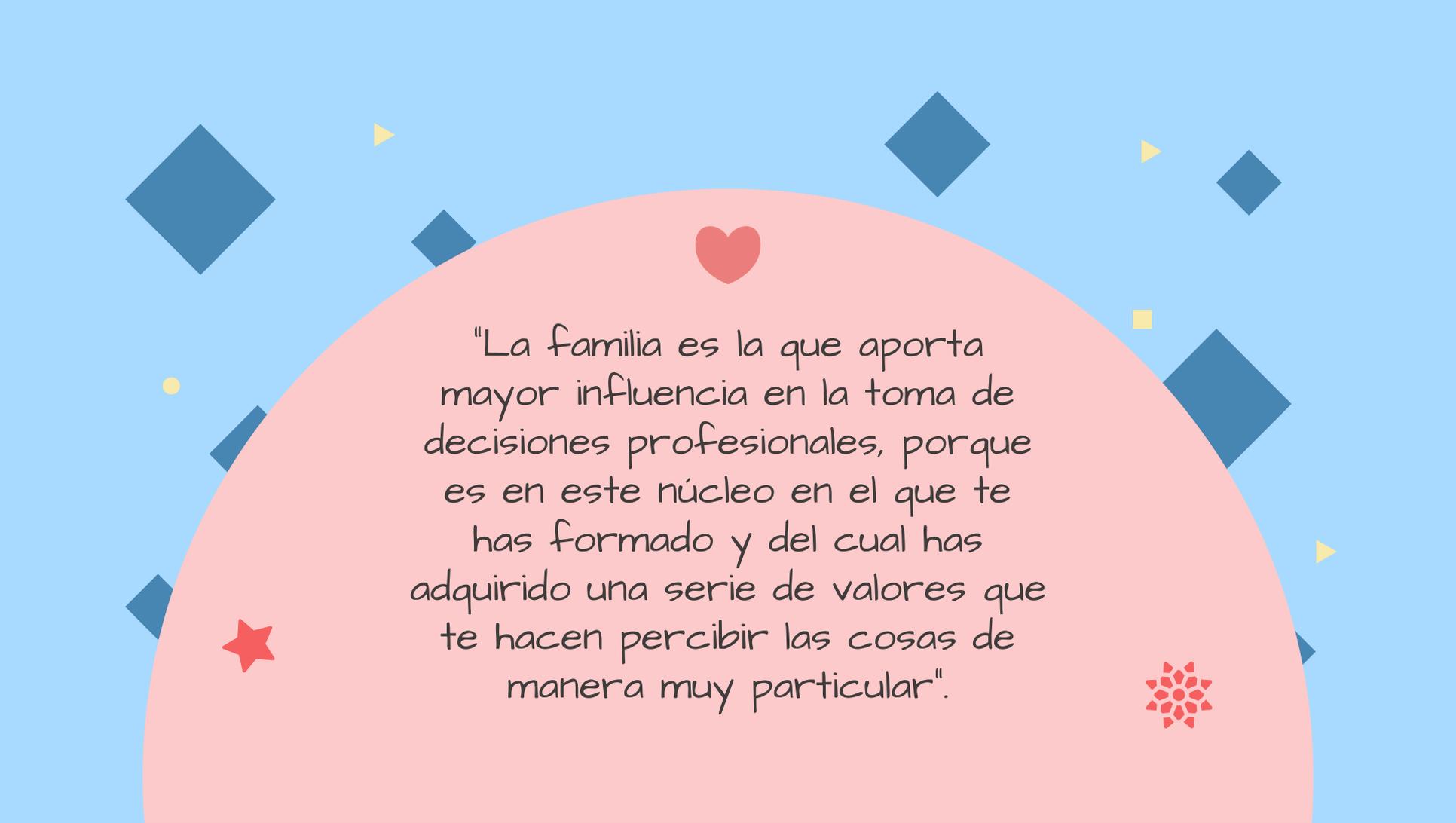
Ellos esperan que yo..

Mi papá es...

Mi mamá es...

En un futuro me gustaría...





"La familia es la que aporta mayor influencia en la toma de decisiones profesionales, porque es en este núcleo en el que te has formado y del cual has adquirido una serie de valores que te hacen percibir las cosas de manera muy particular".



## ¿Quién seré? Objetivos y metas

Para este momento es importante que te preguntes, cuáles son tus sueños en las áreas de tu vocación, tus relaciones, tu bienestar material y físico y tu vida espiritual. Las respuestas a esas preguntas te conducirán a descubrir qué es lo que quieres hacer con tu vida, objetivos y metas.

1.  
Plan de  
acción

2.  
Indicadores  
de Logros



# I. Plan de acción

Para lograr tu plan de acción es fundamental que te hagas preguntas a ti mismo sobre los recursos con que cuento para lograr la realización de tus sueños y la forma apropiada de aprovecharlos; los obstáculos en el medio en el cual vive y la forma de superarlos; las características y recursos personales con que cuentas y la forma de emplearlos; el tiempo que requiere y estas dispuesto a invertir para cada acción y el lugar o lugares en donde quieres y puede realizarlas.

Te invitamos a escanear el código QR o bien puedes hacer clicken el enlace <https://www.youtube.com/watch?v=5ZamtH35fs>



## 2. Indicadores de logro

Tus indicadores de logro te permitirán medir como vas avanzando en el logro de tus metas personales, las que tú mismo te has propuesto.

Por ejemplo, si una de tus metas es obtener muy buenas notas para tu NEM, cada calificación alta que recibas será un indicador de que lo estas logrando.



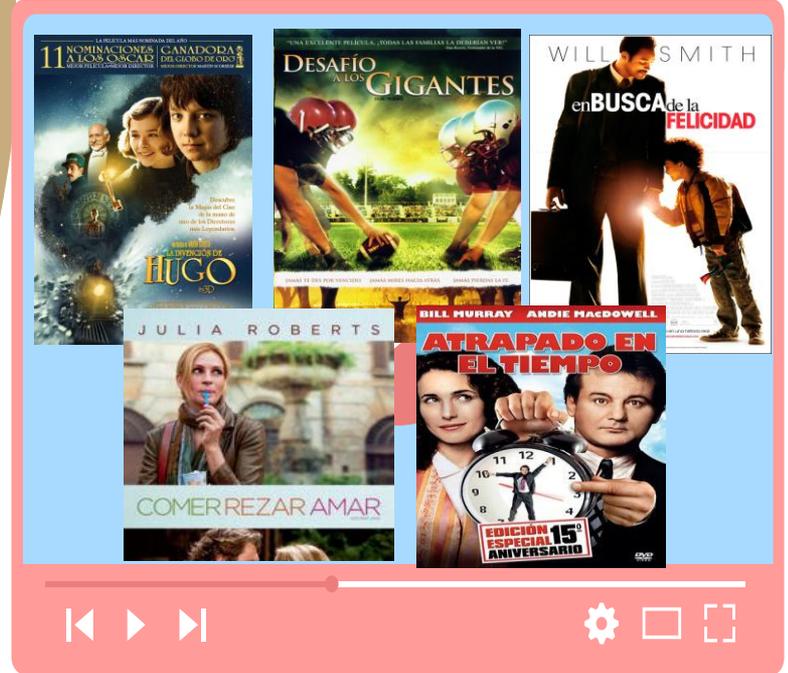
Te invitamos a que crees tu plan de acción, para esto debes anotar tus sueños, metas uno por uno y acción siguiente anota todo lo que necesitas para lograrlo

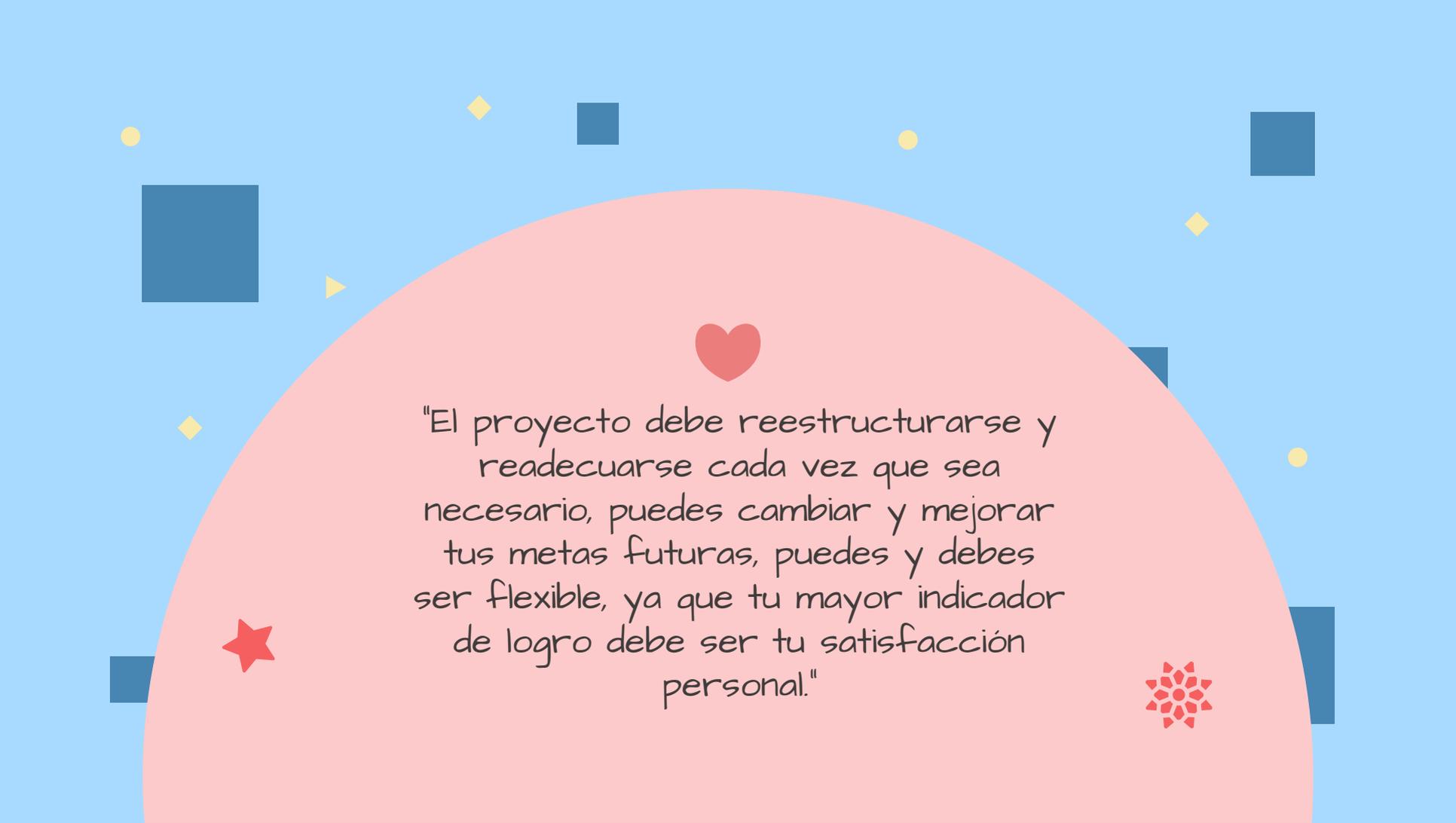
The image shows a spiral-bound notebook with a white cover and a black spiral binding on the left. The notebook is open to a page with a template for creating an action plan. The template consists of two columns. The left column has a red rounded rectangular box at the top containing the text "Plan de acción". Below this box is a small white square with a blue border. The right column has a blue rounded rectangular box at the top containing the text "Indicadores de logros". Below this box is a small white square with a blue border. In the center of each column, there is a larger, horizontal blue rounded rectangular box, intended for writing details. The notebook is set against a light yellow background.



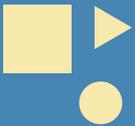
Te recomendamos algunas películas que pueden ayudarte de inspiración en tu proyecto de vida:

- La invención de Hugo Cabret
- Desafío a los Gigantes
- En búsqueda de la felicidad
- Comer, rezar, amar
- Atrapado en el tiempo





"El proyecto debe reestructurarse y readecuarse cada vez que sea necesario, puedes cambiar y mejorar tus metas futuras, puedes y debes ser flexible, ya que tu mayor indicador de logro debe ser tu satisfacción personal."



# Por último para realizar tu proyecto de vida te sugerimos



1.

Interactúa y proyéctate siempre con sentimientos de amor en forma positiva.

2.

Ajústate a tus gustos y deseos.

3.

Procúrate siempre las ideas y proyectos que te generan felicidad.

4.

Trata de analizar con entusiasmo el significado de las cosas y las experiencias que suceden a tu alrededor.

5.

Incorpora en tu vida la alegría y la fantasía, estas te ayudaran en el logro de tus metas

6. Regula y orienta tus acciones y proyectos cotidianos en forma afectuosa, estableciendo límites y explicándote el por qué de estos límites, ofreciéndote siempre alternativas

# ENAMÓRATE DEL PROCESO



PACIENCIA Y  
PERSEVERANCIA



TRABAJO



MOTIVACIÓN



PASIÓN

