

## Construyendo un Proyecto de Vida

El inicio de un año nos da la posibilidad de valorar lo que hemos hecho y la posibilidad de proyectar lo que queremos construir en nuestro trabajo, amigos, familia, salud, etc.

Planear es una de las mayores capacidades intelectuales del ser humano y todos somos capaces de caminar y elegir el camino a conocer.

Estructurar un proyecto de vida consiste en planear o trazar un camino hacia algo que se desea lograr o tener, es decir, conocer qué quiero, cómo lo quiero, cuándo lo quiero y por qué lo deseo. Esto implica vivir día a día, a fin de construir un futuro con rumbo, certidumbre y autenticidad.

A continuación le mostramos algunas estrategias para diseñar un proyecto:

1. Dibuje, a través de la imaginación, una idea clara de la meta u objetivo a lograr. Para ello es importante que la visualice de manera afirmativa. Por ejemplo: Quiero mejorar mi desempeño en el trabajo.
2. Responder a las siguientes preguntas ¿Cómo? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? le ayudarán a tener una mayor claridad con respecto a lo que quiere.
3. Evalúe si puede superar los impedimentos que la realidad le plantea para realizar sus sueños. Le sugerimos escribir los obstáculos que no le han permitido alcanzar dicha meta en el pasado y enlistar las posibles soluciones para cada problema.
4. Trazar los caminos que se pueden seguir para alcanzar la meta le ayudará a saber los recursos personales, familiares, económicos, intelectuales y sociales que necesita para lograrlo.
5. Hacer un calendario en función de un plan de acción le ayudará a saber y monitorear los pasos que hay que dar, en qué orden de importancia y el tiempo calculado para conseguir la meta y evaluar su éxito.
6. Para mantenerse motivado, identifique las recompensas que se dará cuando alcance exitosamente sus metas.

El equipo de profesionales del PAE esperamos nos permita ser parte de la construcción de su proyecto de vida, a través de un apoyo confidencial, voluntario, gratuito y profesional.