

Los propósitos de año y el proyecto de vida Psic. Adriana Mercedes Tejada Montaña

El riesgo de la dispersión

Se está iniciando un nuevo año. Es momento natural de replantearse la dirección de la vida, en esta nueva oportunidad que también se presenta al comenzar otro ciclo.

Tal vez las experiencias recientes han hecho más sensible la conciencia, con respecto a los puntos de planeación, de proyectos, de expectativas renovadas y de toma de decisión.

¿Por qué, pasó este año como si no hubiese pasado?; ¿por qué se tiene la impresión de haber hecho mucho y haber logrado poco? Y quizá se ha logrado mucho y sin embargo ¿no se siente la satisfacción de lo que uno ha conseguido? Podrían existir distintas respuestas a cada uno de los cuestionamientos y tal vez todas ellas recaigan en la famosa frase: “Me faltó organizarme”, o en un reclamo más existencial: “No le encuentro sentido a lo que hago” o “¿Para qué hago todo esto?”.

La sociedad se encuentra sumergida en el ambiente de lo inmediato o de la inmediatez: todo es rápido... los trayectos, los diálogos, las decisiones y hasta la comida; o se diría que “empezando por la comida”. Con dificultad se encuentran o se propician los espacios de reflexión, de detenerse para decidir lo que verdaderamente se quiere y cómo se va a alcanzar. No resulta fácil vivir de forma vertiginosa y tomar el control de ella. El que triunfa es una persona “organizada”, capaz de distribuir su tiempo (que va más allá de sólo ser organizado). Al contrario, el que se queda en la batalla y se dispersa, solamente se diluye en lo que se le presenta al momento, viviendo de la improvisación.

El proyecto de vida

La propuesta para la integración de la realidad es el proyecto de vida, con la conciencia de que la vida no está determinada, sino que se construye día a día. Cuando se construye una casa, primero se ha de tener una idea clara de cómo será y después se realizan los planos que garantizan que el modelo imaginado se hará algo concreto y real.

El proyecto de vida es camino por el cual se puede llegar adonde se ha decidido terminar. ¿Cuándo se ha visto subir una montaña por la cima? Para llegar a ella es necesario trazar un camino y un plan para transitarlo.

Por lo tanto, éste proyecto requiere de tiempo, reflexión, decisión y acción. Como se ve, no se trata de “un” cualquier proyecto: se trata de planear la vida.

¿Cómo se planea una vida? ¿No es la misma vida la que va planteando el rumbo? No, la vida es una y la persona decide cómo quiere vivirla. Viktor Frankl diría: “la vida no tiene obligación de darte, pero tú sí puedes responderle; no decides tal vez lo que vas a vivir sino el cómo y ahí está la libertad” (*El hombre en busca de sentido*).

Planteamientos y cuestionamientos

Y aquí es donde comienza el trabajo. ¿Quién soy?, ¿Hacia dónde voy?, ¿Cómo me veo en el futuro?, ¿Cómo me ven los demás en el futuro?

En la elaboración del proyecto de vida es indispensable tener una misión personal, ya que será la imagen actual que enfoca los esfuerzos que se realiza para conseguir los

objetivos, proyectos o planes; de otra manera no se tiene algo que regule las decisiones que se toman. La misión debe ser concreta y capaz de indicar el éxito de la labor.

Puede ser construida tomando los siguientes criterios:

- ¿Quién eres?
- ¿Qué buscas? Son los cambios, y/o cosas que se quieren conseguir y/o lograr en la realidad.
- ¿Por qué lo haces? Son los valores y principios motivaciones personales. Se debe tener en claro cuál es la razón de actuar.
- ¿Para qué trabajas y/o estudias?

Tener una misión personal promoverá que los esfuerzos vayan dirigidos hacia lo que realmente se quiere, y no a lo que se presenta. De esta manera se comienza a organizar y dirigir la vida, convirtiéndose verdaderamente en “el arquitecto” de ella.

Cuando hay un rumbo claro es fácil encontrar los caminos para llegar a su destino, se pueden evaluar las posibilidades, los recursos y los éxitos; de otra manera ¿cómo se sabrá que ya se ha llegado o que todavía se está alejado del propio destino?

Rol de los valores

La herramienta esencial en la elección de las opciones son los valores: señalan el por qué y el para qué. Es importante desarrollar esta dimensión de la persona y tener claro los valores con respecto a la vida, al amor, al trabajo, al éxito, a la felicidad, etc. Para llegar a una meta puede haber muchos caminos y no todos serán adecuados para el hombre. La línea que lo guiará está en la elección de todo aquello que lo lleve o acerque a su fin último, a ser mejor persona, de acuerdo a su naturaleza. Estas elecciones son las que irán dando forma y construyendo el proyecto de vida; al mismo tiempo, el proyecto de vida llevará a la persona a “ser” lo que realmente uno “es” y “debe ser”.

Comenzar el año de esta manera propiciará integración y crecimiento, colaborando a la disminución de la dispersión y el relativismo en la vida.

Cuestionario de misión personal

¿Qué cosas quiero tener (posesiones)?

¿Qué cosas quiero hacer (experiencias)?

¿Qué quiero ser (cualidades de carácter)?

¿Cuáles creo yo que son mis mejores cualidades (físicas, sociales, espirituales, intelectuales)?

¿Qué cualidades me atribuyen otras personas?

Cuando me imagino haciendo algo agradable, ¿qué es?

Entre todas mis actividades ¿cuáles son las que me brindan una profunda satisfacción?

¿Cuáles son las cualidades de carácter que más admiro en otras personas?

¿Cuáles fueron los momentos más felices de mi vida? ¿Por qué?

Si contara con el tiempo suficiente y con recursos ilimitados ¿qué elegiría hacer?

Cuando pienso en mi trabajo, ¿qué actividades me parecen más valiosas?

¿Qué cosas creo que debería hacer, aunque la haya descartado muchas veces en mis pensamientos por distintas razones?

¿Cuáles son las metas permanentes más importantes que deseo alcanzar en cada uno de los roles más importantes de mi vida?

¿Cuan satisfecho estoy de mi actual nivel de realización en los diversos ámbitos de mi vida?

¿Qué resultados distintos de los actuales desearía alcanzar en los diferentes ámbitos de mi vida, en relación con la calidad de mi vida?

¿Cuáles son los principios más importantes en los que se basa mi manera de ser y de actuar?

Si te desahuciarán, y tuvieras sólo un mes de vida ¿qué harías en ese tiempo?