

Consejo Estatal de Población
Rafael M. Hidalgo núm. 904,
colonia Altamirano, C. P. 50130,
Toluca, Estado de México.



@COESPO_Edomex



Consejo Estatal de Población del
Estado de México



CE:202/F/013/22

PROYECTO DE VIDA

¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?

Es una guía que facilita el logro de metas de una persona.

En este se describe lo que quieres llegar a ser, los pasos para lograrlo y los resultados que deseas obtener a corto, mediano y largo plazos.

Es una herramienta que permite **orientar** nuestro crecimiento personal, por medio de la **identificación** de aquellas **metas** que deseamos lograr y de las **capacidades** que poseemos.



“Un proyecto de vida mejora las posibilidades de desarrollo de hábitos saludables y reduce el peligro de efectos adversos en los distintos factores de riesgo sobre la salud integral del adolescente”.
Chalacán y Erazo, 2013:58.

UN PROYECTO DE VIDA PERMITE:

1. Lograr autonomía e independencia.
2. Establecer prioridades en tu vida.
3. Conocer tus propias habilidades.
4. Lograr un equilibrio entre la vida personal, familiar, laboral y social.
5. Si incrementas tu nivel de estudios, mejorarán tus expectativas en la vida.



¿QUÉ NECESITO PARA DISEÑAR UN PROYECTO DE VIDA?

Sueño

Aspiración o cosa que se anhela o se persigue, en el que se piensa con placer.

Meta

Fin al que se dirigen las acciones o deseos de una persona.

Autoconocimiento

Capacidad de introspección y habilidad para reconocerse, nos permite darnos cuenta de cómo somos para no engañarnos. Base de la inteligencia emocional.

Tenacidad

Fuerza que impulsa a continuar con empeño y sin desistir en algo que se quiere hacer o conseguir.

Objetividad

Capacidad para reconocer la realidad tal cual es.

UN PROYECTO DE VIDA ES*:

Personal

Es un proyecto tuyo. Obedece a tu situación específica, a tus gustos, necesidades e intereses.

Realista, objetivo y coherente

Su diseño y metas deben corresponder a tu realidad, a tus posibilidades, capacidades, aptitudes y habilidades.

Flexible

El cambio es una constante en la vida, por eso es que un proyecto debe ser revisado para realizar los ajustes que sean necesarios y replantearlo dependiendo de las circunstancias, sin que ello implique dejar de lado la voluntad de conseguir aquello que se quiere obtener.

*https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md/lic/AE/VC/AM/AF/proyecto_de_vida_nuevo.pdf

“Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana”.

Walt Disney