



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DEL ESTADO DE HIDALGO



SISTEMA DE UNIVERSIDAD  
VIRTUAL

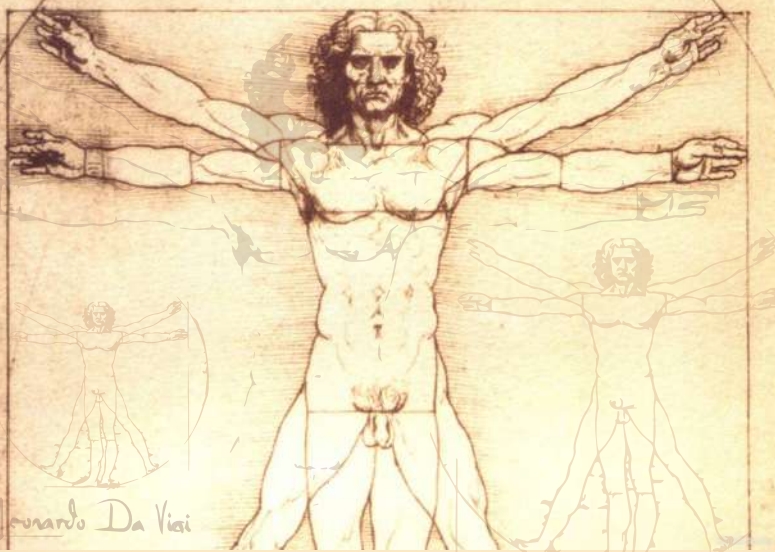
Programa Institucional  
Actividades de Educación

para una **Vida Saludable**

**Unidad 1. Salud y  
Prevención a las Adicciones**

1.11 “Proyecto de Vida”

**Lic. Suhail Velázquez Cortés**



<http://www.uaeh.edu.mx/virtual>

# PROYECTO DE VIDA

## ¿Sabías que?

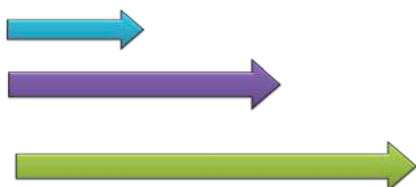
El **proyecto o plan de vida** representa, entonces, en su conjunto, “lo que el individuo quiere ser” y “lo que él va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo (D’Angelo, 1986).



## ¿Cuál es su función?

Desempeña, una función de integración direccional, valorativa e instrumental, de las orientaciones de la personalidad, con los modos posibles de su realización concreta en la actividad, conservando la unidad de sentido general de toda la personalidad.

¿**Cuáles son sus plazos?** El proyecto de vida se puede diseñar a corto, mediano y largo plazo.



Meta	Tiempo para alcanzarla
Corto plazo	Menos de un año
Mediano Plazo	De uno a cinco años
Largo Plazo	Más de cinco años



## ¿Cuál son sus elementos?

Un Proyecto de Vida incluye los elementos más importantes que deseas que haya en tu vida. Es un bosquejo de cómo quiero que sea mi vida, de qué quiero que haya en ella: relaciones, actividades, personas, lugares, cosas, trabajo, familia.

Tu Proyecto de Vida puede ser dividido en dos partes:

1) Un proyecto de vida hacia tu interior.



2) Un proyecto de vida hacia tu exterior



## ¿Cómo elaborar tú proyecto de vida, con esos elementos?



Para analizar los elementos que deseamos incorporar en tú proyecto de vida se puede hacerlo usando el **modelo de Niveles Neurológicos** propuesto por Robert Dilts, que, a su vez, está inspirado en el Modelo de Niveles Lógicos propuesto por el antropólogo Gregory Bateson. (S/A, 2011)

Robert Dilts señala que toda experiencia humana puede ser analizada a partir de 6 niveles neurológicos:

1. ESPIRITUAL.
2. IDENTIDAD.
3. CREENCIAS Y VALORES.
4. CAPACIDADES.



## 5. ACCIONES.

## 6. MEDIO AMBIENTE.

A continuación los seis niveles, trata de responder las preguntas del lado derecho y plasma tus respuestas en la figura del árbol.

<b>NIVEL 1: IDENTIDAD TRASCENDENTE</b>	<p>a. ¿Quién soy ante lo trascendente? (Dios, el Universo o lo que yo considere trascendente).</p> <p>b. ¿Qué tan importante es para ti la creencia en Dios o de algo que te trasciende?</p> <p>c. ¿Cómo deseas que esta relación con la divinidad se exprese en tu vida diaria?</p> <p>d. ¿Te consideras invitado por Dios a algo?</p> <p>e. Si no crees en Dios, ¿Crees en algo que te trasciende, como el Universo en su totalidad?</p>
<b>NIVEL 2: IDENTIDAD.</b>	<p>a. ¿Quién soy como individuo en este aquí y en este ahora?</p> <p>b. ¿Quién quiero ser? Puedes considerar tus diferentes roles: adolescente, joven, adulto, hombre/mujer, padre/madre, hijo/hija, estudiante, trabajador, ciudadano, jubilado, viudo/a.</p> <p>c. En este nivel es parte importante un sentido de misión personal: ¿Tienes definido un sentido de misión en esta experiencia humana?</p>
<b>NIVEL 3: VALORES, CREENCIAS, ACTITUDES.</b>	<p>a. ¿Qué valores deseo expresar?</p> <p>b. ¿Qué actitudes deseo asumir en mi vida?</p> <p>c. ¿Qué creencias deseo fortalecer y cuáles deseo cambiar?</p>
<b>NIVEL 4: CAPACIDADES.</b>	<p>a. ¿Qué habilidades o capacidades deseo desarrollar para aplicarlas en mi actuar cotidiano?</p> <p>b. ¿Qué aptitudes son fáciles para mí, casi naturales?, es decir ¿Para qué soy muy bueno?</p> <p>c. ¿Qué capacidades he desarrollado con disciplina y esfuerzo?</p>
<b>El Proyecto de Vida hacia el exterior incluye son los dos Niveles Neurológicos restantes:</b>	
<b>NIVEL 5: ACCIONES.</b>	<p>a. ¿Cómo quiero actuar cada día?</p> <p>b. ¿Qué tipo de actividades deseo realizar o deseo dejar de realizar cada día?</p>
<b>NIVEL 6: MEDIO AMBIENTE.</b>	<p>a. ¿Dónde quiero estar?</p> <p>b. ¿Con quiénes deseo convivir?</p> <p>c. ¿Cómo quiero relacionarme con el medio ambiente en que me desenvuelvo?</p>



## Árbol Proyecto de Vida





**Bibliografía:**

D'Angelo, O. (1986). La Formación de los Proyectos de vida del Individuo. *Revista Cubana de Psicología*. 3(2). Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0257-43221986000200005&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0257-43221986000200005&script=sci_arttext).

S/A. (2011). *GAIASHARE. Compartiendo creamos un mundo mejor, Proyecto de vida personal*. Recuperado de: [http://www.gaiashare.net/share/Laboral\\_y\\_profesional/mt.42.92/gaia.48/PROYECTO\\_DE\\_VIDA\\_PERSONAL.html](http://www.gaiashare.net/share/Laboral_y_profesional/mt.42.92/gaia.48/PROYECTO_DE_VIDA_PERSONAL.html)

# *Lectura*



**Colaborador:** Lic. Suhail Velázquez Cortés

**Nombre de la asignatura:** Programa Institucional Actividades de  
Educación para una vida Saludable

**Programa educativo:** Licenciatura en Mercadotecnia