

“Construir el futuro comienza por comprender quién soy”

Durante mucho tiempo se ha pensado que el proyecto de vida consiste en trazar metas hacia el futuro: elegir una profesión, alcanzar el éxito o cumplir ciertos sueños. Sin embargo, esta idea resulta incompleta si se deja de lado un aspecto fundamental: **nadie puede construir un futuro sólido sin comprender quién es en el presente.**

El ser humano no es únicamente un conjunto de aspiraciones, sino una realidad compleja en la que interactúan múltiples dimensiones. Por ello, se entiende como un **sujeto biopsicosocial**, es decir, un ser en el que se integran lo biológico, lo psicológico y lo social. Estas dimensiones no actúan de manera aislada, sino que se influyen constantemente y determinan la forma en que cada persona piensa, siente y actúa.

En primer lugar, la dimensión biológica recuerda que el cuerpo no es un elemento secundario, sino la base desde la cual se experimenta la vida. El descanso, la alimentación y la salud influyen directamente en el estado emocional y en la capacidad de tomar decisiones. En segundo lugar, la dimensión psicológica comprende los pensamientos, las emociones y la manera en que cada persona interpreta lo que le sucede. No es lo mismo enfrentar una dificultad con desesperanza que asumirla como un reto; en esa diferencia se configuran caminos distintos. Finalmente, la dimensión social evidencia que nadie construye su vida en soledad: la familia, los amigos, la cultura y el contexto ofrecen oportunidades, pero también ejercen presiones que influyen en las decisiones.

Cuando estas dimensiones no son reconocidas, el proyecto de vida tiende a volverse inestable. Las decisiones se toman desde la impulsividad, las emociones dominan la conducta y el futuro depende más de las circunstancias que de la conciencia personal. En estos casos, la persona no dirige su vida, sino que reacciona ante ella.

Por el contrario, cuando alguien desarrolla autoconocimiento y aprende a gestionar sus emociones, comienza a construir un proyecto de vida más consciente y coherente. Esto no significa tener el control absoluto de todo lo que sucede, sino comprender que, aunque no siempre se puede elegir lo que ocurre, **sí es posible elegir la manera de responder.**

En esa capacidad de responder con conciencia se encuentra uno de los pilares del proyecto de vida. Cada decisión, por pequeña que parezca, orienta el camino: una reacción impulsiva puede cerrar oportunidades, mientras que una decisión reflexiva puede abrir nuevas posibilidades. Así, el futuro no se construye únicamente con grandes planes, sino con las elecciones cotidianas que expresan quién se es y quién se quiere llegar a ser.

De este modo, el proyecto de vida deja de ser una simple lista de metas para convertirse en un proceso continuo de construcción personal. No se trata solo de preguntarse “¿qué quiero lograr?”, sino, sobre todo, **“¿quién quiero ser y cómo debo actuar para lograrlo?”**.

Comprender esto implica asumir una responsabilidad: reconocer que la vida no depende exclusivamente de factores externos, sino también de la manera en que cada persona gestiona lo que piensa, siente y vive. En ese sentido, el proyecto de vida no empieza en el futuro, sino en las decisiones conscientes que se toman en el presente.

Diseño de mi proyecto de vida

Indicaciones: Con base en el texto construye tu primer borrador del proyecto de vida:

- 1. ¿Quién quiero ser? (no qué quiero tener)**
- 2. ¿Qué tipo de vida quiero construir?**
- 3. ¿Qué debo cambiar en mí para lograrlo?**