

PROYECTO DE VIDA

RECUERDA: EL MEJORAMIENTO PERSONAL NACE DE TI MISMO Y SOLO TU PUEDES HACERLO REALIDAD.

RECONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS ES LA FORMA DE COMENZAR. NO LE TENGAS TEMOR AL CAMBIO COMIENZA AHORA....

IMPORTANCIA DE UN PROYECTO DE VIDA CLARO

¿Alguna vez te han hablado de que es un proyecto de vida? ¿Has hecho tu proyecto de vida? ¿Te has puesto a reflexionar que será de tu vida en los próximos 10 años? ¿Has pensado en cómo puedes alcanzar tus sueños? ¿Sabes qué es eso de planificar tus objetivos? ¿Sabes que es una línea de vida? Estas son algunas de las tantas preguntas que nos hacemos a lo largo de nuestras vidas y en muchas ocasiones no logramos resolverlas y esta es quizás una de las tantas razones para que muchas personas adultas vayan por el mundo sin saber quiénes son y hacia donde se dirigen, quejándose continuamente de que su vida es un fiasco, que son desafortunados, que no han tenido suerte, como si la vida se tratara de un juego de azar, sin darse cuenta que somos nosotros mismos quienes construimos nuestra propia vida y lo que queremos de ella. En este sentido hay una herramienta que nos puede ayudar a entender por qué razón somos como somos, que nos afecta como personas y nos marca en algunas ocasiones para toda la vida y como esto puede estar influyendo en nuestra vida actual. Esta herramienta te la presentamos a continuación.

LINEA DE VIDA

La línea de vida es un esquema o tabla temporal donde se disponen los momentos mas importantes de la propia biografía, los eventos vitales más relevantes: el nacimiento, la escuela, el nacimiento de hermanos, algún episodio traumático o también algún muy buen recuerdo, cambios de escuela, de trabajo, de vivienda, la boda, los hijos, las muertes de seres queridos... No hay que confundirla con la Historia de Vida, pues a pesar de incluir información equivalente, en ese caso se trata de una narración y no un esquema.

Para la línea de vida no hay pautas concretas, cada cual valora la importancia de sus propios recuerdos, y es libre de poner aquellos que piense que más influyeron a lo largo de su vida.

La línea de vida puede adoptar diferentes formatos, ya sean verticales u horizontales, más esquemáticos o más descriptivos. En la siguiente imagen podemos observar como ejemplo la línea de vida de Theodore Roosevelt (antiguo presidente de Estados Unidos), de tipo horizontal y esquemática. Se haga como se haga, el objetivo es reflejar la propia historia de forma cronológica, para después generar, a partir de sus datos, una narración donde los eventos vitales que contiene adquieran un contexto personal, y así adopten todo su significado.

LINEA DE VIDA TERAPÉUTICA

La línea de vida es un instrumento muy utilizado en psicoterapia. Su elaboración suele ser tarea para hacer en casa, entre una sesión y la siguiente. Es interesante que la persona que se confronta con la tarea autobiográfica, busque entre documentos, o pregunte a su entorno -padres, hermanos, pareja- para clarificar dudas o completar lagunas de memoria. En este sentido, la sola confección de la línea de vida es un proceso terapéutico, de gran utilidad como base para construir una narrativa propia.

En terapia infantil, la tarea de elaborar la línea de vida va a requerir la colaboración directa de padres y terapeuta. En terapia de pareja, la línea de vida se centra en la historia de la pareja, los hitos importantes y también sus crisis de pareja, y tiene su momento de inicio obviamente al comienzo de la relación. En este caso, es interesante la realización conjunta de los dos miembros de la pareja.

¿Cómo interpretar la Línea de Vida?

Nos tenemos que fijar principalmente en cuatro elementos a tener en cuenta (según Villegas, 2013):

Acontecimientos vitales: nacimiento, muerte de personas queridas, relaciones amorosas, matrimonio.

Acontecimientos significativos: hitos importantes, aunque no vitales, como un cambio de vivienda, estudios, viaje.

Momentos de inflexión: crisis de más o menos intensidad que se asumen i se elaboran. La persona suele remontar y hasta puede salir reforzada. Percepción de continuidad.

Momentos de corte: se trata de puntos de inflexión que suponen un fuerte contraste entre el antes y el después. Se produce una percepción de ruptura, de difícil elaboración: accidente, catástrofe, experiencia traumática.

La tarea de la línea de vida de entrada parece sencilla, técnicamente lo es. Sin embargo, hay que tener en cuenta que muchas personas nunca se han detenido a pensar en su propia vida, ya que se han limitado a vivirla o sufrirla, sin intentar encontrarle una secuencia o significado coherente. En estos casos pueden aparecer dificultades para recordar, u ordenar cronológicamente las diferentes experiencias vitales. Dificultades también para dar a toda esa información un relato que de sentido de continuidad, coherencia, que otorgue significado a nuestro pasado y presente. Y en el caso concreto del proceso terapéutico, que nos proporcione un contexto donde construir el significado de la problemática que se está tratando.

COMO HACER TÚ LINEA DE VIDA

La línea de la vida es una técnica sencilla. Simplemente hay que trazar una semirrecta a lo largo de una hoja en horizontal (aunque hay gente que utiliza muchos folios para realizarla. La parte del principio indicará el nacimiento (la edad de 0 años) y la línea se extenderá hasta la edad actual de la persona que lo dibuje.

Después de pintar la línea, viene lo realmente interesante. Sobre la línea dibujada indicaras acontecimientos significativos que consideran que hayan sido importantes, o les hayan marcado, para explicar lo que son ahora. Los que sean positivos se escribirán encima de la línea, y los negativos debajo de ella. Aunque cada cual lo puede hacer a su gusto, lo normal es pedir simplemente que pongan títulos a la altura de la edad que corresponda (por ejemplo, el recuerdo de unas vacaciones de verano geniales cuando era aún una niña de 9 años, o la trágica pérdida de un abuelo en la adolescencia).

Una vez se han puesto los títulos de los acontecimientos más importantes, tanto positivos como negativos, en la línea y en su zona correspondiente (infancia, adolescencia, edad adulta o madurez) se comienzan a trabajar en ellos, las razones por las cuales se han decidido anotar, y el motivo por el cual entienden que les han influido o impactado. Normalmente aquí la persona empieza a hablar de su familia, su historia etc.

<http://www.grupocrece.es/blog/Psicolog%C3%ADa-la-lnea-de-la-vida-una-forma-de-arrancar-el-trabajo-personal>)



