

PLAN DE VIDA

Un plan de vida supone la enumeración de los objetivos que una persona quiere lograr a lo largo de su vida y una guía que propone cómo alcanzarlos. Este plan puede incluir metas personales, profesionales, económicas y espirituales.

El plan de vida incluye objetivos a largo plazo: el sujeto puede pensar dónde le gustaría estar dentro de cinco o diez años, y a partir de esa idea, comenzar a desarrollar el plan. En este sentido, el plan de vida también es un plan de acción, con pasos a seguir y plazos, una estructura que permite encausar las acciones hacia las metas que una persona desea cumplir en sus años de existencia.

Al igual que cualquier plan, éste tiene que ser analizado de manera periódica, de modo tal que la persona pueda advertir si se acerca al cumplimiento de sus objetivos o no. En caso de que las acciones realizadas no rindan sus frutos, el individuo está en condiciones de rectificarlas o de proponer nuevos caminos.

Una clara diferencia con planes de otras naturalezas, sin embargo, es que generalmente no se plasma en un documento, sino que se trata de un conjunto de ideas e imágenes que nos acompañan durante gran parte de la vida, y que no necesariamente compartimos con otras personas. Por otro lado, es esperable que si nos relacionamos con otros individuos, si entablamos amistades y mantenemos un lazo estrecho con algunos de nuestros familiares, muchos de ellos conozcan parte de nuestro plan.

Los psicólogos han comparado el plan de vida con el plan de negocios en cuanto a que un negocio o emprendimiento comercial tiene sentido siempre que permita a su impulsor satisfacer ciertas necesidades personales. Y entre ellas se encuentra la alimentación, que es la base de nuestra supervivencia, al

menos desde un punto de vista meramente fisiológico: el plan de vida de una persona vegana es sustancialmente diferente de aquél que sigue un omnívoro o un vegetariano.



La alimentación es un aspecto de la vida tan básico que a menudo nadie se detiene a pensar en todo lo que implica nuestra forma de llevarla a cabo.

Otro punto muy importante de la vida es la profesión, que puede estar íntimamente ligada a la vocación, o bien a la ausencia de la misma. Algunos más tarde que otros, pero probablemente todos nos preguntemos en cierto momento de nuestra existencia “qué queremos hacer con ella”, “a qué queremos dedicarnos”. Esto abre una serie muy amplia de caminos posibles, con dos tendencias seguramente muy marcadas: por un lado la búsqueda de la felicidad y del desarrollo personal, y por el otro, las ambiciones económicas. Muchas personas escogen una carrera para no decepcionar a sus padres, otras deciden elaborar una estrategia revolucionaria de negocios para volverse ricas, y algunas se conforman con la satisfacción de compartir sus creaciones artísticas con su entorno, entre una cantidad potencialmente infinita de personalidades.