

Multimed 2016; 20(5)
SEPTIEMBRE-OCTUBRE

ARTÍCULO ORIGINAL

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MEDICAS DE GRANMA
POLICLÍNICO "ÁNGEL ORTIZ VÁZQUEZ", MANZANILLO**

**La inadecuada estructuración de los proyectos vitales:
un problema de salud en la sociedad contemporánea**

**The inadequate structuring of vital projects: a health problem in
contemporary society**

**Lic. Psicol. Yoendris Rafael Marín Saborit, Lic. Psicol. Minerba Hidalgo
Cordero, Esp. Psiq. Isabel Augusta Torres Naranjo.**

Policlínico René Vallejo Ortiz. Manzanillo. Granma, Cuba.

RESUMEN

Introducción: los proyectos de vida constituyen una de las configuraciones subjetivas más complejas de la personalidad. Al integrar contenidos y formaciones psicológicas significativas del sujeto, revisten gran trascendencia en la regulación conductual.

Objetivo: polemizar sobre la consideración del inadecuado proceso de configuración de los proyectos de vida como una problemática de salud.

Método: revisión sobre las configuraciones complejas de la personalidad en torno a los proyectos de vida.

Resultados: la inadecuada estructuración de los proyectos de vida deviene en problemática de salud en tanto afecta el desarrollo de la personalidad, así como el

ajuste del sujeto al entorno y a su tiempo. La cultura y el nivel de desarrollo humano alcanzado como sociedad mediatizan la estructuración de los proyectos en sus contenidos y en su expresión, de modo continuo y dialéctico.

Conclusión: los proyectos de vida constituyen una de las configuraciones subjetivas más complejas, con alto nivel de intermediación cultural, su inadecuada estructuración, deviene en problemática de salud que afecta el desarrollo polivalente de la personalidad, así como el ajuste del sujeto al entorno y a su tiempo. La cultura y el nivel de desarrollo humano mediatizan la estructuración de los proyectos, por lo que se debe potenciar una adecuada configuración de los proyectos de vida como un paso significativo en el logro del desarrollo humano.

Descriptor DeCS: PROYECTOS DE VIDA, SALUD, DESARROLLO HUMANO.

ABSTRACT

Introduction: Life projects constitute a complex subjective configuration of the personality. When integrating contents and psychologically significant formations of the subject, review great transcendence in the regulation of the behavior.

Objective: To discuss about the consideration of the inadequate process of life project as a health problem.

Methods: Revision on complex configurations of personality regarding life projects.

Results: Inadequate structure of life projects is a health problem affecting personality development, so as its adjustment to environment and its time. Culture and level of human development obtained so far as society mediate structure of projects in content and expression, continuously and dialectically.

Conclusion: life Project constitute one of the most complex subjective configuration, with a high degree of cultural intermediation; its inadequate structure as a health problem affecting the development of personality, so as its adjustment to environment and time. Culture and human level of development mediate project structure, that is why it should be potentiate an adequate configuration of life projects as a significant step in the achievements of human development.

Subject heading: PROJECTS OF LIFE, HEALTH, HUMAN DEVELOPMENT.

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de problemáticas de salud, aún en el siglo XXI, no son pocas las personas, profesionales o no, que todavía defienden referentes arcaicos y ortodoxos. Se suelen asociar de manera generalizada a problemas médicos orgánicos y en el caso en que se contemplen los determinantes psicosociales, se ponderan los trastornos psiquiátricos por encima de otras situaciones de diversa índole que afectan la salud. De tal manera, cuando somos convocados a reflexionar sobre este tópico, nos sobreviene una suerte de impulso primario, remitiéndonos a situaciones profesionales cotidianas como el suicidio, las adicciones, los trastornos neuróticos y psicóticos, los problemas del aprendizaje, la adherencia terapéutica, las enfermedades crónicas, y otras tantas que harían interminable la lista. Siendo así, decidimos mirar aún más hacia el sujeto y la personalidad. Polemicemos sobre la consideración del inadecuado proceso de configuración de los proyectos de vida como una problemática de salud.

DESARROLLO

Ante todo, partamos de una precisión necesaria en el orden teórico y ético. La presencia de diversos tipos y expresiones de necesidades, temperamentos, niveles de regulación personológica, entre otros, no constituyen en sí mismo un problema¹. Si bien en algunos casos marcan tendencias, vulnerabilidades, un sujeto no es más "sano" que otro por su diversidad personológica *per se*, en tanto el concepto de salud es mucho más complejo.

El interés por la dimensión temporal futura no resulta propiamente nuevo para el ser humano. Si bien sus conceptualizaciones científicas, en especial de los proyectos de vida, son relativamente recientes, las preocupaciones sobre el futuro han acompañado el desarrollo de la especie, tomando cuerpo en criterios como el destino, las profecías, los planes personales y sociales, la trascendencia e incluso la incertidumbre ante la experiencia individual después de la muerte^{2, 3}. En fin, ya desde una perspectiva racional o mística, el interés en el futuro y los proyectos de vida, constituyen una realidad humana.

El proyecto de vida es una formación psicológica y "constituye uno de los subsistemas generales de autorregulación, en el que participan procesos motivacionales, valorativos

y cognoscitivos. En este subsistema se estructuran los objetivos vitales y los posibles planes de su realización en las dimensiones temporales de la experiencia individual⁴. El proyecto de vida resulta entonces "una macrocategoría que abarca ciertas expresiones de todas las etapas de la vida del individuo."⁴

En él "interactúan los procesos de la esfera motivacional, los procesos de organización instrumental de la actividad y los procesos de autoconciencia en sus diversas manifestaciones (...). Todo este conjunto de formaciones psicológicas de la personalidad realiza funciones inductoras y reguladoras"⁵.

No debemos concebir al proyecto de vida como un simple esquema mental o modelo puramente subjetivo. Para regular el comportamiento requiere que esta configuración se articule en la praxis individual y en la relación con el entorno en su integridad, lo cual incluye objetivo, disposición, potencialidades y acciones concretas.

Para una adecuada construcción de un proyecto de vida deben articularse de modo efectivo los fines más generales del individuo, los planes de acción o seriación de fines intermedios y la valoración de las posibilidades internas y externas de su realización⁴. En tal sentido, cobra relevancia además la coherencia entre el modo de empleo del tiempo actual, sus acciones concretas, en relación con lo planificado o pretendido en el proyecto. Esta coherencia ha de sustentarse en la integración de los componentes estructurales de la personalidad, sus necesidades y motivos, sus tendencias orientadoras y valorativas con las condiciones objetivas del contexto. La armonía entre estos aspectos favorece la configuración de un proyecto realista, que favorecerá el desarrollo pleno de las potencialidades del sujeto. De lo contrario, se erige un proyecto no realista, que ya sea por falta de precisión en los fines esenciales, en la valoración objetiva de las posibilidades internas o externas, o por otras razones, carece de la capacidad para una adecuada regulación comportamental^{6,7}.

Ello da lugar al surgimiento de conflictos, frustraciones o al hecho frecuente de que un proyecto de vida se queda a nivel de una pretensión, una fantasía por su falta de rigor y organicidad para incidir sobre la existencia.

Un proyecto de vida autorrealizador se dirige al desarrollo de las potencialidades de la personalidad, a la realización de los valores e intereses fundamentales del individuo en la actividad social lo cual no siempre es considerada- en contraposición a los autores

humanistas- como una tendencia inherente a todos los individuos^{8, 9}.

Valorados estos presupuestos, ha de comprenderse la importancia que tiene una adecuada estructuración de los proyectos de vida, no solo como componente de la personalidad sino en el desarrollo de un favorable estado de salud. Numerosos estudios sitúan a los desajustes relacionados a la dimensión temporal futura como determinantes en la aparición y agravamiento de problemas de salud. Ya sea por la carencia de proyectos, la inadecuada estructuración de sus componentes, por su incapacidad reguladora del comportamiento, estos aspectos se asocian además de a crisis "existenciales" más o menos transitorias, a situaciones como las adicciones, la conducta suicida, los trastornos depresivos y ansiosos, las disfunciones sexuales, la disminución de la capacidad intelectual en general y la desmotivación y sub-rendimiento laborales. Es por ello que consideramos necesario analizar la inadecuada estructuración de los proyectos de vida como problema de salud condicionado desde la cultura en la sociedad contemporánea.

El hombre es un animal cívico, decía el poeta; por su parte, los científicos aseveran que es un animal racional. En definitiva, ambas sentencias aluden a la compleja naturaleza de la especie humana. Actualmente, los conceptos de cultura, salud y desarrollo humano se han modificado y enriquecido, lo cual permite una comprensión cada vez más profunda e integral del ser humano, en concordancia justa con su propia esencia^{3, 10}. Si resignificamos nuestros referentes, entonces podríamos decir que el hombre es un ser cultural. ¿Qué implicaría tal afirmación?

En primer término, trascender los criterios reduccionistas de la cultura vinculada exclusivamente a los procesos creativos artísticos y literarios. Comprender, en consecuencia, que la cultura es más que una influencia y transformación progresiva del entorno natural y social donde se desarrolla el ser humano, con el propósito de garantizar su subsistencia individual y como especie. Es además el resultado complejo de la producción y reproducción de la realidad, es la creación de bienes tangibles y espirituales, de valores, códigos y significados compartidos. Es fundar una nueva visión y una nueva especie que transforma su contexto en tanto se transforma a sí misma. De tal manera, toda elaboración humana, ya material o subjetiva, es en primera instancia, una elaboración cultural.

Del mismo modo, cada proceso o determinante del desarrollo individual lo es. Si afirmamos que culturalmente se condiciona nuestro modo de decir, de relacionarnos, asumimos que nuestra personalidad posee tal condicionamiento. Nuestras necesidades, nuestros miedos, nuestras aspiraciones, son un reflejo mediatizado de la cultura, lo cual es aplicable a los contenidos como a las disímiles formas de su expresión. La salud también es, por carácter obvio, un proceso con una relevante intermediación cultural, a pesar de que a veces sus tramas, por sutiles, pueden pasar desapercibidas.

Llegado este punto, se impone un salto cualitativo en el análisis de la inadecuada estructuración de los proyectos de vida como un problema de salud. No podríamos continuar desde las conceptualizaciones parciales que veían la salud como ausencia de enfermedad o incluso como un completo estado de bienestar físico, mental y social. En todo caso, nos apegamos a los conceptos aportados por Pichón Riviere y González Rey respectivamente.

El primero considera que el sujeto sano tiene capacidad para transformar la realidad, transformándose a la vez a sí mismo en un proceso integrador. Por su parte, González plantea que la salud se relaciona con "...un modo de vida sano que permita al individuo su expresión autodeterminada e interesada como una personalidad sana, portadora de mecanismos y funciones que le permitan expresar sus aspiraciones esenciales y enfrentar las contradicciones y frustraciones necesarias que la vida implica..."¹¹

Ya hemos concordamos que la inadecuada estructuración de los proyectos de vida influye negativamente en la salud. La pobreza de perspectiva futura interfiere en el desarrollo de las potencialidades del sujeto y circunscribe su actividad a la inmediatez. Esto puede provocar desmotivación, pérdida de sentido de la vida, frustración, depresiones y conductas autodestructivas, situaciones que revisten ciertos riesgos pues no siempre son concientizadas ni se expresan de manera inmediata^{12, 13}. En no pocos casos han de transcurrir incluso años para que se logre visualizar su esencia. Algunas personas argumentan no necesitar o preferir tales proyectos y encuentran satisfacción en la intensidad emocional provocada por una vida supuestamente espontánea, aventurera, abierta a la improvisación, lo desconocido e inesperado.

Al respecto, señalemos dos consideraciones. Una, que el proyecto de vida no es por definición un modelo rígido, inalterable, aburrido, displacentero. Recordemos que es en

última instancia expresión y reflejo de los contenidos y configuraciones de la personalidad. Si expresara tales matices es porque la persona no es lo suficiente madura para establecer proyectos funcionales o aún más, porque es en sí misma dogmática, aburrida e incapaz de lograr placer en la realización de sus propósitos.

Lo otro sería acotar que un comportamiento cotidiano hedonista, centrado exclusivamente- y lo subrayo- en la inmediatez, está creando las pautas para desarrollar estilos de vida no sanos con la incorporación de conductas de riesgo como las adicciones.

En fin, la vida y sus proyectos no son sino armonía. No se trata de la defensa a ultranza del presente como supuesta alternativa de salud y adaptación para evitar el anclaje neurótico en el pasado o a la ansiedad por la incertidumbre futura. Es una integración sana de conocimientos, experiencias pasadas para sobre ese cimiento proyectar lo que queremos ser y en correspondencia ordenar nuestro presente.

Pensemos por un momento en un atleta que va a correr pero desconoce dónde está "su" meta. Definitivamente, no podrá realizar su tarea. Si no, pensemos que sabe dónde está la línea final, pero no domina cómo llegar hasta allí, o no se ha preparado lo suficiente, o sus posibilidades no están al nivel de ese reto. En cualquier caso, el corredor no podrá regular adecuadamente su comportamiento, con la probable repercusión en términos de reacciones emocionales negativas y conductas desadaptativas, también condicionadas por las expectativas de los demás, incluidas la sociedad. La vida, simbólicamente, es esa carrera, y nosotros somos los corredores que deberemos asumir nuestras funciones.

Lamentablemente, nuestra práctica profesional apunta a una creciente presencia de desajustes en la elaboración personal de los proyectos de vida, con sus correspondientes impactos en la persona y los fenómenos sociales. Ahora, ¿de qué depende el desarrollo adecuado de tales proyectos? ¿Del individuo, por tratarse de una configuración subjetiva; de la psicología, por ser la ciencia que estudia la psiquis; de la sociedad y la cultura, por ser un fenómeno complejo que en su estructuración implica a los otros en una relación?

Una vez más, la respuesta está en la dialéctica, en la evolución humana plurideterminada. Ni en la concepción del autodesarrollo como proceso puramente

interno y contemplativo, ni en la visión externalista del sujeto imposibilitado de tomar riendas de su destino.

La clave está en la cultura, en un óptimo proceso de socialización que sea capaz de expandir los horizontes personales en un proceso progresivo de desarrollo. Ya sea en el seno de la familia o de la sociedad en general, se debe ganar en conciencia de la importancia de los proyectos de vida. Al igual que enseñamos a comunicarnos, a cuidar la higiene, a no desarrollar conductas de riesgo, debemos enseñar a tener propósitos en la vida y a ser coherentes con ellos. No importan las diferencias de necesidades o temperamentos, se trata de comprender que ello forma parte también de la añorada felicidad. El aprendizaje empieza a través del modelaje comportamental en el hogar y continúa en eterna espiral con los presupuestos y aportes sociales, entendiéndose grupos, instituciones, medios de comunicación, teniendo en cuenta la plurideterminación referida.

La definición al interno de los proyectos de vida de sus objetivos, acciones y valoración de potencialidades responden a un aprendizaje cultural, sin establecer jerarquías en sus condicionamientos específicos. Si es cierto que los objetivos y acciones parecieran depender de la subjetividad individual, éstos se relacionan además con el aprendizaje social. Nuestras metas y actos no son una reproducción lineal de los postulados de la sociedad, pero sin dudas son un reflejo interiorizado de los valores en los cuales aquella se sustenta.

En tanto, una valoración de las condiciones no estriba solo en las potencialidades del medio, sino de nuestra madurez individual en el proceso valorativo.

Objetivamente, existe una diferencia entre lo que se ha dado en llamar la cultura occidental y la oriental. Ambas presentan tradiciones legítimas y premian de algún modo el esfuerzo individual.

No obstante, aunque no existe una cultura mejor que otra, es un hecho que la cultura oriental pondera con más frecuencia el autodesarrollo desde el espacio filosófico, religioso y cultural en general desde la misma familia, en tanto los referentes occidentales (que excluyen por supuesto a las culturas ancestrales originarias) presentan menos respeto por la naturaleza y se orientan en no pocos casos a la inmediatez en la solución de problemas y la búsqueda del placer. Esta tendencia puede

en definitiva afectar la capacidad autorreflexiva que favorezca la construcción de la subjetividad desde dentro, sin que implique posiciones pasivas.

Otra limitación cultural en la construcción de los proyectos es la equívoca analogía entre aspiraciones, intenciones y los proyectos propiamente constituidos. Este error permite comprender por qué personas que refieren tener proyectos fracasan en la consecución de sus propósitos. Se trata de la formulación parcial que no incluye acciones congruentes desde el presente con el futuro esperado ni las valoraciones correspondientes.

Si consideramos al comportamiento salutogénico como aquel que también se caracteriza por una adecuada concepción de sus proyectos futuros mediado por aspectos culturales, veremos igualmente la influencia de procesos y mecanismos psicológicos como la personalidad, el estilo de vida, las creencias y las emociones, entre otros.

Al concebir la inadecuada estructuración de estos proyectos como una problemática de salud, podríamos en su comprensión e intervención emplear modelos y teorías surgidas en los contextos de las ciencias de la salud. Como propuestas sugerimos el modelo de aprendizaje social de Bandura y el modelo transtéorico.

En el modelo de aprendizaje social, que persigue cambios conductuales desarrollados en el contexto de la relación del sujeto con su entorno, podríamos contemplar la aplicación adecuada de sus componentes de percepción de susceptibilidad, riesgo, beneficios y barreras a la problemática de la construcción de los proyectos de vida. De modo similar, dada su importancia, se puede ajustar a esta problemática, los estadios de cambio del modelo transtéorico. Si la ausencia o inadecuación de los proyectos comenzaran a concebirse como situaciones de salud a modificar, no solo dispondremos ya de cuerpos teóricos integrales sino que ayudaremos al desarrollo de personalidades y sociedades más sanas y plenas.

Más de una década llevamos intentando fomentar específicamente un desarrollo humano sostenible. Abogamos por una vida larga y sana, por el conocimiento necesario para la adaptación y el desarrollo de los seres humanos y por el acceso a los recursos óptimos a fin de alcanzar un estándar de vida digno. De tal modo, el desarrollo humano se puede "medir" a través de dimensiones, como la longevidad, la

escolarización y los ingresos económicos, lo cual se resume en el índice de desarrollo humano. "Pero a diferencia del IDH, el Índice de Desarrollo Humano y Equidad considera otras dimensiones relevantes del desarrollo humano (acceso a servicios básicos, acceso a la cultura y a la comunicación, recursos y servicios para la educación, recursos y servicios para la salud, y conservación del medio ambiente)"¹⁴.

Estas categorías guardan una relación estrecha y circular con los proyectos de vida pues en la medida que más se desarrollen los sujetos más podrán aportar a los indicadores de desarrollo social. A su vez, sociedades con mayores niveles de desarrollo en este sentido, serán más capaces y eficientes en la meta de desarrollar sujetos maduros, creativos, autónomos e insertados a la sociedad de manera acertada.

CONCLUSIONES

Los proyectos de vida constituyen una de las configuraciones subjetivas más complejas, con alto nivel de intermediación cultural. Asimismo, su inadecuada estructuración, deviene en problemática de salud en tanto afecta el desarrollo polivalente de la personalidad, así como el ajuste del sujeto al entorno y a su tiempo. La cultura y el nivel de desarrollo humano alcanzado como sociedad mediatizan la estructuración de los proyectos tanto en sus contenidos como en su expresión. En tal sentido, potenciar una adecuada configuración de los proyectos de vida constituiría un paso significativo en el logro del desarrollo humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández L. Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. Tomo I. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2006.
2. Licea O. Ecología interior. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2006.
3. Colectivo de autores. Lecturas de filosofía, salud y sociedad. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas, 2000. Casas, J. Salud, desarrollo humano y gobernabilidad en América Latina y el Caribe a inicios del Siglo XXI. [Ponencia] Seminario "Seguridad Social y Políticas en Salud, con énfasis en Equidad", México, D. F; marzo 2002.

-
4. D'Angelo O. Autorrealización de la personalidad. Provida. La Habana: Editorial Academia; 1996. p 9.
 5. Roca Perara M A. Proyecto de vida en los jóvenes. [Internet] 2014. [citado 20 May 2016]. Disponible en: <http://www.saludvida.sld.cu/articulo/2014/01/07/proyecto-de-vida-en-los-jovenes>
 6. D'Angelo O. Proyecto de Vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social [Internet] 2009. [citado 26 May 2016]. Disponible en: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/cuba/angelo8.rtf>
 7. D'Angelo O. Desarrollo integral de los proyectos de vida. Sistema de formación en la Institución Educativa. La Habana: PRYCREA; 1997.
 8. Domínguez L. Proyecto de vida y salud. En: Fernández L. Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. Tomo II. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2006. p 79- 82.
 9. González F, Valdés H. Psicología humanista. Actualidad y desarrollo. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales; 1994.
 10. García-Viniegras Carmen R Victoria, Martínez Canals Elena. Factores psicosociales y salud: Reflexiones necesarias para su investigación en nuestro país. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 1997 Dic [citado 25 Mar 2016]; 13(6): 572-6. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251997000600009&lng=es.
 12. González F. Personalidad. Modo de vida y salud. La Habana: Félix Varela; 1994.
 13. Knapp, E. Psicología de la salud. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2005.
 14. Morales F. Psicología de la salud: conceptos básicos y proyecciones de trabajo. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2005.
 15. Desarrollo humano y salud en América Latina y el Caribe. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2003 Mar [citado 25 Mar 2016]; 29(1): 8-17. Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000100003&lng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000100003&lng=es)

Recibido: 13 de junio de 2016.

Aprobado: 7 de septiembre de 2016.

Yoendris Rafael Marín Saborit. Policlínico "René Vallejo Ortiz". Manzanillo. Granma, Cuba. E-mail: yrmarin@infomed.sld.cu