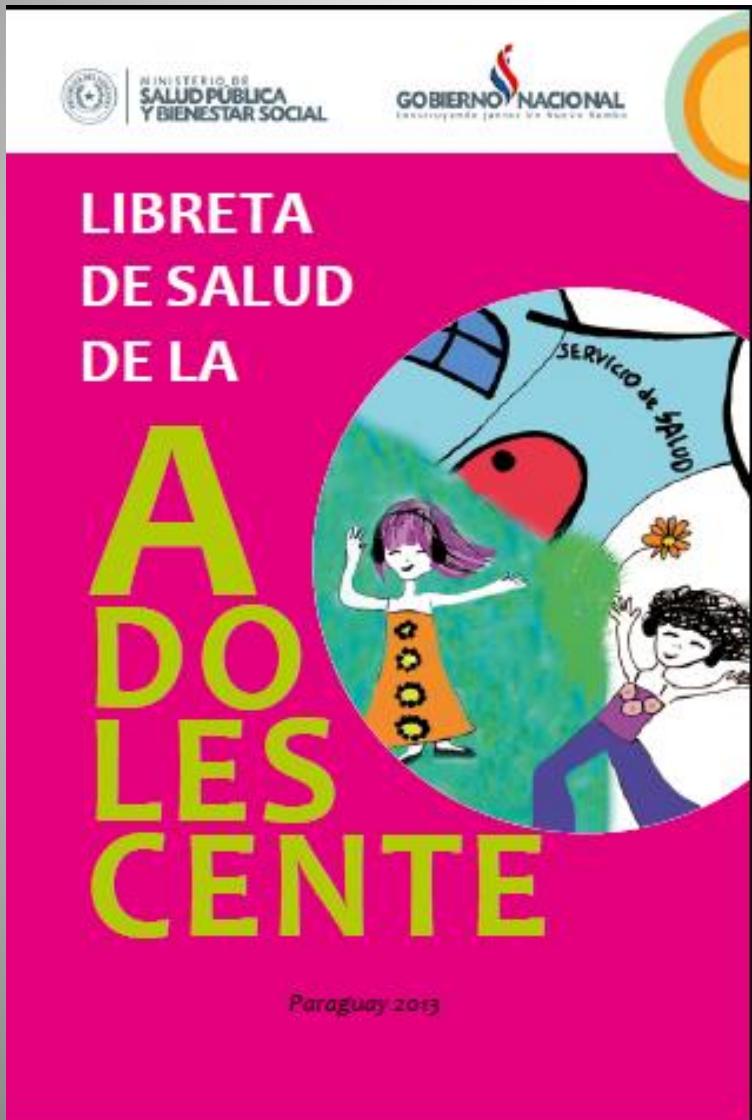


Proyecto de vida.  
Desarrollando potencialidades.  
La importancia de las capacidades.

Gladys Larrieur

2017

# Proyecto de vida. Desarrollando potencialidades.



**¿QUÉ ES EL PROYECTO DE VIDA?**

*¡Es planear tu futuro y construirlo en tu presente!*

Todas las personas deberíamos tener un proyecto de vida, nos hace sentir más seguras y confiadas para tomar las decisiones; y cada logro o meta alcanzada nos hace sentir realizadas.

Una meta es algo específico a alcanzar y para lo cual se tiene que poner empeño y dedicación.

*El Proyecto de Vida se construye:*

- Con la decisión de lo que querés ser, invirtiendo tu tiempo en el estudio y formación.
- Con la familia.
- Trabajando a favor de la comunidad.
- Siendo independiente económicamente.
- Con el desarrollo progresivo de la autonomía para la toma de decisiones.
- Ejerciendo los derechos y cumpliendo las responsabilidades.

Es importante que sepas que estás expuesta a riesgos y circunstancias que pueden afectar los planes que tengas para tu vida y tu futuro de manera definitiva, así como la vida y proyectos de otras personas.

Es necesario que reconozcas y tengas presente estos riesgos (accidentes, uso de alcohol, tabaco y otras drogas, inicio precoz de relaciones sexuales, maltrato, abuso sexual, embarazos no planificados, infecciones de transmisión sexual, entre otros) y que los prevengas llevando una vida saludable física, sicológica, social y espiritualmente, acompañada de tu familia y seres queridos.

Proyecto de vida.

Desarrollando potencialidades.

- Sin lugar a dudas, la etapa de la adolescencia se manifiesta como un período de **crisis**, en la cual el adolescente comienza a plantearse muchas preguntas como:
  - **¿Qué soy?**
  - **¿Quién soy?**
  - **¿A dónde voy?**

Presume un rumbo

Proyecto de vida.

Desarrollando potencialidades.

**...UN PROYECTO  
DE VIDA!**

Proyecto de vida.

Desarrollando potencialidades.

- **EL Proyecto de Vida** constituye un pilar fundamental que guía la **formación** y **desarrollo** de todo ser humano.
- Desde esta perspectiva, se puntuiza la construcción de **un plan de vida** como una herramienta que permite establecer **metas** definidas en el contexto personal y laboral, que genere **cambios** y **transformaciones** a nivel individual.

Proyecto de vida.

Desarrollando potencialidades.

- Proyecto de Vida tiene **fundamentos** teóricos :
  - conceptualización,
  - **lineamientos** para su elaboración y
  - la **importancia** del mismo, así como también
  - la relevancia e influencia de la **inteligencia emocional**, y
  - Las variables **socio-afectivas** especialmente para el adolescente.

Proyecto de vida.

Desarrollando potencialidades.

Es pertinente que el adolescente tenga plenamente claro e identifique

- **¿Quién es?**
- **¿Qué quiere ser y hacer en su vida?**
- **¿Hacia dónde va?**

Pues esto le permitirá **actuar** y **transformar** plenamente su propia vida y la de una sociedad en general.

Proyecto de vida.

Desarrollando potencialidades.

- De allí la pertinencia de responder asertivamente las interrogantes:
  - **¿Quién soy?**
  - **¿Quién seré?,**
  - **¿Qué tengo?,**
  - **¿Qué necesito?**

Proyecto de vida.

Desarrollando potencialidades.

- El **Proyecto de Vida** debe representar una alternativa para plantearse **metas reales** con una **dirección** bien establecida y **factible** de ser empleada dado que es una guía que le orienta el alcance de las metas que se propone y la **evaluación continua** de su actuación en la consecución de las mismas.

Proyecto de vida.

Desarrollando potencialidades.

- Es fundamental para el adolescente **identificar** con absoluta claridad, las **metas** que se desean alcanzar para así desarrollar un **plan** de vida **a corto, mediano y largo plazo** con energía y disciplina que conduzca a la autorrealización personal y profesional.

Proyecto de vida.

Desarrollando potencialidades.

- Para que el adolescente pueda **construir** su proyecto de vida, debe cumplir con ciertas **condiciones básicas**, de tal forma que asegure la conservación y el desarrollo de sus **potencialidades** en su educación, en su salud y en su comunidad familiar.

Proyecto de vida.

Desarrollando capacidades.

¿Que tengo en **salud** como **potencialidad**?

**Conocimiento**

Salud sexual y reproductiva

**Actitudes**

Prevención de un embarazo no intencional y no planeado.

**La importancia de los métodos anticonceptivos.**

Proyecto de vida.  
Desarrollando capacidades.

Proyecto de vida.  
Desarrollando capacidades.

**Que trabajamos:**

- Autoestima

Autoconcepto

Autoimagen

Autoconfianza

Autoaceptación

- Habilidades sociales

Comunicación

Asertividad

# Proyecto de vida...

# Proyecto de vida.

- **De 10 a 12 años de edad**
  - Si esta escolarizada: rendimiento escolar.
  - Como se ve en el futuro.
- **De 13 a 18**
  - Inventario de su vida: hoja del SIAP
  - Una ruta al futuro: corto, mediano y largo plazo

# Proyecto de vida.

- **Matas a corto, mediano y largo plazo**
  - Que entiendes por una meta?
  - Cuales son tus metas a corto plazo?. En el año.
  - Cuales son tus metas a mediano plazo?. En los próximos dos o tres años año.
  - Cuales son tus metas a largo plazo?. En los próximos cinco año.
  - Investigación para ejecución.

Proyecto de vida. .

**No puedo cambiar la  
dirección del viento, pero si  
ajustar mis velas para llegar  
siempre a mi destino.**

**James Byron Dean**

