



PLAN Y PROYECTO DE VIDA



Tener objetivos y metas es parte de ser seres humanos, así bien sea dar nuestros primeros pasos, obtener un grado académico o llenar una expectativa personal (como ganar una competencia o un concurso); los objetivos y las metas **nos dan el impulso** para desenvolvemos e interactuar con nuestro entorno.




La **motivación** es un **proceso que dirige la vida** de los seres humanos desde aspectos tan básicos como buscar alimento, hasta situaciones sociales complejas, como desear ser reconocido por haber alcanzado una meta.



Las **metas** son **logros que se fijan a largo plazo**, mientras que los **objetivos** son **acciones que se realizan en el corto plazo**, para lograr llegar a las metas.

Una **meta** sería lograr tener más tiempo libre; y un **objetivo**, gestionar mejor la agenda.



Tener **sueños y anhelos** es parte de la vida. **Alcanzar** metas y **lograr** objetivos nos hace sentir capaces, reconocidos y queridos por los demás.



Los **planes** hacen referencia a los logros generales que se consiguen a largo plazo (**metas**) y los **proyectos** a los pequeños resultados que se obtienen para llegar a ellos (**objetivos**).

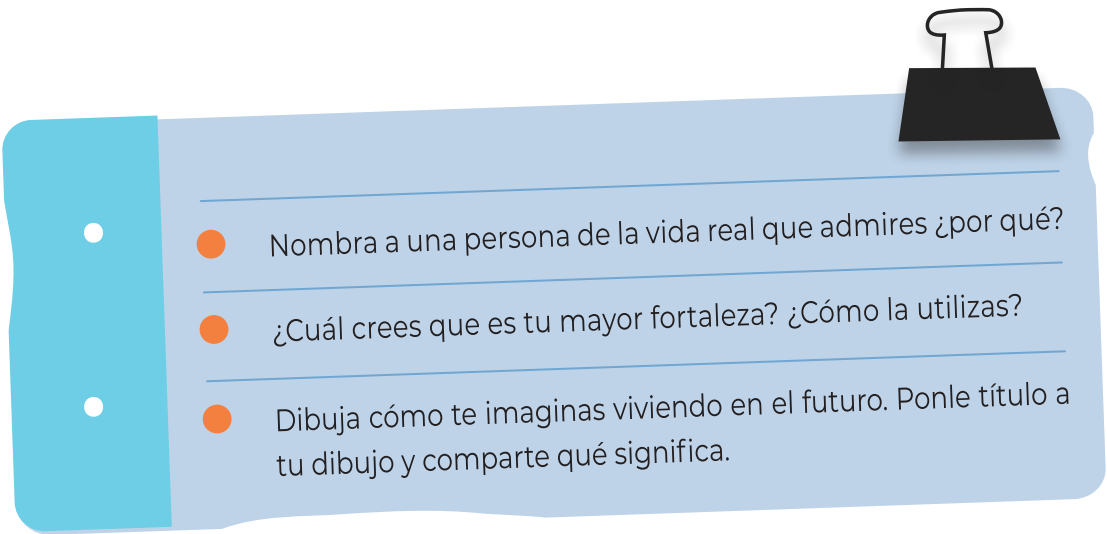
Un **Plan y Proyecto de Vida** representa los deseos que una persona se traza como metas a alcanzar. Es una **afirmación vital** de la propia existencia, y el **testimonio de la motivación** que existe para desenvolverse y prosperar.

Para un adolescente en situación de acogimiento temporal tener un **Plan y Proyecto de Vida** puede ser una **herramienta muy poderosa**, pues tener un Plan le permite organizar su vida siguiendo una estructura que incluye ciertos valores, creencias, percepciones y actitudes que se ponen **al servicio de cumplir un objetivo**.

Un **Plan y Proyecto de Vida** registra lo que el adolescente desea lograr (**Qué**) y la forma en que va a hacerlo (**Cómo**).

Estas **preguntas** pueden ayudar a los/las adolescentes que acoges a pensar en **temas** acerca **de su futuro** y la forma en que se visualizan en él.

- 
- 
- Describe quién eres (nombre, edad, algo característico de tu cuerpo, algo que te guste hacer, una comida que puedas cocinar y un lugar a dónde te gustaría viajar).
 - ¿De dónde vienes, en dónde estás en este momento y hacia dónde quieres llegar?

- Nombra a una persona de la vida real que admires ¿por qué?
- ¿Cuál crees que es tu mayor fortaleza? ¿Cómo la utilizas?
- Dibuja cómo te imaginas viviendo en el futuro. Ponle título a tu dibujo y comparte qué significa.



Puedes **hacer este ejercicio junto al adolescente** que acompañas, **respondiendo también** a las preguntas **en familia**.

Explorar el potencial de los y las adolescentes que acoges **es fundamental** para tener una buena idea de sus **habilidades** y las áreas que pueden fortalecer. Para esto, debes mantener una **comunicación cercana y constante** con ellos, y con su centro educativo. Procura que participen en **instancias** en las **que muestren interés**, como en algún deporte, actividad artística, etc.

La idea es apoyar al adolescente a **encontrar sus propias respuestas** y a **reconocer sus sentimientos e intereses**.

Considerar características individuales relacionadas al **desarrollo** físico y cognitivo, **padecimientos** o **condiciones** médicas/psicológicas de los adolescentes, puede ser muy útil al momento de definir **metas y objetivos realistas**, pues estos pueden influir en **mayor o menor medida sobre la consecución** de estos. La idea **no es desmotivar** al adolescente, sino **orientarlo en la mejor dirección posible**.



La **participación** y el **apoyo** de una **profesional en psicología y trabajo social** es algo muy beneficioso, no solo para la elaboración de un Plan y Proyecto de Vida, sino para darle seguimiento a su implementación. Este **servicio es brindado por el Departamento de Acogimiento Familiar Temporal**.



La **elaboración** del Plan y Proyecto de Vida debe ser un **esfuerzo colaborativo** entre Profesionales del Programa, Familias y Adolescentes. Además, debe ser **revisado periódicamente** y acompañado de las **gestiones** necesarias **para facilitar su ejecución**; por ejemplo, la obtención de becas de inscripción o la capacitación en alguna habilidad específica. Lo más importante es que el adolescente se sienta **acompañado y con confianza** de que puede lograr sus proyectos y cumplir con sus planes.

Es importante **atender oportunamente las situaciones que puedan resolverse o mejorar** en beneficio del adolescente y sus posibilidades de, no solo **trazarse metas**, sino conseguir **alcanzarlas**.

A pesar de que tu Familia y el Equipo Profesional se preocupen por apoyar al **adolescente** en todo lo necesario, él/ella es el **principal responsable de que su Plan y Proyecto se lleve a cabo**. Esto es un aspecto importante que **debe resaltarse siempre**.

Algunas **acciones que se pueden realizar** para **motivar** a que los **adolescentes** tengan **mayor claridad** respecto a lo que desean y cómo se proyectan en la vida, incluyen **ejercicios de reconocimiento emocional** (como el presentado anteriormente), resaltar los **aspectos positivos** de su personalidad, permitir la **autonomía e independencia**, **asignar responsabilidades** de acuerdo con sus capacidades, **incentivar a la discusión** sobre intereses, sueños y deseos, y fomentar la **expresión de ideas, sentimientos y opiniones**.

Además, una **Orientación Vocacional** es necesaria para delimitar mejor cuales son los **intereses ocupacionales, educativos o laborales** del adolescente. Sin embargo, hay que tomar en cuenta su edad pues sus **motivaciones pueden cambiar** considerablemente de la adolescencia temprana (10-13 años) a la media (14-16) y tardía (17-21 años).



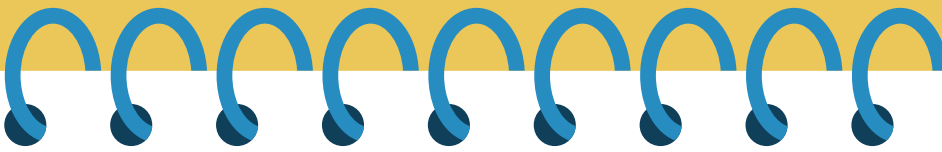
El **acompañamiento y seguimiento terapéutico** es **clave** para diseñar un Plan y Proyecto de Vida **ejecutable y realista**.

Incentivar a que el adolescente realice un **análisis** de sus características, talentos y habilidades **le será de gran utilidad para delimitar mejor sus metas y objetivos**.

Otras alternativas son motivarlo a **organizar** actividades familiares, **planificar** un almuerzo, paseo de fin de semana, etc. De igual manera recuerda **respetar la particularidad** de cada adolescente y **evita** tratar de **imponer** alguna actividad.

El **reconocimiento de prioridades** es otro ejercicio útil que puede ayudar a delimitar las **metas** que se plantean. Guiar al adolescente a **reflexionar** sobre las cuestiones que considera más importantes en su vida y lo que estas significan, puede ayudarlo a tener una **idea más clara** de sus propios valores y **replantearse** lo que necesita.





Estas son algunas preguntas que pueden **orientar al adolescente a reflexionar** sobre sus características, habilidades y talentos:

- 🌀 ¿Qué hábitos impiden que pueda lograr lo que quiero?
- 🌀 ¿Qué áreas de mi vida considero como las difíciles de manejar?
- 🌀 ¿Sobre qué situaciones puedo tener control y cuáles tengo que simplemente aceptar?
- 🌀 ¿Qué me diferencia de los demás? ¿Cómo destaco?
- 🌀 ¿Qué aspectos positivos resaltan de mi personalidad?
- 🌀 ¿Con quién cuento para que me ayuden a lograr lo que quiero?
- 🌀 ¿Qué aspectos de mi vida puedo mejorar si me lo propongo?
- 🌀 ¿Qué elementos de mi entorno me favorecen o benefician?
- 🌀 ¿Con qué opciones cuento para alcanzar mis metas?

La idea es que, al momento de hacer el análisis, la o el adolescente sea capaz de **visualizar la totalidad de su contexto** y pueda **reconocer sus diferentes elementos**. El análisis puede enfocarse hacia factores internos (personalidad, destrezas, emociones, valores, etc.) y externos (situación legal, familia de origen, contexto social, factores económicos, etc.).

Trazarse metas y fijarse objetivos implica **honestidad** y **compromiso** con uno mismo. Así, un Plan y Proyecto de Vida implica generar cierta **disciplina**, establecer determinado **orden**, identificar elementos que ayuden a **alcanzar lo que se pretende** y **actuar** en función de éstos.

Para que el adolescente pueda hacer un **Plan y Proyecto de Vida** lo más **sincero y realista** posible es necesario que tenga un buen **conocimiento sobre sí mismo**, pero esto puede ser una tarea no tan fácil de cumplir, por eso **invitarlo a reflexionar** sobre asuntos como sus valores, el **rol** que cree que desempeña en el mundo, la forma en que cree que puede **lograr sus objetivos** y cómo **percibe a los demás**, pueden ser de gran ayuda.

! **Análisis aspectos positivos y negativos**

Factores internos

Honestidad

Compromiso

Apoyo



Un **Plan y Proyecto de Vida** estructura lo que se pretende conseguir en pasos que deben seguirse para hacerlo, además de establecer una temporalidad para lograrlo.

El **Plan y Proyecto de Vida** puede tomar **muchas formas** a la hora de plasmarlo en un documento, texto o esquema, pero **lo más importante es su contenido y el seguimiento** que se le dé a lo que se plantee en él. Así, trata de prestar **más atención** a lo que el adolescente **identifica** como sus **anhelos y la manera de conseguirlos**, que a la forma en que lo va a representar materialmente.

A pesar de que lo más importante en el Plan y Proyecto de Vida es su contenido, la **representación física** (visual, material) no deja de tener impacto en la forma que las adolescentes se implican en la **elaboración** del Plan y en **comprometerse** en su seguimiento.

Normalmente un **Plan y Proyecto de Vida** se redacta como un texto, pero puede incluir otras modalidades como esquemas, mapas, dibujos, gráficos, etc. **Tu propia creatividad (y la del adolescente) es el límite**. Se pueden incluir fotografías, imágenes, frases motivacionales o de figuras admirables, etc.



Tomar en cuenta los **gustos y decisiones del adolescente** para definir la forma en que va a plasmar su Plan y Proyecto de Vida **favorece a que este se apropie del mismo**. La idea sería que además de incluir un **contenido rico y meditado**, el Plan sea **atractivo y estimulante visualmente**.

Todo Plan y Proyecto de Vida, **indistintamente de su forma y color**, debe responder a preguntas como ¿quién soy? ¿para qué estoy aquí? ¿a dónde quiero llegar? y ¿bajo qué valores actúo? Así, cuatro puntos se derivan de estas preguntas:

- **Presentación** (breve descripción de quién es el adolescente, ¿Cómo se presentaría ante un grupo de personas?)
- **Misión** (cuál cree que es el propósito de su vida)
- **Visión** (cómo se mira en el futuro, a dónde quiere llegar)
- **Valores que me conducen** (las cualidades y actitudes que identifica como importantes y apreciadas por los demás)



Estas preguntas pueden ayudar a evocar respuestas:

- **¿Qué quieres lograr en tu vida?**
- **¿Qué vas a hacer para conseguirlo?**
- **¿Qué estás dispuesto a hacer para lograrlo?**

Se debe incluir una sección dedicada a **especificar las metas y la manera de conseguirlas**. Esto constituye la **base del Plan y Proyecto de Vida**.

Meta	Objetivos	Acciones y Recursos	Plazo
Comunicar mis sentimientos de manera adecuada.	<ol style="list-style-type: none">1. Conversar sobre cómo me siento con el o la adulta responsable de mi cuidado, identificando un sentimiento o emoción.2. Conversar sobre cómo me gustaría ser escuchado por el o la adulta responsable de mi familia.	<ul style="list-style-type: none">- Acordar un día y hora para conversar sobre mis sentimientos e ideas.- Aceptar ideas o sugerencias de parte de la persona responsable de mi cuidado sobre cómo manejar o identificar mis sentimientos.	3 meses

Algunos formatos incluyen un espacio en donde el adolescente se ubica en su **ahora**. **Entorno Actual** (descripción breve de la situación vital que experimentan en éste momento, destacando los aspectos que le parecen más relevantes).

La etapa de la adolescencia se caracteriza por la búsqueda de respuestas y de la propia identidad. **Elaborar un Plan y Proyecto de Vida** requiere de mucho autoconocimiento y determinación.

La **comunicación** que mantengas con el adolescente que acoges **es determinante para apoyarlo** adecuadamente en la construcción de su Plan.

● **¿Qué no hay planes? ¡No pasa Nada!**

Algo muy importante a tomar en cuenta es que se deben **respetar los tiempos** y **disposiciones** de los adolescentes para tomar decisiones que parecen tan imponentes como definir un PLAN Y PROYECTO DE VIDA.

Apóyate en el Equipo del Departamento de Acogimiento Familiar Temporal para **resolver dudas** y buscar **asistencia específica**.

Lo más importante es que en la o el adolescente se **genere una sensación de agencia** y **propiedad sobre su propia experiencia**. Independientemente de que tenga o no un “Plan y un Proyecto de Vida”, puede **desarrollar un sentido de control** sobre su porvenir.

El Plan y Proyecto de Vida puede ser una **herramienta muy importante** para los adolescentes en situación de acogimiento temporal, ya que **fortalece su autoestima** y **abre posibilidades** reales de desarrollo personal y provoca la reflexión sobre temas relacionados al futuro.

