

Cartilla 7

# Adolescencia, tú decides tu futuro

Proyecto de vida durante la adolescencia



©Defensoría del Pueblo, 2013  
©Plan Nacional en Materia de Derechos  
Sexuales y Reproductivos  
©Fondo de Población  
de Naciones Unidas (UNFPA)

Centro Financiero Latino,  
pisos 26, 27, 28 y 29  
Av. Urdaneta. Caracas.  
0212 5053078 / 5053074  
**PÁGINA WEB:**  
[www.defensoria.gob.ve](http://www.defensoria.gob.ve)

Gabriela del Mar Ramírez  
**DEFENSORA DEL PUEBLO  
DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**

**REDACCIÓN Y EDICIÓN:**  
Dirección de Materias  
de Especial Atención.  
Dirección General de Promoción y  
Divulgación en Derechos Humanos.

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**  
Carlos Herrera

**ILUSTRACIONES:**  
Iván Lira

**CORRECCIÓN:**  
Marianny Sánchez

**PRODUCCIÓN EDITORIAL**  
Coordinación de Publicaciones  
de la Defensoría del Pueblo

**AGRADECIMIENTO ESPECIAL:**

Por la participación en grupos focales  
a los y las estudiantes de las siguientes  
instituciones:

- Liceo Simón Bolívar
- Grupo de la Brigada Juvenil  
Pérez Bonalde
- Grupo del Ministerio del Poder  
Popular para la Juventud
- Escuela Comunitaria  
Luisa Goiticoa
- Unidad Educativa Distrital  
Hernández Parra
- Escuela Técnica Comercial  
Robinsoniana Juan España
- Escuela Técnica de Seguridad  
y Defensa Civil Jorge Murad Sayeed
- Unidad Educativa Paují

**DEPÓSITO LEGAL:** lf92420133232038

**ISBN:** 978-980-6648-32-6

Se terminó de imprimir en agosto de 2013  
Caracas, Venezuela

Cartilla 7

# Adolescencia, tú decides tu futuro

*Proyecto de vida durante la  
adolescencia*



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**

*La adolescencia es la oportunidad de soñar y planificar tu futuro, tal como quieres que sea.*

*Para eso debes proyectarte y desde ya ver la adulta o adulto que quieres llegar a ser. Los sueños se pueden hacer realidad con metas claras, información y esfuerzo.*

La adolescencia es una aventura, un reto, una puerta abierta hacia el futuro y hacia la vida adulta. Es una oportunidad que brinda la vida para forjar metas, soñar, planear objetivos, aprender y arriesgarse. Todo esto implica responsabilidad, vigor, entusiasmo, y actitudes positivas, no sólo en el ámbito vocacional, para seleccionar la profesión u oficio que te gustaría ejercer en el futuro, sino también en el plano de tus decisiones en la salud sexual, la salud reproductiva y las relaciones afectivas. Lo que decidas hoy, lo que hagas o dejes de hacer, va a afectar tu futuro en lo personal, económico, laboral y colectivo.

## Planeando tu vida

Planear tu vida no sólo se refiere a decidir qué estudiarás o descubrir a qué quieres dedicarte, sino que implica dar respuesta a lo siguiente:

▶ ¿Qué quieres hacer con tu vida?

---

▶ ¿Cómo deseas utilizar tu tiempo?

---

▶ ¿Dónde crees que estarás en los próximos 5 ó 10 años?

---

▶ ¿Estás preparado o preparada para el futuro?

---

▶ ¿Qué estilo de vida deseas tener?

---

▶ ¿Qué estás dispuesto o dispuesta a hacer para lograr tus metas?

---

▶ ¿Con quién desearías compartir tu vida?

---

Todo esto conlleva pequeñas y grandes decisiones. Planear es realmente una necesidad, donde cada persona debe aclarar bien sus objetivos.

Los objetivos aunque persigan un ideal, deben ser más bien realistas y concretos. Para alcanzarlos deberás prepararte, trabajar, dedicarles tiempo y esfuerzo.

## ¿Qué es un proyecto de vida?

Un proyecto de vida es una guía, un esquema que facilita el logro de las metas de una persona. En él se describe lo que quieres llegar a ser, los pasos para lograrlo y los resultados que deseas obtener.

**Un proyecto de vida es una guía flexible que te permite ir sacando el mayor provecho de las situaciones que se te van presentando**



## ¿QUÉ INCLUYE TU PROYECTO DE VIDA?



Área  
afectiva

Anhelos, aspiraciones de afecto y pertenencia, relaciones sociales y personales

Área  
profesional

Carrera u oficio, actividad laboral donde deseas desarrollarte en un futuro.

(Fija objetivos para alcanzarlas)





## ¿QUÉ INCLUYE TU PROYECTO DE VIDA?

Área social

Forma en que te relacionas, proyectas y actúas en colectivo para transformar tu comunidad



Área espiritual

Forma en que proyectas tu vida interior, valores, ideales, creencias religiosas

Área material

Bienes materiales y físicos que deseas tener en el futuro. Cubrir tus necesidades habitacionales, personales, de recreación, y contribuir a mejorar la calidad de vida de tu familia y seres queridos puede ayudarte a sentir bienestar

Área física

Bienestar y salud física y personal, libre de adicciones destructivas

## Ventajas de construir un proyecto de vida

- ▶ Lograr mayor independencia y autonomía.
- ▶ Tener ideas propias sobre lo que quieres en la vida.
- ▶ Conocerte mejor.
- ▶ Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en tu vida.
- ▶ Conocer tus propias habilidades y desarrollar otras.
- ▶ Mantener constancia para llegar a lograr tus metas.
- ▶ Lograr un equilibrio entre la vida personal, familiar, laboral y social.
- ▶ Mantener un espíritu de superación.
- ▶ Construir tu felicidad en armonía con los demás.

## ¿CÓMO PUEDES PLANEAR TU PROYECTO DE VIDA?

Retírate a un lugar solitario donde nadie te vaya a molestar

Tu cuarto, parque, patio, playa, templo, biblioteca, entre otros que decidas. Asegúrate de contar con un largo tiempo disponible, puedes llevar fruta, agua y no olvides llevar un cuaderno y un lápiz o bolígrafo para anotar tus descubrimientos y experiencias

## ¿CÓMO PUEDES PLANEAR TU PROYECTO DE VIDA?

Visualízate (deja volar tu imaginación) y describe lo más ampliamente posible cómo te gustaría estar o ser dentro de 3 años, luego en 5 años y luego en 10 años

Imaginate físicamente, cómo te gustaría vestir, a qué te gustaría estar dedicado/a, qué tipos de personas te gustaría tratar, qué pasatiempos te gustaría tener



Anota en el cuaderno la descripción de tu propia persona

Incluye tu edad, actividades cotidianas, personas importantes en tu vida, cosas que no te gusta hacer, tus virtudes, tus defectos, lo que consideras más importante en la vida

## ¿CÓMO PUEDES PLANEAR TU PROYECTO DE VIDA?

Elabora una comparación entre lo que eres o haces actualmente y lo que quieres llegar a ser o hacer en el futuro

Escribe con pocas palabras los aspectos en que consideras debes trabajar para convertirte en la persona que deseas ser. Estos han de ser tus objetivos específicos, como pequeños pasos que unidos te llevarán hasta donde quieras

## ¿CÓMO PUEDES PLANEAR TU PROYECTO DE VIDA?

Empieza a actuar para hacer realidad tu proyecto de vida

Procura revisar frecuentemente tus planes, para que no se te olvide lo que quieres alcanzar y continúes cada día esforzándote por cristalizar tus sueños

Un viejo refrán dice "Un largo viaje empieza con el primer paso"



## Toma de decisiones

Tomar una decisión es elegir o seleccionar algo. Podemos decidir muchas cosas a lo largo de nuestra vida, pero es en la adolescencia cuando empezamos a tomar nuestras propias decisiones importantes, ya que somos más independientes y autónomos/as de nuestros padres, madres, y otros adultos y adultos.

Hay decisiones simples como qué ropa te pones hoy, pero hay decisiones más complejas que tienen repercusiones importantes en tu vida y tu futuro, por ejemplo:

- ▶ La carrera u oficio que eliges.
- ▶ Si decides tener relaciones sexuales o no.
- ▶ Si decides estar embarazada o tener un embarazo con tu pareja.
- ▶ Si sientes atracción por alguien y se lo quieres decir o no.

**Tomar decisiones te da la libertad de elegir entre alternativas y al mismo tiempo te da la responsabilidad de asumir las consecuencias de tus actos**

## Recomendaciones a la hora de tomar una decisión importante

1. Identifica bien la situación sobre la que vas a decidir.
2. Genera un listado de posibles soluciones alternativas.
3. Infórmate bien de las alternativas, las ventajas y desventajas de cada una.
4. Evalúa las alternativas.
5. Consulta, si puedes, la opinión de algún adulta o adulto de tu confianza.
6. Escoge la alternativa que consideres mejor; lo que no quiere decir que sea la opción que más te gusta.
7. Ponla en acción.







Ante cualquier duda, síntoma o señal que tengas, lo mejor es acudir al especialista en el área de salud sexual y salud reproductiva. Recuerda que a partir de los 14 años puedes ir solo o sola a una consulta. (Artículo 50 Ley Orgánica para la Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, LOPNNA).



**UNFPA**

Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**



9 789806 648326