

Para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el periodo comprendido entre los 10 y 19 años.

La adolescencia y juventud es un periodo etario muy particular. Dejamos la niñez para entrar a la vida adulta. Esta época de transición se caracteriza por ser una etapa de cambios radicales y de grandes retos. De mucho dinamismo y vitalidad. Es uno de los momentos más importantes del ciclo vital de una persona para el desarrollo personal y social.


Ser jóvenes es estar en esa etapa de la vida en que definimos nuestra identidad, soñamos, deseamos, nos ponemos metas, objetivos que esperamos poder realizarlos. Es aprender y arriesgarse. Para esto debemos prepararnos, debemos pensar y construir un proyecto de vida personal y comunitario...

¿Qué es un proyecto de vida?

1. Es una guía flexible para darle una dirección a tu vida. Un bosquejo general para orientar lo que quiero lograr.
2. Es lo que deseamos para el futuro, incluyendo los esfuerzos y disposición para hacerlo realidad. El compromiso y la constancia para lograrlo.
3. Son los sueños, planes y metas que tenemos. Los sueños se pueden hacer realidad con metas claras, información y esfuerzo.
4. Implica responsabilidad, entusiasmo, y actitudes positivas, no sólo para escoger tu profesión, oficio o actividad laboral, sino también para tomar decisiones en la salud sexual, la salud reproductiva y las relaciones afectivas.

Recuerda:

Vos sos la arquitecta de tu vida.



05 PLAN

Lo que decidas hoy, lo que hagas o dejes de hacer, va a afectar tu futuro en lo personal, económico, laboral y colectivo..

¿Para qué me sirve el proyecto de vida?

01

Ayuda a aprovechar el tiempo para mi logro personal.

02

Es útil para vivir buscando un futuro que me brinde satisfacción y bienestar personal. Y pensar en lo colectivo.

03

Favorece el ejercicio y desarrollo de una libertad responsable.

04

Ayuda a tomar decisiones reflexivas y no impulsivas.

05

Me da una visión esperanzadora de mi propio futuro.

06

Ayuda a autoconocerme y fortalece mi autoestima.

07

Evita conflictos o vacíos existenciales al tener claridad de lo quiero ser y hacer en mi vida.

**UTILIDAD
DEL
PROYECTO
DE VIDA**

Pasos para el proyecto de vida

Paso 1. Autoconocimiento

Conocerme significa percibirme completa: mi cuerpo, mis pensamientos y sentimientos; y mi capacidad de relacionarme con otros y otras.

Para empezar tu proyecto de vida es importante conocerte vos misma. El autoconocimiento debe responder a las preguntas de:

- ✓ ¿Quién soy?
- ✓ ¿Quién quiero ser? Y
- ✓ ¿Quién puedo ser?



Es cómo hacer un inventario para saber con qué cuento para seguir un camino para lograr mi autorealización.

Para este diagnóstico personal puedes utilizar la técnica del FODA, o sea, Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES	DEBILIDADES	AMENAZAS
Son las características positivas que tengo y que sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiero lograr.	Es todo tipo de apoyo que recibo y que me sirve para facilitar o impulsar cualquier meta que quiero lograr.	Son las características personales negativas, que impiden, obstaculizan o bloquean cualquier meta que quiero lograr.	Son los factores externos que nos impiden o dificultan cumplir con nuestras metas

Para eso debo explorar lo siguiente:

- Mis capacidades. ¿Qué aptitudes son fáciles para mí, casi naturales? O sea, ¿en qué soy muy buena? ¿Qué capacidades he desarrollado con disciplina y esfuerzo?
- Mis defectos o limitaciones.
- Rasgos de mi personalidad.

- Mis gustos y preferencias.
- Los valores y principios que guían mi vida. ¿Qué valores quiero proyectar? ¿Qué creencias debo cambiar y cuáles debo fortalecer?
- Miedos.
- Exitos y logros. Qué cosas he logrado alcanzar, en qué he sido exitoso.
- ¿Qué modelo o modelos me gusta seguir? Es pensar en qué personas de mi familia, amigos, amigas, educadores, representan para mí las cualidades que quiero emular y qué pasos se requieren para alcanzar esas cualidades.
- ¿Con qué me siento comprometida?
- ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?



Es cómo hacer un inventario para saber con qué cuento para seguir un camino para lograr mi autorrealización.



Paso 2. Entender mi historia

Esto quiere decir que debo analizar y conocer mis experiencias personales, historia, pasado, y la manera en cómo he ido formando la persona que soy actualmente, de modo que pueda entender mejor mi desarrollo y cómo esto influye en mi presente y mi futuro.

Paso 3. Misión personal o sea mis propósitos en la vida

Te podés apoyar en la siguiente guía:

- ¿Cómo me prepararé para el futuro?
- ¿Tendré una formación profesional u ocupacional?
- ¿Cómo tomaré las decisiones en mi vida?
- ¿Cómo vivirá mi vida sexual y reproductiva? › ¿Qué haré para tener una salud integral?



4. Metas estratégicas

Tomando en cuenta el análisis de los pasos anteriores, puedo visualizar de una manera más realista mi futuro, que me permita proponerme metas alcanzables según mi contexto y según lo que soy.

Esto también me hace que deba adquirir nuevas capacidades y desarrollar nuevas habilidades que me sirvan para alcanzar esas metas.

Definir estas metas me va a permitir recordar cada vez que tome una decisión en mi vida. Deben ser claras y concretas.

OBJETIVOS

¿Qué deseas lograr?

METAS

¿Qué compromisos asumirás para poder cumplir cada uno de esos objetivos? (a corto, mediano y largo plazo)

ACCIONES

¿Qué acciones debes hacer para lograr las metas de cada objetivo?

Nuestras metas tienen que estar orientadas a un contexto que nos permita vivir y promover relaciones de respeto.

Se debe lograr mejores condiciones que alienten el desarrollo integral de la comunidad para desterrar toda forma de violencia.

Debo también anotar cada cuanto tiempo revisaré si estoy en camino correcto para alcanzar las metas.

TOMA DE DECISIONES

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

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



6

- 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.

Paso 4. Hacer un plan de mis metas a corto, mediano y largo plazo

Una condición necesaria para que puedas realizar tu proyecto de vida, es tener la capacidad de planear. El plan de acción son los pasos a seguir, hay que revisar y verificar.

	PROPOSITO	METAS	OBJETIVOS
Conmigo misma			
Con mis estudios o trabajo			
Con mi familia			
Con mi comunidad			

PLAN DE ACCIÓN

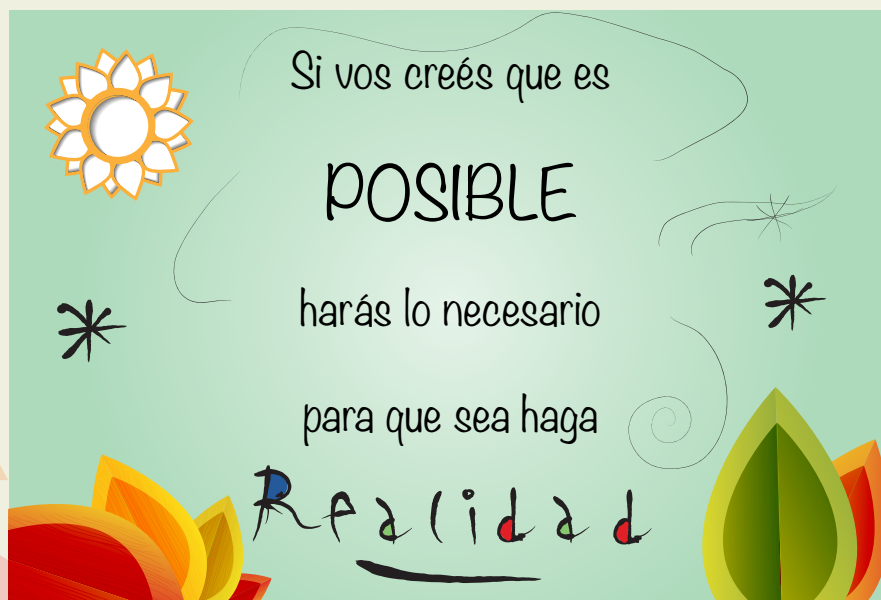
Qué	Cuándo	Dónde

Indicadores de logros	Recursos que tengo	Cuento con ellos: Sí o No	Algunos obstáculos con los que me puedo enfrentar	La forma de superarlos

ASPECTOS	METAS A CORTO PLAZO (6 M)	METAS A MEDIANO PLAZO (1 AÑO)	METAS A LARGO PLAZO (1 A 5 AÑOS)	ACTIVIDADES O ACCIONES PARA LOGRARLAS
Afectivos				
Sexuales				
Físicas				
Laborales				
Económicas				
Intelectuales				
Emocionales				
Educativas				
Profesionales				
Otros				

Un proyecto de vida es entre otras cosas la búsqueda de la libertad, ésta se consigue con el esfuerzo diario por asumir nuestra propia vida, asumir nuestras decisiones, conocer nuestros derechos y hacerlo de tal forma que nuestra vida sea lo más plena y feliz.

También implica construir un futuro de paz, equidad y solidaridad. Vivir en armonía con nosotras mismos, la sociedad y la naturaleza.



Embarazo en adolescencia

Unos 16 millones de muchachas de 15 a 19 años y aproximadamente 1 millón de niñas menores de 15 años dan a luz cada año, la mayoría en países de ingresos bajos y medianos.

Nicaragua es el primer país con más embarazos adolescentes de América Latina, con una tasa de 109 nacimientos por cada 1,000 mujeres en edades entre 15 a 19 años, según indicó el Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA.

Una de las causas de un embarazo en la adolescencia es que las adolescentes inician las relaciones sexuales sin orientación e información sobre educación sexual, desconociendo cómo funciona su cuerpo, cómo se produce la fecundación, sin saber sobre anticonceptivos y uso correcto; y con muchos mitos sobre sexualidad.

Otras inician tempranamente las relaciones sexuales por las falsas concepciones del “amor romántico”. Esto hace que las adolescentes se vean forzadas a aceptar la “prueba de amor” usada por sus parejas, a veces hombres mayores que ellas, para presionarlas a tener relaciones sexuales como demostración de amor y compromiso, la mayoría de las veces sin la debida protección.

O se inician las relaciones sexuales por relaciones de subordinación y dominación, o por las ideas que determinan qué significa ser hombre o ser mujer. La cultura machista sigue creyendo que “ser muy hombre” se mide por el número de parejas que se tenga, o que el destino de las mujeres está relacionado exclusivamente con la maternidad.

Muchos jóvenes, hombres y mujeres, creen, por ejemplo, que la primera vez o si tienen solo una vez relaciones sexuales no pueden quedar embarazadas.

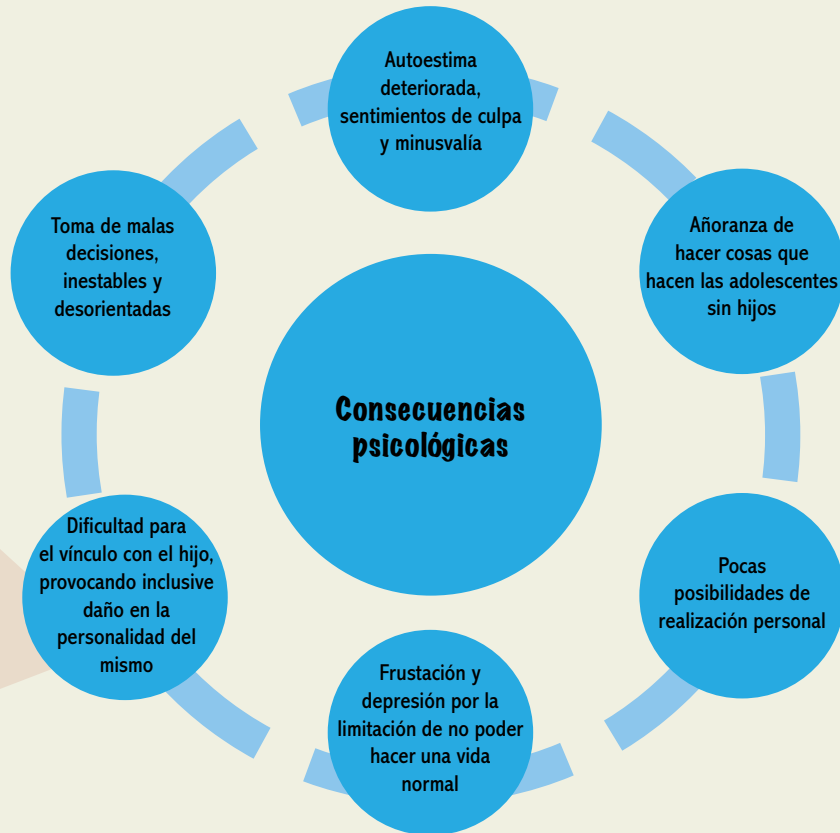
Otros adolescentes no buscarán anticonceptivos por “vergüenza”. Otros porque “no lo pensé” o por “miedo”.

Otros adolescentes por presión grupal y de pareja tendrán relaciones sexuales —a veces en forma esporádica— como una forma de demostrar que es “más hombre o más mujer”.

Consecuencias del embarazo en la adolescencia

- En su mayoría son embarazos no deseados, muchos hasta producto de relaciones forzadas y violación.
- Las complicaciones durante el embarazo y el parto son la segunda causa de muerte entre las muchachas de 15 a 19 años, en todo el mundo.
- Cada año, unos 3 millones de muchachas de 15 a 19 años se someten a abortos clandestinos que ponen en riesgo sus vidas debido a sepsis y hemorragias presentadas durante el proceso.
- Las mujeres de 16 años o menos corren el riesgo de preeclampsia y eclampsia.
- Cuanto más joven sea la madre, mayor el riesgo para el bebé. Además, los recién nacidos de madres adolescentes tienen una mayor probabilidad de registrar peso bajo al nacer, con el consiguiente riesgo de efectos a largo plazo. Mayor incidencia de muerte súbita, malformaciones, mortalidad perinatal. También corre un mayor riesgo de sufrir abuso físico, negligencia en sus cuidados, desnutrición y retardo del desarrollo físico y emocional.
- La mayoría de las adolescentes que se quedan embarazadas se ven obligadas a dejar los estudios. A veces también el padre adolescente deja sus estudios, pero una gran mayoría de las niñas y jóvenes se convierten en madres solteras.
- Una adolescente con escasa o ninguna educación tiene menos aptitudes y oportunidades para encontrar un trabajo, teniendo que hacer labores o trabajos no calificados, lo que hace que sean empleos mal pagados. Lo que crea un círculo vicioso de pobreza.

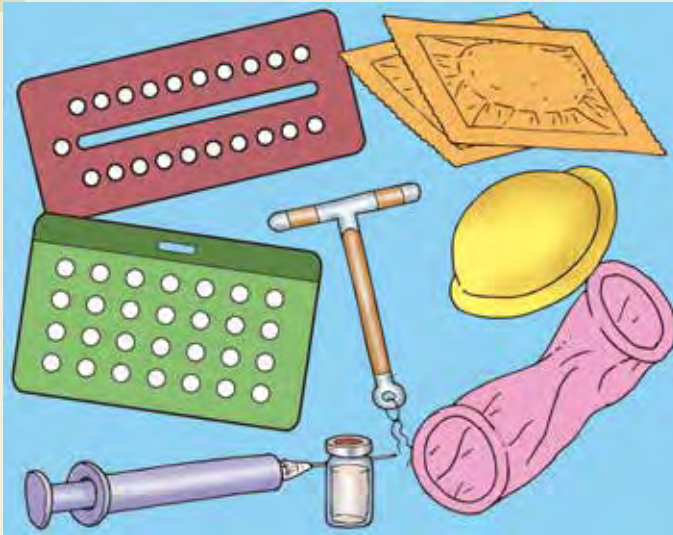
CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS



- Otra consecuencia es que puede haber un rechazo familiar. Lo que las deja en una situación de carencias y dificultades.
- Las adolescentes dejan su proyecto de vida y posponen o dejan sus metas, sueños, objetivos. Lo que las lleva a tener baja autoestima, depresión, frustración, miedo a enfrentar esa maternidad.
- Otras jóvenes madres deciden (si es que la pareja la respalda) casarse. Sin embargo, existen altas probabilidades de que su matrimonio no resulte porque tanto ella como él se enfrentan a algo que no tenían planeado; en ese momento no son capaces de llevar una vida de pareja independiente económicamente, no están lo suficientemente maduros para que su relación perdure, ni están preparados para recibir un hijo/una hija y mucho menos cuidarla.

Prevención

- ✓ Retrasar el inicio de una vida sexual activa hasta haber alcanzado un nivel adecuado de madurez física, emocional y psicológica.
- ✓ Cuando iniciamos las relaciones sexuales, debe ser por una decisión consciente e informada, nunca por presión. Debemos hablar con nuestra pareja sobre los métodos anticonceptivos adecuados que usaremos.



- ✓ Informarnos sobre relaciones sexuales, aborto e las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- ✓ El condón debe usarse siempre, en todas las relaciones sexuales porque es el único método que puede prevenir las ITS, incluido el VIH/Sida.
- ✓ Mantener unas relaciones sexuales responsables. La responsabilidad es de ambos.
- ✓ Evitar el consumo de alcohol y drogas.
- ✓ Respeto a nuestro cuerpo, a la vida, a las decisiones de los demás, o sea no presionar para tener relaciones.

Bibliografía consultada

Adolescencia, tú decides tu futuro. Proyecto de vida durante la adolescencia. Defensoría del Pueblo, Venezuela 2013.

Proyecto de vida en los jóvenes. Revista Salud y Vida. Miguel Angel Roca, 2014.

Compartiendo creamos un mundo mejor, Proyecto de vida. S/A. (2011).

GAIASHARE. Recuperado de: http://www.gaiashare.net/share/Laboral_y_profesional/mt,42,92/gaia,48/PROYECTO_DE_VIDA_PERSONAL.html

Módulos: "Para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género" PDDH, ONUSIDA y UNFPA..

Texto, diseño y diagramación

Kathy Sevilla Zelaya
Centro Editorial de la Mujer

Ilustraciones: Tito Chamorro