

¿Qué es el Plan de Vida?

Es una idea clara de lo que queremos alcanzar en nuestra vida y de cuándo y cómo lo alcanzaremos.

¿QUÉ QUIERO
SER CUANDO SEA
GRANDE?

¿CÓMO ME
GUSTARÍA
VIVIR?

¿QUÉ TENGO
QUE HACER
PARA
LOGRARLO?

¿De dónde surge el Plan de Vida?

Surge de una reflexión personal sobre nuestros sueños, metas, aspiraciones y las acciones que tenemos que realizar para cumplirlos.

EL PLAN DE VIDA NOS PERMITE:

- Saber a dónde queremos llegar y cómo queremos llegar ahí.

- Mejorar nuestra capacidad para tomar decisiones que nos ayuden a construir nuestro futuro.



- Aprender a decir NO cuando nos motiven a hacer cosas que nos alejen de nuestras metas. ¡Decir No es nuestro escudo para protegernos de riesgos y peligros!



- Desarrollar nuestras capacidades para enfrentar situaciones negativas, superarlas y seguir avanzando hacia el futuro que soñamos.

¿Cuáles pueden ser los ámbitos o aspectos del Plan de Vida?

- **Personal:** El tipo de persona que queremos ser en cuanto a valores, actitudes, afectos, relaciones y aspiraciones.
- **Educativo:** ¿Qué queremos estudiar?, ¿Para qué?, ¿Qué habilidades tenemos para lo que queremos estudiar?, ¿Qué esfuerzos tenemos que realizar para estudiar lo que queremos?
- **Laboral:** ¿En qué nos gustaría trabajar en el futuro? ¿Dónde? ¿Qué tenemos que hacer desde ya para lograrlo?
- **Familiar:** ¿Qué tipo de relaciones queremos tener con nuestra familia actual? ¿Qué debemos hacer para lograrlas? ¿Nos gustaría formar una familia en el futuro? ¿Qué necesitamos antes de formar una familia? ¿cómo deseamos que sea esa familia?
- **Comunitario:** ¿Qué tipo de participación queremos tener en nuestra comunidad? ¿Cómo podemos integrarnos?

¿Cómo hacer nuestro Plan de Vida?

El Plan de Vida debe partir de nuestra propia realidad, identificando a dónde queremos llegar. Para esto tenemos que definir:

- Las metas de lo que queremos conseguir.
- Las acciones que tenemos que realizar para alcanzar cada meta que nos hemos propuesto.
- Las fechas que nos hemos planteado para alcanzar cada una de nuestras metas

METAS SUEÑOS	ACCIONES PARA CUMPLIRLAS	PLAZOS CUÁNDO LAS CUMPLIRÉ	VALORAR AVANCES

¿Cuándo debemos definir un plan de vida?

- Aunque la elaboración del Plan de Vida, es algo que se promueve mucho en la etapa de la adolescencia, podemos elaborarlo para las diferentes etapas de la vida.

¿Qué hacer cuándo se nos presenten obstáculos que nos impidan alcanzar una meta?

- Debemos replantearnos nuestras metas, ajustar el plan inicial y seguir adelante con optimismo.
- También es importante que nos adaptemos con positivismo a esta nueva circunstancia que se nos presenta.

¡RECORDÁ!

- ¡El Plan de Vida es el camino que trazamos para construir el futuro que deseamos!
- ¡La autodisciplina y la perseverancia son fundamentales para lograrlo!
- ¡Cuenta siempre con un "Plan B" por si las cosas no resultan como esperabas!
- ¡El apoyo de tus padres, tutores o encargados y de una red de apoyo, es clave para alcanzar tu Plan de vida!
- ¡Busca más información en los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes!...

YO DECIDO CUMPLIR MIS SUEÑOS

