

Proyecto de vida para las y los adolescentes



Proyecto de vida para las y los adolescentes



Proyecto de vida para las y los adolescentes

Gobierno del Estado de México
Palacio del Poder Ejecutivo,
Lerdo poniente núm. 300, colonia Centro,
C. P. 50000, Toluca, Estado de México.

© Derechos Reservados

Consejo Estatal de Población.
Calle Rafael M. Hidalgo núm. 904,
colonia Altamirano, C. P. 50130,
Toluca, Estado de México.

Impreso y hecho en México.

La reproducción total o parcial de este documento podrá efectuarse mediante autorización expresa de la fuente y dándole el crédito correspondiente.

CE: 202/F/035/2020

www.edomex.gob.mx/coespo

Índice

1. Introducción	5
2. ¿Qué es el proyecto de vida?	6
2.1 Características	6
2.2 Dimensiones	7
3. ¿Cómo elaborar un proyecto de vida?	8
3.1 Etapas	9
3.2 Plazos	12
4. El enfoque de curso de vida	12
5. La toma de decisiones dentro del proyecto de vida	13
6. Habilidades que apoyan la realización del proyecto de vida	15
6.1 Asertividad	15
6.2 Manejo de emociones	15
6.3 Inteligencia emocional	15
6.4 Empatía	15
6.5 Autoconocimiento	16
6.6 Autoestima	16
7. Conclusiones: ¿Por qué es importante construir un proyecto de vida durante la adolescencia y juventud?	16
8. Fuentes y referencias	17

Nota: la información estadística de este documento procede de fuentes oficiales como censos, conteos, encuesta intercensal, así como de diversas encuestas nacionales del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), Consejo Nacional de Población (CONAPO), entre otras, al igual que de diferentes periodos de tiempo, por lo que a la fecha de su publicación puede presentar disimilitud respecto a lo reportado por distintas dependencias.

1. Introducción

¿Qué me gustaría hacer?, ¿a qué quiero dedicarme?, ¿qué quiero estudiar?, ¿dónde me gustaría vivir?, ¿en qué quiero trabajar? Seguramente alguna vez te has planteado estas preguntas o estás en una etapa de vida donde te encuentras resolviendo dichos cuestionamientos. Estas preguntas nos ayudan a direccionar nuestra trayectoria vital; al resolverlas podemos trazar la ruta para alcanzar las metas y aspiraciones que se desprenden de ellas; a esa ruta se le conoce como proyecto de vida.

El proyecto de vida permite estructurar y organizar un plan para alcanzar nuestras metas, objetivos y aspiraciones. Para plantearlo se requiere de un proceso de introspección, autoconocimiento y reflexión; esto permitirá que el proyecto de vida que elaboremos sea realista y objetivo, acorde a nuestras necesidades, intereses, deseos e incluso habilidades.

El proyecto de vida puede abarcar distintas esferas de la vida, por ejemplo: lo familiar, personal, educativo-profesional, laboral, económico-financiero, espiritual y sentimental. Esferas que representan la complejidad de la vida humana.

Cuando trazamos un proyecto de vida debemos considerar que no es lineal ni estático, pueden cambiar con el tiempo. Además, que existen eventualidades que pueden modificar el proyecto inicial. Sin embargo, es imprescindible dibujar un mapa de nuestra vida para conducirnos y tomar decisiones de manera informada y responsable que nos acerquen a las metas y objetivos que deseamos alcanzar.

Contar con un proyecto de vida es útil por diferentes razones. Una de las más importantes es que ayuda a direccionar nuestra vida hacia donde deseamos, pero también permite enfrentar de mejor manera los desafíos y eventualidades de la vida cotidiana.

Para las y los adolescentes y jóvenes gestar un proyecto de vida les permite alejarse de situaciones inesperadas como la paternidad y maternidad no deseada; o conductas de riesgo que vulneran la salud como drogadicción y alcoholismo; o bien, prácticas sexuales de riesgo que deriven en una enfermedad de transmisión sexual.

Construir proyectos de vida desde la adolescencia y la juventud hace posible que las personas exploren caminos vitales firmes, tomen decisiones de manera responsable e informada y alcancen la totalidad de sus sueños, deseos y aspiraciones.

Este documento tiene por objetivo presentar las características, etapas, y factores que interviene en el proyecto de vida. En el primer apartado se aborda la definición, etapas y dimensiones. Consecutivamente, se detalla sobre cómo elaborar un proyecto de vida. En el tercer apartado se describe el enfoque denominado curso de vida. Posteriormente sobre la toma de decisiones y habilidades que apoyan en la realización y elaboración del proyecto de vida. Finalmente se ofrecen las conclusiones.

2. ¿Qué es el proyecto de vida?

Un proyecto de vida constituye la guía de la trayectoria vital; engloba las expectativas o proyecciones que tenemos de nuestra vida y las estrategias que elaboramos para alcanzarlas. Para plantearlo se debe tener en cuenta la personalidad, intereses, deseos y posibilidades de cada persona.

El proyecto de vida ejerce la función de direccionar y estructurar nuestras metas y aspiraciones personales para alcanzar la autorealización. En otras palabras, representa “lo que el individuo quiere ser y lo que va a ser en determinado momento de su vida” (D’Angelo, 1986).

Desde el punto de vista psicológico y social se ha definido de diversas formas, por ejemplo: “... designa la realidad psicológica que comprende la organización y realización de las orientaciones motivacionales fundamentales del individuo a través de planes concretos de su actividad futura” (D’Angelo, 1986:32). O bien como: “...una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos; evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestras propias capacidades...” (CONALEP, s/f:6).

Ambas definiciones ponen de manifiesto que conformar un proyecto de vida es esencial para conducir la actividad vital de las personas. Contar con uno permite consolidar y direccionar de manera estructurada nuestros objetivos y deseos en función de las habilidades y posibilidades con las que contamos.

El objetivo de contar con un proyecto de vida no sólo es tener una ruta hacia dónde dirigirse, sino también para afrontar cambios inesperados y desarrollar las capacidades pertinentes para afrontar decisiones de forma coherente y responsable que nos permitan alcanzar el proyecto de vida deseado.

Es importante mencionar que el proyecto de vida no es algo estático; se puede ir modificando y adecuando a lo largo de curso de vida. Es decir, que no es lineal, lo que implica que se deben buscar estrategias y prever múltiples escenarios que permitan sortear y superar dificultades que pueden afectarlo.

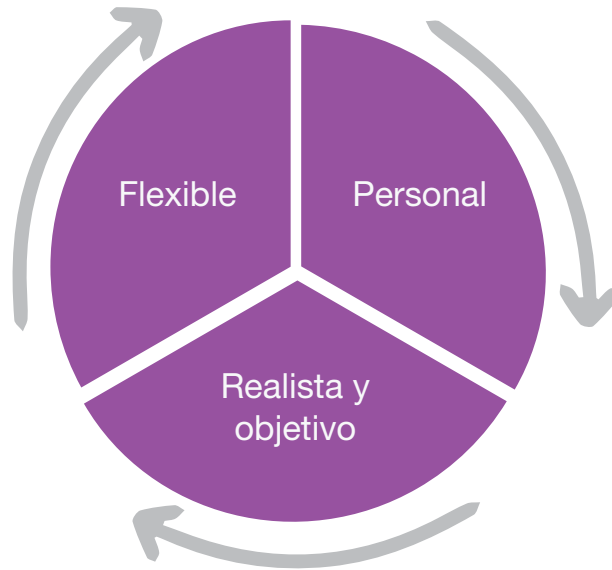
2.1 Características

Una de las principales características del proyecto de vida es su carácter **personal**; se construye a partir de la historia de vida, ilusiones, expectativas, aspiraciones y posibilidades individuales.

Es **realista y objetivo**. Cuando se plantea el proyecto de vida se debe tomar en consideración la realidad social-económica y las posibilidades que tenemos; así mismo, la habilidades y destrezas con las que contamos.

Otra característica de proyecto de vida es su **flexibilidad**. No es estático; se puede amoldar y adecuar a las circunstancias e imprevistos que surjan en la trayectoria de vida. Tu proyecto inicial se puede cambiar, sin embargo, al plantearlo debes tomar en cuenta tus deseos, intereses, gustos, personalidad y posibilidades.

Características del proyecto de vida



Fuente: COESPO con base en CONALEP (S/F)

2.2 Dimensiones

El proyecto de vida puede abarcar varias esferas; por ejemplo, lo personal, familiar, profesional, laboral, educativo. Si bien, no podemos conocer con certeza algunos aspectos de la trayectoria vital como, por ejemplo, con quién nos uniremos, sí podemos plantear en qué momento hacerlo. O bien, trazar la ruta para trabajar en el lugar que deseamos o a lo que nos queremos dedicar profesional y laboralmente.

Cuando planeamos cada dimensión del proyecto de vida debemos plantearnos, mediante un proceso reflexivo. En este proceso es sustancial el autoconocimiento y el adecuado acompañamiento o guía, ya sea familiar (padres) o profesional (educadores, maestros, profesionales de la salud emocional, entre otros).

En la siguiente tabla se enlistan las dimensiones y posibles preguntas que nos podemos plantear para direccionar y llevar hacia buen puerto los objetivos vitales.

Dimensiones del proyecto de vida

Dimensión	¿ A qué se refiere?	¿Qué preguntas me debo plantear?
Personal	Se refiere al tipo de persona que quiero ser en cuanto a valores, actitudes, afectos y todo lo relacionado con el desarrollo personal.	¿Qué tipo de persona quiero llegar a ser? ¿Qué valores y actitudes quisiera tener?
Familiar	Hace referencia a las acciones que debemos realizar para mantener, fortalecer o afianzar las relaciones con quienes consideramos nuestra familia.	¿Qué tipo de relaciones quiero cultivar?
Educativo profesional	Se relaciona con nuestras aspiraciones educativas y de aprendizaje, encaminadas a nuestra formación profesional y a lo que nos queremos dedicar.	¿Qué quiero estudiar? ¿Qué me interesa? ¿Cuáles son mis habilidades y aptitudes?
Laboral	Esta dimensión se relaciona con el trabajo, a lo que nos queremos dedicar para obtener un ingreso económico que nos permita satisfacer nuestras necesidades.	¿Qué clase de trabajo me gustaría tener? ¿En qué quisiera trabajar?
Sentimental afectivo	Se refiere a las relaciones interpersonales que deseo establecer.	¿Qué tipo de vida afectiva quiero tener? ¿Cómo y con quiénes quiero vivir? ¿Quiero tener pareja? ¿Quiero o no quiero tener hijos/as?

Fuente: COESPO con base en el UNFPA (2013).

3. ¿Cómo elaborar un proyecto de vida?

Para comenzar a estructurar un proyecto de vida es necesario un proceso reflexivo que permita clarificar nuestras metas y aspiraciones. Una vez que tenemos claridad sobre ello, debemos trazar un plan para alcanzarlas, a esto se le conoce como plan de vida. Este se refiere a:

“...una idea clara de lo que queremos alcanzar en nuestra vida, cuándo y cómo. Surge como una reflexión alrededor de nuestros sueños futuros, pero requiere un proceso permanente para precisar las metas y las acciones necesarias para cumplirlas” (UNFPA, 2013:10).

Por lo tanto, el proyecto de vida se remite a lo que quiero y el plan a cómo lo voy a lograr. Considerando que el plan de vida va cambiando y ajustándose según va cambiando nuestra vida.

3.1 Etapas

Como todo plan, al realizarlo, debemos considerar ciertas etapas o procesos guía. En estas etapas intervienen aspectos de carácter reflexivo, intrínseco y de autocrítica. Debemos valorar nuestra situación actual e incluso nuestro contexto económico y social. De acuerdo con el UNFPA (2013) es posible identificar ocho etapas que se enlistan continuación:

- **Reconocer valores, necesidades, propósitos y aspiraciones**

Como primer paso, para elaborar un proyecto de vida, se deben reconocer nuestros valores, las necesidades reales y aspiraciones. También reconocer nuestras habilidades y posibilidades que permitan colocar en un plano más realista las metas y aspiraciones que deseamos alcanzar en la trayectoria vital. Esta etapa está marcada por un proceso de introspecciones, autoreflexión y autocrítica.

- **Identificar metas a corto, mediano y largo plazo**

Una vez que tenemos claro las metas y aspiraciones, así como las habilidades y valores que poseemos para alcanzarlas, es necesario fijar plazos a corto, mediano y largo plazo. Estos plazos dependen, en gran medida, del alcance de la meta; por ejemplo, si nos fijamos como meta concluir un año escolar con una calificación alta, nuestra prioridad será dedicar horas a estudiar, y la meta puede fijarse en un plazo de 6 meses a un año. Sin embargo, si nuestra meta es realizar una carrera universitaria, esto podría significar un periodo más prolongado.

- **Analizar consecuencias, posibilidades, riesgos y oportunidades de las metas que he identificado**

Las metas y aspiraciones deben valorarse como si se tratase de un análisis FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y aptitudes). Ya que elegir ciertas metas, es posible que no se ajusten a nuestra realidad, lo que podría implicar que perdamos el objetivo o se conviertan en contratiempo para poder alcanzar nuestro proyecto final. Si analizamos de forma realista nuestras metas y objetivos, tomando en cuenta posibilidades, riesgos, oportunidades e incluso nuestra personalidad, es más probable que alcancemos el modelo de vida que deseamos.



Fuente: adaptado de UNFPA (2013) y ONU-SIDA (2012).

- **Depurar metas, según el análisis de la etapa 3**

Cuando se ha concluido el análisis de nuestras metas y aspiraciones es posible que tengamos mayor claridad de las metas que es posible alcanzar y las que no. Debemos enlistarlas para establecer acciones y plazos para trabajar en ellas.

- **Establecer acciones para alcanzar las metas**

El proyecto de vida se va alimentando de pequeñas acciones que en su conjunto son las metas y aspiraciones que deseamos alcanzar. Es decir, que las acciones son el cómo puedo llegar a la meta. Por ejemplo, si mi meta es concluir la preparatoria con un buen rendimiento, la acción que debería emprender es estudiar diario para mantener buenas notas.

- **Determinar plazos**

En esta etapa se determinan los tiempos que tomarán la realización de las metas o el periodo de duración de las acciones. Retomando el ejemplo anterior, sobre concluir satisfactoriamente la educación preparatoria, el plazo de mi acción es que debo estudiar todos los días para obtener notas altas hasta que se concluya la meta deseada.

Dimensión	Meta	Acción	Plazo
	¿Qué deseo? ¿Hacia dónde voy?	¿Cómo puedo llegar?	¿En cuánto tiempo? ¿Cuándo?
Personal			
Educativo profesional			
Familiar			
Laboral			
Sentimental afectivo			

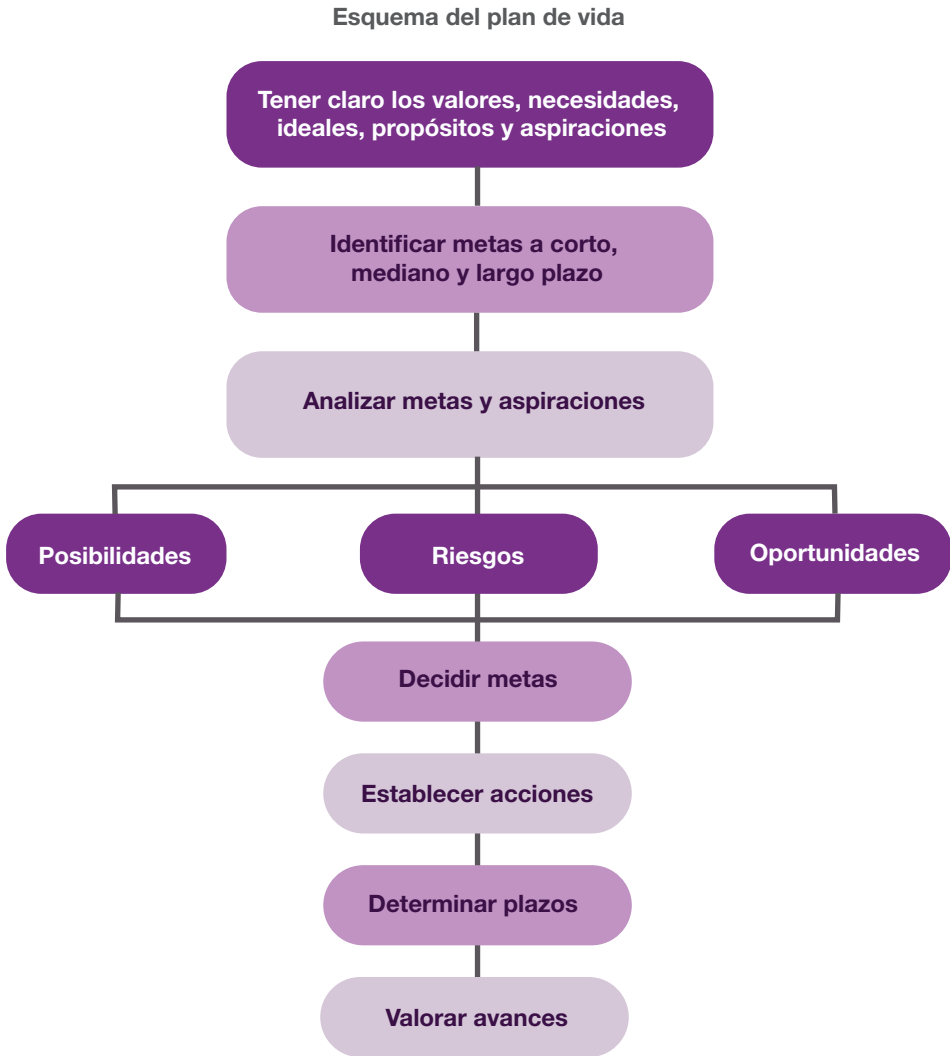
Fuente: COESPO con base en el UNFPA (2013) y CONALEP (s/f).

- **Valorar el avance de las metas**

Una etapa importante del plan de vida es la valoración del grado de avance de las metas. Esto permite tener un balance de lo que se ha logrado, pero también hace posible identificar posibles retrasos y fallas en nuestro plan, lo que puede ayudarnos a mejorar las acciones para alcanzar nuestras metas y aspiraciones.

- **Idear un plan B**

Previendo que nuestro plan inicial no resulte, se debe trazar una ruta alterna. El objetivo de esto es evitar conflictos o situaciones que alteren nuestra situación de vida. Cuando se tiene un escenario alternativo, es más probable mantener el control.



Fuente: Tomado del UNPA (2013)

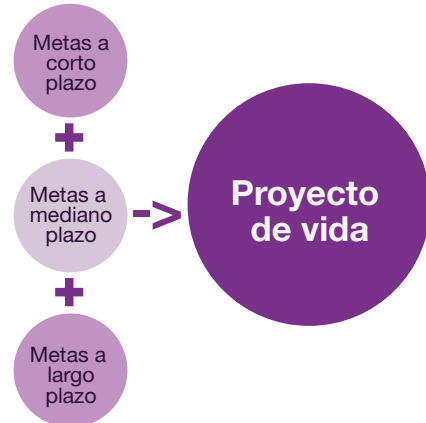
3.2 Plazos

Cuando planteamos un proyecto y plan de vida debemos estimar plazos que permiten delimitar tiempos definidos y apoyen la real consecución de las metas y aspiraciones. Estos plazos pueden ser a corto, mediano o largo plazo.

a) Corto plazo: Son metas que debemos cumplir en la inmediatez o en lapsos de tiempo de una semana, meses e incluso un año.

b) Mediano plazo: El periodo de realización de las metas u objetivos abarcan periodo de tiempo de 2 a 3 años posteriores al planteamiento y que requieren de más tiempo para su culminación o proceso.

c) Largo plazo: Las metas a largo plazo implican lapsos de tiempo para su culminación de 4 a 10 años o más. Por ejemplo, concluir una carrera universitaria, que implica la dedicación de hasta 6 o 7 años de vida.



Fuente: COESPO

4. El enfoque de curso de vida

El enfoque de curso de vida (life course) es una orientación teórico-metodológica que se refiere a cómo los eventos sociales, económicos, demográficos y culturales influyen decisivamente en las vidas individuales (Blanco, 2011). Retomar este enfoque en la construcción del proyecto de vida, permite entender que el desarrollo y planteamiento de este no dependen únicamente del contexto familiar, sino también del social.

Este enfoque se ha retomado para comprender y explicar cómo la sociedad normativiza los patrones de curso de vida. Hasta la mitad del siglo XX existía una estandarización cronológica de las trayectorias vitales, sin embargo, hoy día y por la influencia de diversos procesos de orden económico, social, político y cultural, las pautas de vida están cada vez menos definidas. Tal como lo señala Lynch (2015), el periodo actual se caracteriza por procesos de individualización de las trayectorias de vida.



Fuente: COESPO con base en Lynch (2015).

Por lo tanto, el enfoque curso de vida establece que los modelos socioculturales y el momento histórico que se vive organizan las etapas, trayectorias, transiciones y biografías de las personas (Lynch, 2015). Por ejemplo, los modelos de la trayectoria de vida de la década de 1950 son distantes a las pautas que modelan los cursos de vida actuales caracterizado por la discontinuidad y el resquebrajamiento de los patrones tradicionales de unión conyugal, formación familiar o reproducción.

Hay que destacar que el enfoque de curso de vida al momento de plantear proyectos y planes de vida es sustantivo, porque nos remite a la consideración de los factores externos que influyen en el planteamiento de las metas y objetivos de las personas.

5. La toma de decisiones dentro del proyecto de vida

Tomar decisiones es una actividad que realizamos cotidianamente. Algunas de ellas implican un alcance inmediato, por ejemplo, qué deseamos comer, vestir o que trayecto utilizar para ir a casa. Otras decisiones ocupan aspectos trascendentales de nuestra vida como qué estudiar, con quién relacionarme o dónde vivir. Por lo tanto, el proyecto de vida es un proceso de constante toma de decisiones.

En la toma de decisiones interviene factores internos como: la personalidad, los valores, las creencias, las emociones y pensamientos. Y factores externos como: el contexto familiar y social, la cultura y las normas sociales (UNFPA, 2013). Además, cuando tomamos decisiones nos enfrentamos a, por lo menos, dos escenarios posibles que tienen implicaciones diferenciadas, ya sea positivas, negativa o neutrales para nuestra vida.

Tomar decisiones se convierte en una habilidad para la vida. Ya que implica autoconocimiento, responsabilidad, reflexividad y la práctica de valores, que nos lleven a actuar frente a estas de manera firme y sin presiones. La buena toma de decisiones puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas.

Una etapa de vida donde tomar decisiones se torna una situación crítica, es durante la adolescencia y la juventud. En estas etapas se comienza a decidir de manera más autónoma sobre algunas situaciones de vida. Por ello es fundamental reforzar habilidades para la adecuada toma de decisiones como; pensamiento crítico y reflexivo, asertividad y el autoconocimiento.

Para la toma de decisiones también es posible seguir un proceso, parecido al de plan de vida. A continuación se enlistan las etapas de este:

- **Obtener información suficiente y confiable**

Para tomar la elección que más te beneficie es necesario tener toda la información disponible para una adecuada valoración. En este proceso nos podemos apoyar de guías como padres y maestros, e incluso tomar la experiencia de otras personas. Así como aquella información confiable que podamos obtener en fuentes electrónicas.

- **Identificar las alternativas posibles**

Cuando se decide nos encontramos ante escenarios posibles que pueden tener efectos positivos o negativos en nuestra vida. Plantear que ocurriría si elijo una situación u otra es fundamental.

- **Analizar ventajas y desventajas, consecuencias y posibilidades de éxito**

Una vez que se tenga previsto los escenarios posibles, se debe plantear las ventajas y desventajas de cada una que nos ayuden a valorar la decisión final.

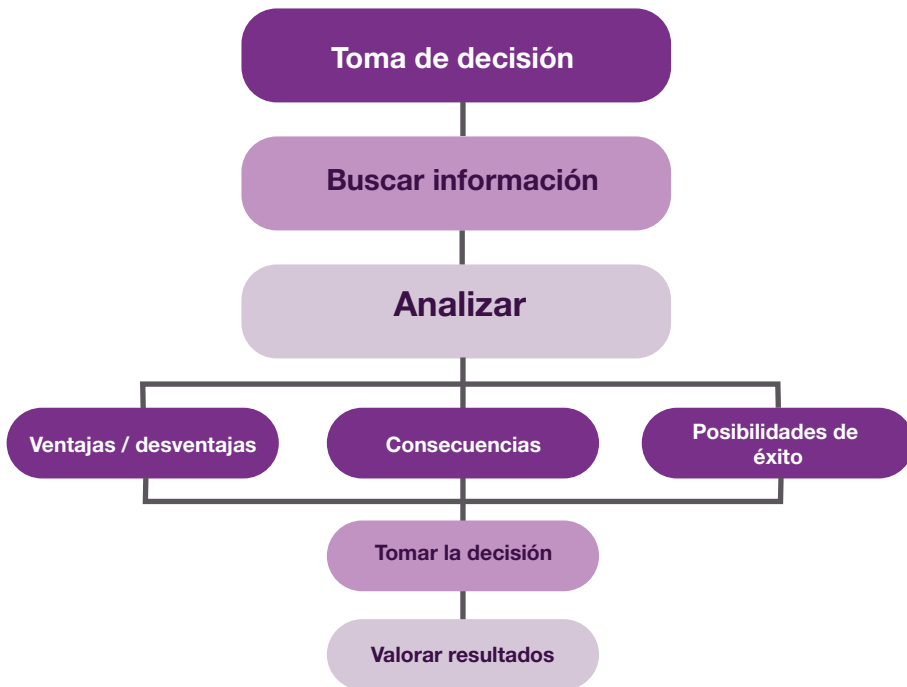
- **Tomar la decisión**

Cuando se ha buscado información confiable, previsto escenarios y analizados las ventajas, desventajas y posibilidades, es momento de tomar una decisión. Si se han realizado de manera reflexiva y crítica los procesos anteriores, es seguro que estás tomando la que más te beneficia.

- **Valorar los resultados**

Hacer un balance de cómo la decisión que tomé benefició o afectó mi proyecto de vida es fundamental. No importa si el resultado fue favorecedor o no, el aprendizaje es parte esencial para mejorar el proceso de toma de decisiones.

Esquema de toma de decisiones



Fuente: Tomado de la UNFPA (2013).

6. Habilidades que apoyan la realización del proyecto de vida

Existen ciertas habilidades de carácter cognitivo, motivacional y emocional que aumentan el potencial humano para alcanzar las metas y aspiraciones para la realización personal. A esto se le conoce como habilidades para la vida que se define como “aquellas capacidades que aprendemos y desarrollamos para llevarnos bien con las demás personas, sentirnos bien con nosotras(os) mismas(os) y tomar decisiones acertadas que nos ayuden a enfrentar y resolver problemas” (UNFPA, 2012:158).

Estas habilidades no solo se gestan, sino que también se transmiten mediante el ejemplo, por lo que es fundamental una adecuada guía que influya positivamente en las y los adolescentes y jóvenes, que les permita construir de manera efectiva un proyecto de vida. A continuación, se enlistan algunas habilidades para la vida que se consideran sustantivas para construir el proyecto de vida deseado.

6.1 Asertividad

Se refiere a la capacidad de expresarse y comunicarse de forma, adecuada, abierta, clara y sincera. Es una cualidad fundamental en las relaciones humanas que equilibra la pasividad y agresividad. Incluye las formas de expresión corporal, del lenguaje verbal y no verbal (UNFPA, 2012; UNFPA, 2013).

6.2 Manejo de emociones

Es la manera en que controlamos y respondemos a los impulsos que se generan a partir de un evento positivo o negativo en nuestra vida. Conocer nuestras emociones nos permite entender nuestros sentimientos y de esta manera vivir con una mayor inteligencia emocional (UNFPA, 2012).

6.3 Inteligencia emocional

Esta habilidad es clave para el proyecto de vida. De acuerdo con Goleman (1997) la inteligencia emocional se define como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Goleman,1997:33). Los componentes de la inteligencia emocional son:

- Conciencia emocional sobre uno mismo
- Autocontrol emocional
- Motivación o actitud positiva
- Empatía
- Habilidad social de relacionarnos de manera respetuosa con las demás personas

6.4 Empatía

Hace referencia a la capacidad y destreza que permite un entendimiento consciente entre dos personas. La empatía hace posible que entendamos mejor al otro, su situación y contexto. Esta habilidad permite inferir los pensamientos y sentimientos de otras personas, generando sentimientos, comprensión y simpatía (UNFPA, 2012).

6.5 Autoconocimiento

El autoconocimiento es la concepción que tenemos sobre nosotros mismos. Es resultado de un proceso reflexivo e introspectivo sobre las preguntas quién soy, qué me gusta y qué no; lo que me permiten conocer las características y cualidades de mí persona. De acuerdo con Navarro (2009) el autoconocimiento es la base de la autoestima.

6.6 Autoestima

Este sentimiento se relaciona con la valoración positiva o negativa que le damos a nuestra persona; cómo nos sentimos y el juicio que hacemos de nosotros mismos. También se refiere a la capacidad de aceptarnos tal cual somos y el respeto y amor propio que nos profesamos. Navarro (2009) señala que los componentes de la autoestima son:

- Cognitivo: Se refiere a cómo percibo mi personalidad y la conducta
- Afectivo: hace alusión a la capacidad valorativa, ya sea positiva o negativa, que tengo de mi persona
- Conductual: Hace referencia a la forma en cómo nos enfrentamos con nosotros mismos

7. Conclusiones: ¿Por qué es importante construir un proyecto de vida durante la adolescencia y juventud?

Durante la adolescencia y juventud la construcción de un proyecto de vida cobra especial relevancia. En estas etapas ocurren una serie de cambios y definiciones que puede significar un momento de oportunidad para la proyección futura. De acuerdo con D'Angelo (1999) durante la adolescencia suceden "condiciones de maduración interna y sociales para la conformación plena de estructuras o formaciones psicológicas de alto nivel de integración de procesos y de gran complejidad funcional: entre ellas las orientaciones de valor, concepción del mundo, etc." (D'Angelo, 1999:3).

Es decir, que la adolescencia es la etapa ideal para comenzar a plantear el proyecto de vida. El cual debe ser guiado por un adecuado acompañamiento de padres y maestros. Pues ante las posibles elecciones y cambios que se experimentan, también se pueden presentar momentos de crisis y coyuntura.

Contar con un proyecto de vida permite a adolescentes y jóvenes proyectar su vida hacia el destino que deseen. Para ello es imprescindible el autoconocimiento de habilidades y limitaciones, gustos y deseos, que les permita fijarse metas y aspiraciones realistas en función de su contexto social y familiar. Esto posibilita que adolescentes y jóvenes exploten todas sus potencialidades y construyan proyectos de vida objetivos.

Además, contar con un proyecto de vida permite que adolescentes y jóvenes enfrenten los desafíos de la vida de la mejor manera y tomen decisiones de manera consciente, responsable y asertiva. Esto los alejara de situaciones que representan obstáculo para las expectativas vitales como: un embarazo a temprana edad, deserción escolar, inadecuadas relaciones emocionales y efectivas, entre otras.

Es necesario que tanto padres, maestros, encargados del diseño de políticas públicas dirigidos a adolescentes y jóvenes, así como la sociedad en general, impulse la formación de un proyecto de vida desde la adolescencia que dirccione su trayectoria vital por senderos firmes y con objetivos claros.

8. Fuentes y referencias

- Blanco, M. (2011). El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo en Revista Latinoamericana De Población, 5(8), 5-31. Recuperado el 10 de agosto de 2020 de: <http://revistarelap.org/index.php/relap/article/view/142>.
- CONALEP (s/f). Proyecto de vida. Recuperado el 6 de agosto de 2020 de: <http://www.conalep.edu.mx/intacadprop/ArealInternacional/Prospecci%C3%B3n%20Educativa/Documents/Estudios2015/PEP-CONALEP/Paralmpimir/s4-p1-participante.pdf>
- D´Angelo, Hernández O. (1986). El proyecto de vida y la situación social de desarrollo en las etapas de su formación en Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas. Recuperado el 5 de agosto de 2020 de: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120823101925/angelo4.pdf>.
- D´Angelo, Hernández O. (1986). La formación de los proyectos de vida del individuo. Una necesidad social en Revista cubana de psicología, Vol. III, N°. 2. Recuperado el 5 de agosto de 2020, de: <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-cubana-de-psicologia/articulo/la-formacion-de-los-proyectos-de-vida-del-individuo-una-necesidad-social>
- Gloria Lynch (2015). Modelos del Curso de la Vida: transformaciones y continuidades en XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales. Recuperado el 8 10 de agosto de 2020 de: <http://cdsa.aacademica.org/000-061/1101.pdf>
- Goleman, D. (1997). Inteligencia Emocional. Barcelona: KIROS.
Navarro Suanes, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima en Temas para la educación. Revista digital para profesionales de la enseñanza, N° 5. Recuperado el 15 de agosto de 2020, de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- UNFPA (2013). Mi plan de vida. Nicaragua: UNFPA-Nicaragua. Recuperado el 6 de agosto de 2020 de: https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Plan%20de%20Vida_0.pdf
- UNFPA y ONU-SIDA (2012). 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: guía para el facilitador. El Salvador: UNFPA/ONU-SIDA. Recuperado el 7 de agosto de 2020 de: <http://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb358afede70158fd3174d001acb>

“No tengas miedo de renunciar a lo bueno para ir por lo grandioso”.

John D. Rockefeller



Consejo Estatal de Población
del Estado de México



@Coespo_Edomex



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.