



MÓDULO 14: **Plan de Vida Para el Futuro**

Objetivos de aprendizaje

En el presente módulo, los participantes:

- ◆ Identificarán los objetivos de vida que buscan alcanzar en un futuro cercano (como terminar la escuela secundaria, trabajar, viajar, etc.).
- ◆ Identificarán y hablarán sobre las barreras y los elementos que facilitan el logro de esos objetivos.

MÓDULO 14: PLAN DE VIDA PARA EL FUTURO

DEFINIR EL PROBLEMA

“¿Qué hará cuando colguemos el teléfono?”

Así es como terminan muchas de las llamadas de crisis de National Runaway Switchboard. Los miembros del equipo de primera línea de NRS (personal de la línea telefónica de ayuda y voluntarios u “operadores”) están capacitados para guiar a las personas que llaman a través de un plan de acción que incorpora todo lo que han hablado, incluyendo recursos locales y opciones informales. NRS considera que al crear un plan de acción específico aumenta la probabilidad de que la persona que llama siga el plan.

Lo mismo podría aplicarse a los jóvenes que tienen dificultades en su etapa de adolescencia. Si tiene un incentivo en el futuro (como por ejemplo, un plan u objetivo) es más probable que los jóvenes se sientan más motivados a seguir adelante. Esto incluso podría significar que lo van a pensar dos veces antes de decidir huir del hogar dado los riesgos asociados con tal decisión.

De hecho, muchos obstáculos podrían interponerse en el camino hacia el logro de una meta. El módulo 14 ayuda a los participantes a pensar en objetivos de vida específicos y a considerar qué cosas (desde influencias personales hasta barreras) pueden ayudarlos u obstaculizar su camino.

ÍCONOS:

Para mayor información, vea el Módulo Introductorio.



UNIDAD 14: PLAN DE VIDA PARA EL FUTURO

ACTIVIDADES DEL MÓDULO



EJERCICIO	TIEMPO	METODOLOGÍA
A. ¿Ya tienes el mapa de tu camino?	45 minutos	Actividad/Discusión

Tiempo total requerido: **45 minutos**



MATERIALES

- ◆ Hojas de papel grande tipo póster o pizarrón blanco o pizarrón de gis (tiza).
- ◆ Marcadores (para papel o pizarrón) o gis (tiza)
- ◆ Bolígrafos o lápices
- ◆ Papel en blanco
- ◆ Pegamento o cinta adhesiva
- ◆ Tijeras
- ◆ Hoja de ejercicios "Objetivos de vida"
- ◆ Hoja informativa de "Definiciones de señales de tránsito" (2 páginas)
- ◆ Hoja de ejercicios "¿Ya tienes el mapa de tu camino?"
- ◆ Hoja de ejercicios "Mapa de objetivos de vida"



Considere mostrar el filme "1-800-RUNAWAY" que acompaña al programa. Sólo disponible en inglés.



Es muy importante leer detalladamente este módulo ANTES de ponerlo en práctica. Puede ser útil generar ejemplos para poder usarlos después con los participantes.



MÓDULO 14: PLAN DE VIDA PARA EL FUTURO

ACTIVIDAD 14A. ¿YA TIENES EL MAPA DE TU CAMINO?

45 minutos



ENTREGUE la hoja de ejercicios "Objetivos de vida" y lápices.

PRESENTE ¿Ya tienes el mapa de tu camino?

DIGA *Piensen cuántos años tendrán en __ año/s.*



Use 1 año para participantes menores de 13 años, use hasta 5 años para participantes de 13 años de edad o más.

PREGUNTE *¿Dónde esperan estar a esas alturas de sus vidas? ¿Qué esperan lograr?*

DIGA *En esta actividad, hablaremos sobre lo que esperan lograr en la vida. Crearán mapas de vida basados en sus objetivos personales. Tales objetivos pueden estar relacionados con cualquier aspecto, como la escuela, el hogar, la familia, el trabajo, las relaciones sentimentales, la vida, los viajes. Los ejemplos pueden incluir graduarse de la escuela secundaria, aprender una destreza, ir a la universidad o a un instituto profesional, establecer objetivos para su carrera profesional, casarse, comprar un auto, mudarse, o comprar una casa.*

Primero, piensen 3 objetivos que les gustaría lograr en los próximos __ años. Como dije anteriormente, pueden estar relacionados con la escuela, el hogar, la familia, el trabajo, las relaciones sentimentales, la vida, los viajes, entre otros. Sean creativos, pero piensen en cosas que realmente deseen lograr.

A medida que piensan en sus objetivos, escriban uno en cada espacio de la hoja de ejercicios.

PERMITA 3 minutos para que los participantes completen sus hojas de ejercicios.

ENTREGUE las hojas de ejercicios "Definiciones de Señales de Tránsito".

DISCUTA qué representa cada señal. La hoja de ejercicios se presenta a continuación/en la siguiente página.





Puede leer las señales en voz alta o pedirle a uno de los participantes que lea una señal de la hoja de ejercicios.

- **Siga de frente** (Ayuda): Opciones que te llevan directamente a tu objetivo.
- **Puente** (Ayuda): Personas/Lugares/Cosas que ayudan a trasladarte de un punto en la vida a otro.
- **Desviación** (Ayuda o Barrera): Se debe tomar otra ruta para alcanzar un objetivo o surge un cambio de planes inesperado. La señal puede percibirse de manera positiva o negativa dependiendo de la situación.
- **Ceda el Paso** (Ayuda o Barrera): un punto en el que debes dejar que otro tome la delantera o cederle el "derecho de paso".
- **Intersección en "Y"** (Ayuda o Barrera): Una situación en la cuál debes decidir sin saber las consecuencias de ambas opciones.
- **¡Bebé a Bordo!** (Ayuda o Barrera): Una situación en la que tendrás que tener en cuenta a otras personas (familia, amigos, niños, etc.) presentes en tu vida antes de tomar una decisión relacionada a tus objetivos.
- **Camino Cerrado** (Barrera): Cuando haces una elección y descubres que no puedes seguir adelante con tu decisión. En ese momento debes dar la vuelta y elegir una ruta alternativa.
- **Alto** (Barrera): Personas/Acciones/Cosas que te detienen o hacen más lento o te alejan temporalmente del camino para llegar a lograr tus objetivos.
- **Cruce de Ferrocarril** (Ayuda): Personas/Acciones/Cosas que te mantienen a salvo y evitan que tengas un accidente con un "tren".
- **Camino con curvas** (Ayuda o Barrera): Personas /Acciones/Cosas que te hacen ir más lento y te hacen adoptar una nueva perspectiva.
- **Camino en Construcción** (Barrera): Personas/Acciones/Cosas que te hacen ir a menor velocidad o que no te permiten lograr tus objetivos.
- **Cinturón de Seguridad** (Ayuda): Personas/Acciones/ Cosas que te mantienen a salvo y apoyan una decisión u objetivo.



DIGA *Algunas señales representan “barreras”, o personas/lugares/ cosas que pueden interponerse en el camino hacia el logro de nuestros objetivos. Algunas representan “ayuda” o personas/lugares/cosas que nos ayudarán a lograr nuestros objetivos. Otras señales son neutrales, como por ejemplo la señal de “desviación” o de “camino con curvas”, pero es importante que las tomemos en cuenta.*

ENTREGUE la hoja de ejercicios “¿Ya tienes el mapa de tu camino?”

DIGA *De los tres objetivos que escribieron, elijan uno que les gustaría reflexionar en detalle. Escriban el elegido en el espacio provisto en la parte superior de esta hoja de ejercicios.*

PERMITA 2 minutos para que los participantes escriban sus objetivos en las hojas de ejercicios.

DIGA *En primer lugar pensemos en la ayuda o personas/ lugares/cosas que colaborarán en logro de los objetivos. Por ejemplo, “Mi objetivo es ir a la universidad”. En este caso, la ayuda sería terminar la escuela secundaria, por lo tanto escribiría “Graduarme de la escuela secundaria” en el espacio en blanco con la señal “Siga de frente”, ya que el obtener mi diploma de la secundaria me acerca un paso más a mi objetivo.*

A continuación, pensemos en las barreras, o personas/ lugares/cosas que se pueden interponer en el camino. Una barrera para este objetivo sería no aprobar una clase importante, no graduarme y tener que volver a tomar la clase durante el verano. Por lo tanto, escribiría “No aprobar una materia importante” en el espacio en blanco con la señal “Camino en construcción”, ya que esta barrera posiblemente no me permita lograr el objetivo de ir a la universidad.

Cuando completen los espacios en blanco de las señales que sean tanto “ayuda” como “barreras”, como por ejemplo “Camino con curvas”, circulen la opción si ustedes piensan que esa señal es de ayuda o es una barrera. Por ejemplo, si mi objetivo es “jugar baloncesto profesional”, ayudar a un entrenador de un equipo de baloncesto juvenil para que los chicos mejoren sus habilidades podría darme una nueva perspectiva sobre el juego y por lo tanto sería una ayuda.

A medida que completan los espacios en blanco de sus señales, tengan en cuenta cómo afectaría este objetivo a sus otros objetivos.



PERMITA 15 minutos para que los participantes terminen al menos 5 señales. Fíjese si los participantes tienen preguntas y si ya están listos para continuar.

DIGA *A continuación, van a crear un mapa visual de camino en el que se muestre dónde están en este momento, cuál es el objetivo que desean lograr, y qué ayudará o dificultará el avance hacia el logro de este objetivo.*

ENTREGUE la hoja de ejercicios "Mapa de objetivos de vida", tijeras y pegamento o cinta adhesiva.

DIGA *Me gustaría que corten y peguen su objetivo y las señales relacionadas con ese objetivo en un papel en blanco. El objetivo debe estar en un extremo de la página y las señales de tránsito deben conducir a ese objetivo. No importa si el objetivo se encuentra en el extremo superior o inferior de la hoja.*

PERMITA 10 minutos para que los participantes terminen sus mapas. Fíjese si los participantes tienen preguntas y si ya están listos para continuar.



Si el tiempo lo permite, o si se puede destinar otra clase o sesión a esta actividad, haga que los participantes tracen un mapa con otro objetivo.

PREGUNTE *¿Quién quiere compartir su mapa?*

DISCUTA las respuestas de los participantes, incluyendo las barreras y la ayuda. Las siguientes preguntas también ayudarán en la discusión de los mapas de camino de cada individuo:

- *¿Cuándo necesitas "compartir el camino" con otros y trabajar en conjunto para lograr tu objetivo?*
- *¿Qué impacto tendría el uso de drogas en el objetivo que quieres alcanzar?*
- *¿Qué impacto tendría el consumo de alcohol en el objetivo que quieres lograr?*
- *¿Cuáles son algunas de las barreras sobre las cuales puedes tener control y cuáles son las que no puedes controlar?*
- *¿Cómo te sientes con respecto a las barreras que no puedes controlar?*
- *¿Cómo puedes controlar tus sentimientos para no permitir que esas barreras te impidan lograr tus sueños?*





Si se completó el módulo 3, "Influencias Personales", continúe con el siguiente cuadro de preguntas. Si no se completó, continúe después del cuadro siguiente.

PREGUNTE	<i>¿Recuerdan la actividad llamada "¿Quién está en tu autobús?" del Módulo 3?</i> <i>¿Qué piensa la gente que está en su autobús de sus objetivos?</i> <i>¿De qué manera los afecta dicho objetivo?</i>
DISCUTA	las respuestas.
PREGUNTE	<i>En el autobús, ¿hay personas que pueden ayudarte a lograr el objetivo que te propusiste? ¿Quiénes son?</i>
DISCUTA	las respuestas.
PREGUNTE	<i>¿Hay gente en tu autobús que no apoya o no apoyaría tu objetivo?</i>
DISCUTA	las respuestas.
PREGUNTE	<i>¿De qué forma puedes defender lo que necesita para lograr tus objetivos?</i>
DISCUTA	Las respuestas.

PREGUNTE *¿Alguien tiene alguna pregunta o comentario?*

DISCUTA las respuestas.

DIGA *Recuerden que a veces, aún teniendo un plan, no podemos controlar todos los eventos. Sin embargo, sí se puede controlar la manera de reaccionar frente a las situaciones que nos presenta la vida y las decisiones que tomamos. Esperamos que nuestras decisiones sean positivas y saludables para nosotros mismos y para las demás personas que nos rodean.*

Si quieres encontrar recursos dirigidos a los jóvenes que puedan ayudar a guiar un plan de vida para un futuro saludable, llama a National Runaway Switchboard al 1-800-RUNAWAY.



MÓDULO 14: PLAN DE VIDA PARA EL FUTURO

HOJAS INFORMATIVAS Y HOJAS DE EJERCICIOS

- A. Objetivos de vida
- B. Definición de señales de tránsito (2 páginas)
- C. ¿Ya tienes el mapa de tu camino?
- D. Mapa de objetivos de vida

REFERENCIAS

Doll, M., Neubauer, L.C., Robles-Schrader, G.M., Gehle, J.L., y Harper, G.W. (2004). Teen Talk: A Repeat Pregnancy Prevention and Parenting Skills Intervention for Female Adolescents developed for Project Vida and Access Community Health Network [Plática para adolescentes: prevención de embarazos continuos e intervención de las habilidades para la crianza de niños destinada a las adolescentes, desarrollada por Project Vida y Access Community Health Network].

National Runaway Switchboard (2001). *Runaway Prevention Curriculum For Classroom and Community Educators [Programa de Prevención Runaway para Educadores Comunitarios y de Escuelas]*, Chicago, IL: NRS.

RECURSOS

Mapping Your Future [Planificando Tu Futuro] tiene como visión convertirse en el servicio público líder y proveedor colaborativo de información y servicios gratuitos para escuelas, estudiantes y familias que están considerando opciones de universidad, ayuda financiera, carreras y capacitación financiera (<http://mapping-your-future.org>).

My Future [Mi Futuro] es un servicio presentado por el Departamento de Defensa de los Estados Unidos. El sitio ayuda a los estudiantes a entender las oportunidades que tienen disponibles después de graduarse y a estar mejor preparados para las elecciones y desafíos que tienen por delante (<http://myfuture.com>).

National Runaway Switchboard ha sido designado por el gobierno federal como el sistema de comunicación nacional (línea telefónica de ayuda y página de Internet) para los jóvenes que huyen de sus casas y que no tienen hogar. Jóvenes y familiares se comunican al 1-800-RUNAWAY o visitan la página de Internet para resolver problemas y para encontrar ayuda local. (<http://www.1800RUNAWAY.org>).

Next Step Publishing™ [Editorial Next Step] fervientemente crea productos innovadores para guiar a otros en el logro de una vida exitosa después de la escuela secundaria. El sitio de Internet tiene artículos y consejos para adolescentes, padres de familia y consejeros (<http://www.nextstepmagazine.com>).



Students.gov es un sitio de Internet oficial del gobierno de Estados Unidos, diseñado para proporcionar a los estudiantes y sus familias un acceso fácil a la información y recursos provenientes del gobierno estadounidense –toda la información necesaria, en un solo lugar, de todas las partes del gobierno (<http://www.students.gov>).

The Youthhood es una herramienta dinámica y basada en un programa que puede ayudar a jóvenes adultos a planificar sus vidas. El sitio se dirige directamente a los jóvenes y puede ser utilizado como un programa dentro del salón de clases, en un programa comunitario, o en cualquier área en que adultos se encuentren trabajando con la juventud para establecer objetivos y planificar el futuro (<http://www.youthhood.org/index.asp>).



OBJETIVOS DE VIDA

En esta actividad se identificarán **3 objetivos** que te gustaría **alcanzar** en un **futuro cercano**. Piensa en 3 objetivos relacionados con la escuela, el hogar, la familia, el trabajo, la vida, los viajes, básicamente algo que sueñes lograr.

Objetivo # 1:

Objetivo # 2:




Objetivo # 3:

¿Necesitas hablar? Llámanos.
1-800-RUNAWAY
National Runaway Switchboard
www.1800RUNAWAY.org



DEFINICIONES DE SEÑALES DE TRÁNSITO

A continuación están las definiciones de las señales de tránsito que utilizarás para el mapa de tu propio camino.

 <p>Siga de frente (Ayuda):</p>	<p>Opciones que te llevan directamente a tu objetivo.</p>
 <p>Puente (Ayuda)</p>	<p>Personas/Lugares/Cosas que ayudan a trasladarte de un punto en la vida a otro.</p>
 <p>Desviación (Ayuda o Barrera)</p>	<p>Se debe tomar otra ruta para alcanzar un objetivo o surge un cambio de planes inesperado. La señal puede percibirse de manera positiva o negativa dependiendo de la situación.</p>
 <p>Ceda el Paso (Ayuda o Barrera)</p>	<p>Un punto en el que debes dejar que otro tome la delantera o cederle el derecho de paso.</p>
 <p>Intersección en "Y" (Ayuda o Barrera)</p>	<p>Una situación en la cual debes decidir sin saber las consecuencias de ambas opciones.</p>
 <p>¡Bebé a Bordo! (Ayuda o Barrera)</p>	<p>Una situación en la que tendrás que tener en cuenta a otras personas (familia, amigos, niños, etc.) presentes en tu vida antes de tomar una decisión relacionada con tus objetivos.</p>

Página 1







¿Necesitas hablar? Llámanos.

1-800-RUNAWAY

National Runaway Switchboard

www.1800RUNAWAY.org



 <p>Camino Cerrado (Barrera)</p>	<p>Cuando haces una elección y descubres que no puedes seguir adelante con tu decisión. En ese momento debes dar la vuelta y elegir una ruta alternativa.</p>
 <p>Alto (Barrera)</p>	<p>Personas/Acciones/Cosas que te detienen o hacen más lento o te alejan <u>temporalmente</u> del camino para llegar a lograr tus objetivos.</p>
 <p>Cruce de Ferrocarril (Ayuda o Barrera)</p>	<p>Personas/Acciones/Cosas que te mantienen a salvo y evitan que tengas un accidente con un "tren".</p>
 <p>Camino con curvas (Ayuda o Barrera)</p>	<p>Personas/Acciones/Cosas que te hacen ir más lento o y te hacen adoptar otra perspectiva.</p>
 <p>Camino en Construcción (Barrera)</p>	<p>Personas/Acciones/Cosas que te hacen ir a menor velocidad o que no te permiten lograr tus objetivos</p>
 <p>Cinturón de Seguridad (Ayuda)</p>	<p>Personas/Acciones/Cosas que te mantienen a salvo y te ayudan a sostener una decisión u objetivo</p>

Página 2

¿Necesitas hablar? Llámanos.

1-800-RUNAWAY

National Runaway Switchboard







www.1800RUNAWAY.org




¿YA TIENES EL MAPA DE TU CAMINO?

En esta actividad, se identificarán **3 objetivos** que se deseas lograr en un **futuro cercano**. Piensa 3 objetivos relacionados con la escuela, el hogar, la vida, la familia, el trabajo, y los viajes, básicamente algo que siempre hayas soñado conseguir. Luego de haber escrito los 3 objetivos, piensa en las **barreras**, o personas/lugares/cosas que podrían interponerse en el camino de lograr tus objetivos. También, piensa en los **terceros influyentes**, personas/grupos importantes, y qué roles tendrán para ayudarte a lograr tus objetivos.

Utilice las señales que aparecen a continuación y los espacios en blanco debajo de las mismas para explicar las distintas barreras y los terceros influyentes que podrías encontrar en tu camino hacia el logro de tus objetivos.







					
(Siga de frente) Ayuda	(Camino cerrado) Barrera	(Desviación) Ayuda o Barrera	(Camino en construcción) Barrera	(Puente) Ayuda	(Bebé a Bordo) Ayuda o Barrera


					
(Ceda el Paso) Ayuda o Barrera	(Alto) Barrera	(Cruce de Ferrocarril) Ayuda o Barrera	(Camino con curvas) Ayuda o Barrera	(Intersección en "Y") Ayuda o Barrera	(Cinturón de Seguridad) Ayuda

Objetivo # 1: _____



Objetivo # 2: _____

					
(Siga de frente) Ayuda	(Camino cerrado) Barrera	(Desviación) Ayuda o Barrera	(Camino en construcción) Barrera	(Puente) Ayuda	(Bebé a Bordo) Ayuda o Barrera







					
(Ceda el Paso) Ayuda o Barrera	(Alto) Barrera	(Cruce de Ferrocarril) Ayuda o Barrera	(Camino con curvas) Ayuda o Barrera	(Intersección en "Y") Ayuda o Barrera	(Cinturón de Seguridad) Ayuda

Página 2

¿Necesitas hablar? Llámanos.
1-800-RUNAWAY
National Runaway Switchboard
www.1800RUNAWAY.org



Objetivo # 3: _____

					
(Siga de frente) Ayuda	(Camino cerrado) Barrera	(Desviación) Ayuda o Barrera	(Camino en construcción) Barrera	(Puente) Ayuda	(Bebé a Bordo) Ayuda o Barrera

					
(Ceda el Paso) Ayuda o Barrera	(Alto) Barrera	(Cruce de Ferrocarril) Ayuda o Barrera	(Camino con curvas) Ayuda o Barrera	(Intersección en "Y") Ayuda o Barrera	(Cinturón de Seguridad) Ayuda

Una vez terminada la actividad anterior, toma la hoja en blanco titulada "Mapa de objetivos de vida" y comienza a trazar un camino hacia los objetivos planteados incluyendo cada una de las señales de tránsito. ¡Se creativo a la hora de crear el mapa!

Página 3

¿Necesitas hablar? Llámanos.

1-800-RUNAWAY

National Runaway Switchboard

www.1800RUNAWAY.org



MAPA DE OBJETIVOS DE VIDA

¿Necesitas hablar? Llámanos.
1-800-RUNAWAY
National Runaway Switchboard
www.1800RUNAWAY.org



Módulo 14: Plan de vida para el futuro

Evaluación antes y después de la actividad

Iniciales:

Instrucciones: Por favor escribe tus iniciales en el recuadro de la parte superior de la página y marca con un círculo la palabra "antes" si realizas esta evaluación antes de la clase o "después" si lo haces después de la clase. ¡Contesta las siguientes preguntas lo mejor que puedas!

Género: _____

Raza/etnia: _____

Edad: _____

- Una barrera puede definirse como una persona, lugar o cosa que _____.
 - te ayuda a alcanzar tu objetivo
 - se interpone en tu camino para alcanzar tu objetivo
 - cuesta mucho dinero
 - es molesto/a
- Una ayuda puede definirse como una persona, lugar o cosa que _____.
 - te ayuda a alcanzar tu objetivo
 - se interpone en tu camino para alcanzar tu objetivo
 - lidera una sesión de grupo
 - te cuida
- Podemos controlar lo que la vida nos pone en el camino _____.
 - todo el tiempo
 - algunas veces
 - nunca
 - cuando somos mayores
- Si tu objetivo es graduarte de la escuela secundaria, una barrera podría ser _____.
 - la lluvia
 - una maestra servicial
 - malos hábitos de estudio
 - sacarte buenas notas en inglés
- Si tu objetivo es aprobar tu examen de manejo, una ayuda podría ser _____.
 - beber
 - no tener un automóvil para practicar
 - el alto precio de la gasolina
 - tu hermana mayor con licencia para conducir
- Al fijar un objetivo, ¿en qué cosas es útil pensar?
 - Las personas y los lugares que serán afectados.
 - Las cosas que ayudarán.
 - Las barreras que existen.
 - Todas las anteriores
- Las decisiones que tomas con respecto a los objetivos afectan a otras personas en tu vida.
 - Verdadero
 - Falso
- Hay sólo un camino para alcanzar un objetivo.
 - Verdadero
 - Falso
- Al fijar un objetivo es útil _____.
 - considerar todas las opciones
 - pensar en los pasos para alcanzar el objetivo
 - buscar apoyo
 - todas las anteriores
- Algunas veces, cuando elegimos un objetivo, no sabemos el resultado o las consecuencias.
 - Verdadero
 - Falso

