

MÓDULO 4

SOY LIBRE

Manual de contenido



MÓDULO IV: SOY LIBRE

CLUBES DE CHICAS

*Proyecto para la prevención de Uniones
Tempranas.*

Santo Domingo, Barahona e Higüey.

PROSOLI -UNICEF

MANUAL DE CONTENIDO
MENSAJES PARA ADOLESCENTES ENTRE 12 Y 17 AÑOS

ELABORADA POR: MARÍA VIRGINIA GARCÍA
CONSULTORA

3. Presentación del Manual de Contenido

Antes de empezar, queremos darte las gracias por ser parte de este *Club de Chicas*. Sin ti, este proceso no sería posible. Al igual que las chicas, eres una pieza importante en el desarrollo de esta nueva sociedad virtual, que habilita un nuevo espacio seguro para las adolescentes de República Dominicana.

Los Clubes “virtuales” proponen una ventana de oportunidad que permitirá que cada niña y adolescente que participe, descubra un camino para hacer posible sus sueños y aspiraciones. En este espacio, podrán potenciar sus capacidades, a través de la autorreflexión, el conocimiento de sí mismas, el desarrollo de habilidades y el acercamiento a nuevos conocimientos.

Esta Manual de Contenidos que tienes en tus manos, es tu recurso de conocimiento. Para poder facilitar las actividades virtuales con las chicas, primero debes de leer y aprender sobre los conceptos, reflexiones y mensajes clave descritos en este documento. Este manual es el complemento de las **Guías de Facilitación para niñas y adolescentes**. *Es importante que leas los capítulos y temas del manual antes de comenzar con los encuentros y retos de las guías.*

¡Bienvenida al Club de Chicas Virtual!

¿Estás lista para arrancar el Módulo IV?

4. Presentación del Módulo

MÓDULO III: Soy Libre

Datos generales del Módulo	
Nombre del módulo:	Soy Libre
Cantidad de Encuentros (<i>actividades sincrónicas</i>):	5 Encuentros
Cantidad de Retos (<i>actividades asincrónicas</i>):	4 Retos
Total de horas de estudio del módulo:	3 horas

Este módulo desarrolla las herramientas que necesitan las adolescentes para diseñar su propio plan de vida. Las chicas reconocerán que son libres de ser ellas mismas, a través de la identificación de sus sentimientos, la comunicación asertiva, la toma de decisiones y el establecimiento de metas para tener una visión de futuro y lograr sus sueños. **Nuestro objetivo principal en esta etapa IV, es que cada chica diseñe un plan de vida personal, enfocado en la toma decisiones, el vencimiento de obstáculos y el establecimiento de objetivos con su visión del futuro.**

Aquí reunimos todo el conocimiento y las capacidades aprendidas durante los clubes de chicas, para integrarlas en el diseño de un plan de vida. Este es el último paso del proceso, al terminar con los encuentros y retos de este módulo, las chicas cumplen con una meta muy importante: **graduarse del club y ser dueñas de su futuro.**

Todas las niñas y adolescentes tienen derecho a construir su identidad y definir su propio futuro, a través de un plan de vida diseñado por y para ellas mismas.

Esto es libertad.

Estructura del Módulo IV: Soy Libre

Capítulo	Temas a desarrollar	Encuentros y retos
Capítulo 1: Reconozco quién soy	Importancia de la comunicación asertiva	Expreso mis sentimientos
	Identificar y expresar los sentimientos	Test de asertividad
	Presión social: drogas, alcohol y actividad sexual	Nadie me presiona
	Herramientas para resistir a la presión social	¡No me meta presión!
Capítulo 2: Diseño mi plan de vida	Importancia de construir un plan de vida	Soy visionaria
	Visión de futuro y vocación profesional	Tablero de visión
	Talentos y profesiones	Mi plan de vida
	Metas personales a corto y largo plazo	Afiche "Diseño mi plan de vida"
	Cómo diseñar un plan de vida	¡FIESTA DE LOGROS!

Objetivos de aprendizaje del módulo

- Comprenden cómo comunicar sus sentimientos y opiniones de forma asertiva.
- Distinguen la comunicación agresiva de la comunicación asertiva.
- Comprenden cómo tomar buenas decisiones y a decir que “no” en situaciones de presión social.
- Definen qué es el consentimiento y su importancia en las relaciones sexuales
- Reconocen sus talentos y habilidades, y los relacionan con vocaciones profesionales.
- Desean establecer metas personales a corto y largo plazo.
- Diseñan un plan de vida estratégico con sus sueños, y establecen plazos de tiempo reales para ejecutarlo.

Habilidades objetivo del módulo

Módulo III - Cuido de mi				
Objetivos del Módulo IV	Las chicas diseñan un plan de vida personal, enfocado en la toma de decisiones, el vencimiento de obstáculos y el establecimiento de objetivos con su visión del futuro.			
Competencias generales del proyecto	Evitarán relaciones y vínculos que las exponen a vulnerabilidades frente a las Uniones Tempranas.		Estarán más comprometidas con la continuidad de su educación y formación. <u>Terminarán la escuela</u>	
Habilidades y competencias específicas	Para la vida	Básicas / fundamentales	Digitales	Vocacionales
	Visión del futuro	Análisis de contenidos audiovisuales	Utilización de plataformas digitales y redes sociales	Orientación Vocacional
	Toma de decisiones	Identificación, elaboración y registro de ideas	Interacción colectiva e interpersonal usando aplicaciones virtuales	Talentos y habilidades
	Objetivos personales			
	Resistencia a la presión social	Gestión de la información	Uso de cámaras en dispositivos y de redes sociales para fines educativos	
	Pensamiento crítico	Respeto a la diversidad de opinión		
Comunicación				

Principales actividades que realizaremos en el módulo para lograr las habilidades y competencias	9 actividades sincrónicas y asincrónicas que incluyen: Construcción de conceptos – Aplicación de conceptos a casos específicos – Reflexión dirigida – Diálogo – Arte - Videos –Música– Construcciones individuales– Diario de sueños.
---	---

5. Desarrollo de capítulos

Capítulo I: Reconozco quién soy

Es en la adolescencia, en donde las personas experimentan los cambios de vida más drásticos, porque comienzan un proceso de transición hacia la adultez. Las chicas están dejando de ser niñas, y comienzan a construir la mujer que desean ser en el futuro. Es importante que durante este proceso, desarrollen habilidades que les permitan defender lo que creen y quieren para ellas mismas. En este capítulo, facilitarás actividades para que las chicas aprendan a comunicar asertivamente sus sentimientos y opiniones, y a tener herramientas que les ayuden a resistir situaciones de presión social comunes en la adolescencia.

Objetivos de aprendizaje

Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:

- ★ Comprenden cómo comunicar sus sentimientos y opiniones de forma asertiva.
- ★ Comprenden cómo tomar buenas decisiones y a decir que “no” en situaciones de presión social.
- ★ Definen qué es el consentimiento y su importancia en las relaciones sexuales

En este capítulo se desarrollan los siguientes temas:

- 1.1 Importancia de la comunicación asertiva
- 1.2 Identificar y expresar los sentimientos
- 1.3 Presión social: drogas, alcohol y actividad sexual

1.1 Importancia de la comunicación asertiva

Una persona con la habilidad de comunicar asertivamente es honesta y sabe cómo expresar sus sentimientos, deseos, ideas, opiniones y derechos; siempre con respeto hacia los demás y sin la intención de perjudicarles.

La asertividad es resultado de una buena autoconfianza porque una persona que es clara y directa en su comunicación, reconoce qué desea y qué es bueno para su vida o qué no lo es. Las adolescentes que viven contextos más difíciles, en situación de pobreza, están más expuestas a situaciones peligrosas para sus vidas, en dónde la presión de grupo o la opinión de otro adulto podría confundirlas y hasta convencerlas de hacer algo que se sienta incómodo para ellas.

La comunicación asertiva es una habilidad interpersonal muy importante para el desarrollo de la vida. Una chica con una buena autoestima, eficacia y autocontrol, que no logra comunicarse asertivamente, tendrá limitaciones para expresar sus ideas y relacionarse de manera positiva con su entorno directo.

Hay muchas diferencias entre ser asertiva y ser agresiva, pero también existe una línea muy fina y confusa entre ambas conductas cuando una situación se pone difícil. **En la comunicación agresiva**, las personas utilizan lenguajes verbales y gestos no verbales exaltados; que son poco amables y son una forma de expresión de violencia y de manipulación. En este estilo de comunicación, el emisor cree

solamente en la veracidad de su propio mensaje, y vela por sus propios objetivos personales, en vez de generar un intercambio saludable con quién le escucha.

El extremo opuesto de la comunicación agresiva, es la **comunicación pasiva**; en donde la persona no expresa sus opiniones y necesidades, porque suele estar de acuerdo con otros en todo, aunque esté en contra de sus propias creencias.

Estos son los tres estilos de comunicación que podemos adoptar en nuestras relaciones sociales.

A continuación, un cuadro para que conozcas sus diferencias a través de ejemplos, pero toma en cuenta que el estilo que debemos trabajar tanto para ti, como para las chicas es: comunicación asertiva. ✓

AGRESIVA ✗	PASIVA ✗	ASERTIVA ✓
Expone el mensaje de manera violenta. No respeta las necesidades y sentimientos de quien recibe el mensaje	Expone el mensaje de manera confusa. Siente temor por la opinión de quien recibe el mensaje.	Expone el mensaje de manera clara y directa. Establece un diálogo con la persona que recibe el mensaje.
El lenguaje es directo, brusco y poco respetuoso	El lenguaje es confuso con escasa o nula verbalización de lo que se piensa o siente.	El lenguaje es directo y respetuoso
Suele menospreciar o agredir a quienes reciben el mensaje.	Suele confundir a quienes reciben el mensaje. Las personas prefieren no emitir sus opiniones.	Ofrece claridad a quienes reciben el mensaje. Las personas se sienten valoradas, respetadas y motivadas a participar.
El mensaje suele transmitirse con volumen alto de voz, gestos amenazantes y postura corporal que invade el espacio de las demás personas.	La postura corporal es tensa, retraída. Lenguaje corporal muestra inseguridad. Tono de voz muy bajo.	Lenguaje corporal muestra gestos de seguridad. Tono de voz apropiado para enviar el mensaje y permitir la participación de todos.
La comunicación es unidireccional. Siempre Interrumpe la participación de otras personas.	No participa ni fomenta la participación de otras personas.	La comunicación es abierta y bidireccional, con frecuentes negociaciones y consecución de acuerdos
Quien emite el mensaje suele imponer sus criterios, sin tener en cuenta la opinión de los demás.	Quien emite el mensaje suele imponer sus criterios, no asume responsabilidad por lo que dice.	Quien emite el mensaje se responsabiliza por sus opiniones. Fomenta que todas las personas expresen sus opiniones.
Su discurso contiene burlas y amenazas: "tenías que ser tú	Su discurso está cargado de inseguridades, ambivalencias y	Su discurso expone comprensión, respeto y solidaridad. "Qué creen

que preguntaras”, “cómo puedes ser tan burro”, “tú nunca entiendes nada”, “te voy a explicar otra vez, espero que esta vez sí lo entiendas”.	contradicciones: “Prefiero no opinar sobre este tema”; “No creo que mi opinión valga, pero...”; “no estoy seguro/a, pero creo que...”.	ustedes de esto”; “me gustaría oír sus opiniones”; “seguramente tu opinión puede contribuir al debate...”.
--	--	--

Fuente: Educación Integral en Sexualidad: Guía de orientaciones para adolescente multiplicando entre pares, Ministerio de Educación de la República Dominicana, 2015.

1.2 Identificar y expresar los sentimientos

En el tema sobre salud mental “*Entrena tu mente*” del módulo III, se trató el manejo de las emociones. Las emociones y los sentimientos están muy conectados entre sí, pero son dos respuestas distintas. Las emociones llegan y se van rápido, son pasajeras e intensas; mientras que los sentimientos requieren de un proceso de análisis y reconocimiento.

Los sentimientos están compuestos por una emoción y un pensamiento (Aguiló, 2013), es la forma de interpretar las emociones, la que determinará los sentimientos. Por lo tanto, primero existe la emoción y de ella, se desencadena el sentimiento, el cual puede durar días, horas, meses o años; hacia una situación en particular o hacia otra persona. **Los sentimientos pueden ser complejos de identificar, sobre todo para una adolescente, porque primero hay que comprender como se sienten en la mente y en el cuerpo, y luego conocer como nombrarlos.**

Hay sentimientos positivos como amor, felicidad, gratitud, optimismo, esperanza... y sentimientos negativos como tristeza, frustración, celos, cansancio. También hay algunos sentimientos que pueden ser neutrales, ni buenos ni malos, como la compasión y la sorpresa. **Existe todo un mundo de sentimientos, por ejemplo, también es posible que una persona se sienta creativa, curiosa, aburrida y vacía.**

Otro dato importante es que las emociones y los sentimientos también se diferencian porque todas las emociones les suceden a todas las personas (*son universales*), mientras que hay personas que nunca experimentan ciertos sentimientos en su vida. **Los sentimientos están más amarrados a la personalidad y a la historia de vida individual.**

Cómo expresar los sentimientos

No expresar los sentimientos (*reprimirlos*) puede tener costos elevados para una persona. Si una adolescente expresa lo que siente con honestidad, puede resolver conflictos con su familia, profesores, amigas y amigos. La comunicación asertiva y sin violencia, les ayudará a conectar mejor con las personas, mantener relaciones saludables, resolver problemas en el momento y hasta solucionar situaciones más complicadas.

Para expresar un sentimiento no es necesario utilizar el verbo “sentir”. Las personas utilizan esta palabra por error para comunicar pensamientos y no sentimientos reales (Rosenberg, 2006). Por ejemplo, cuando una persona dice “*siento que metí la “pata”*”, esto es un pensamiento (no un sentimiento) y lo correcto sería utilizar la palabra “creo” y decir “*creo que metí la “pata”*”.

Otro consejo para ayudar a una comunicación asertiva, es la de utilizar palabras que expresen emociones más específicas, en vez de palabras generales como “bien” o “mal”. Si una adolescente solo dice que se “*siente bien*”, esto puede significar que está feliz, entusiasmada, aliviada, creativa, divertida u otros posibles sentimientos positivos.

Marshall Rosenberg (2006) propone una lista de vocabulario para ayudar a que las personas expresen sus sentimientos claramente, a través de un amplio abanico de estados emocionales.

A continuación, un resumen de su lista, adaptado al lenguaje local y al público adolescente:

Cómo es probable que te sientas cuando tus necesidades están satisfechas:

Activa	Calmada	Decidida	Energética	Ilusionada	Orgullosa
Afectuosa	Capaz	Descansada	Entusiasmada	Independiente	Radiante
Afortunada	Cariñosa	Deslumbrada	Esperanzada	Inspirada	Realizada
Agradecida	Cautivada	Despejada	Estupenda	Interesada	Relajada
Alegre	Cómoda	Despierta	Excitada	Libre	Satisfecha
Aliviada	Complacida	Despreocupada	Fascinada	Ligera	Segura
Animada	Comprensiva	Dichosa	Feliz	Maravillada	Sociable
Apasionada	Comprometida	Divertida	Fuerte	Motivada	Sorprendida
Asombrada	Contenta	Emocionada	Generosa	Orgullosa	Tierna
Atraída	Confiada	Encantada	Humilde	Optimista	Tranquila

Cómo es probable que te sientas cuando tus necesidades no están satisfechas:

Aburrida	Cansada	Disgustada	Impotente	Melancólica	Resentida
Agitada	Celosa	Dolida	Incapaz	Molesta	Sola
Agotada	Confusa	Enojada	Incómoda	Mortificada	Susceptible
Alterada	Culpable	Estancada	Indiferente	Nerviosa	Temerosa
Amargada	Débil	Fatigada	Inestable	Pasiva	Tensa
Ansiosa	Decepcionada	Frustrada	Infeliz	Perezosa	Trastornada
Apenada	Deprimida	Furiosa	Inferior	Perturbada	Triste
Asqueada	Derrotada	Herida	Inútil	Pesimista	Vencida
Asustada	Descontenta	Horrorizada	Insegura	Preocupada	
Aterrada	Desilusionada	Impaciente	Irritada	Rencorosa	

1.3 Presión social: drogas, alcohol y actividad sexual

La **presión social negativa** se puede sentir en diferentes formas y es una realidad, sobre todo de la adolescencia, en donde las jóvenes están en proceso de construir su identidad. Es posible que las adolescentes estén sintiendo presión de grupo y/o de los adultos para actividades como el consumo de drogas, el alcohol, las relaciones sexuales, el matrimonio, tener hijos/as, y hasta para realizar otras acciones como la de robar. En esta edad, las chicas recibirán mucha influencia de sus compañeras y compañeros, ya que preferirán imitar a otros adolescentes de edades parecidas, en vez de a sus adultos cercanos. A pesar de esto, las adolescentes necesitan establecer una relación de confianza con sus cuidadores. Si logran establecerla, esta influencia será mayor que la de cualquier otra amiga o amigo.

Es posible que las chicas resistan a los diferentes tipos de presión social, a través de herramientas que le permitan tomar decisiones eficientes y un programa de actividades extracurriculares que les ayude a liberar la ansiedad de crecer. *En el siguiente tema (1.4), desarrollaremos algunas herramientas para resistir a la presión social.*

Consumo de alcohol y drogas

Desde los 12 años, las chicas estarán expuestas a fiestas en colmados, parques o casas, en donde el alcohol estará presente y será común que los y las menores de edad consuman. En República Dominicana, la edad mínima para el consumo de alcohol es de 18 años, pero no hay medidas rigurosas que velen por el cumplimiento de esta ley, sobre todo en las comunidades más pobres. El tema con las adolescentes, es que decirles que “no hagan algo” nunca será suficiente, tampoco intentar de asustarlas con las posibles consecuencias, como por ejemplo la muerte.

Imagina que eres una adolescente de 15 años y te invitan a unas charlas para aprender sobre las consecuencias de las drogas y el alcohol, ¿irías?, y si va un/a promotora comunitaria a la puerta de tu casa a hablarte sobre este tema, ¿realmente escucharías?

Aunque tu respuesta personal sea que sí, es seguro que esta no será la respuesta de una adolescente que vive y desea encajar en el mundo de hoy; sin tomar en cuenta las pocas excepciones, chicas que quizás pertenecen a grupos juveniles o de iglesias. Pero ellas no son las adolescentes que buscan los programas como este, ni son las más susceptibles a la presión social. El trabajo con adolescentes se debe fundamentar en acciones inversas a los problemas, en positivo. Por ejemplo, no invitamos a una adolescente a formar parte de un programa para prevenir las uniones tempranas; sino que las invitamos a formar parte de un **Club de Chicas** que en el que aprenderán temas útiles y se divertirán. De igual forma, no les explicamos una y otra vez las consecuencias de todo, sino que les damos herramientas para que no deseen lidiar con el problema en cuestión.

Las y los adolescentes también sienten estrés y ansiedad en sus vidas, debido a los cambios que pasan en sus emociones, sus cuerpos y su personalidad; las nuevas realizaciones que hacen sobre la vida en general y el esquema de sociedad en que viven. Todos estos cambios, sumado a la búsqueda constante

del “encajar” social y la propia identidad, pueden desencadenar en el consumo de drogas y alcohol.

Un estudio que se realizó en el país de Islandia (Young, 2017) sobre el consumo de drogas y alcohol, analizó la química cerebral en adolescentes como parte de un programa para bajar drásticamente su consumo de sustancias nocivas. **Básicamente, partió desde el indicio de qué las personas y adolescentes utilizan drogas y alcohol para alterar su química cerebral y obtener una sensación de “escape” que les ayuda a evadir y/o disfrutar más de su realidad.**

El alcohol desinhibe y cambia los comportamientos de las personas, y en pequeñas dosis también reduce la ansiedad. Entonces, empezaron a crear un movimiento en el que se alterará la química del cerebro adolescente de forma natural, a través de actividades físicas. Invitaron a los y las adolescentes a hacer programas con actividades elegidas por ellos mismos, como bailar hip hop y practicar artes marciales, para lograr bajar sus niveles ansiedad y darles un escape de forma natural. Esta iniciativa deportiva, sumada a toques de queda y el apoyo de sus cuidadores, logró que el país de Islandia bajará su tasa de consumo de alcohol en adolescentes de un 42% a un 5%.

Es necesario que primero, se le propongan y enseñen opciones de actividades a las adolescentes, para que no sientan la necesidad o las ganas de consumir drogas y alcohol. Esto se puede lograr a través de actividades deportivas y/o creativas que estimulen su cerebro y liberen su cuerpo de la ansiedad. Luego, hay que facilitarles herramientas para que practiquen decir que “¡no!” en situaciones sociales, siempre con creatividad y humildad.

Actividad sexual y consentimiento

La actividad sexual es divertida, se siente bien y es una expresión de la sexualidad, para aquellas personas que les gusta. El sistema reproductivo de una mujer no está hecho solo para tener bebés, también está creado para sentir placer. Con los años,

muchos estereotipos sexuales se van desmantelando y con ellos, la idea de qué una mujer debe esperar al matrimonio para tener sexo. Y si se piensa mejor, la idea de esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales, seguro que ha impulsado a muchas jóvenes a casarse antes de tiempo. Las niñas y adolescentes quedan embarazadas porque no reciben una educación integral en sexualidad que les permita cuidar de ellas y de su futuro.

Hay que partir desde esta realidad: es muy probable que las adolescentes hayan experimentado el sexo, les gustara experimentarlo y quieran hacerlo otra vez; y si no lo han hecho, puede que estén muy cerca de experimentarlo por primera vez. La actividad sexual permite que las personas liberen estrés y ansiedad, al igual que las drogas y el alcohol, cambia la química cerebral y causa una sensación de escape; solo que de forma natural como el deporte. **Las relaciones sexuales son positivas para el ser humano, siempre y cuando haya consentimiento de ambas personas.**

Hay consentimiento cuando dos personas están de acuerdo en realizar juntas cualquier tipo de actividad, incluyendo la actividad sexual. Solo que para las relaciones sexuales, hay que tener un mejor cuidado y análisis sobre cuando existe un consentimiento real y cuando no, ya que pueden existir diferentes situaciones de presión en torno al sexo. **Para que haya consentimiento en las relaciones sexuales, las dos personas deben ser capaces (*estar en condición*) de pensar, actuar y decidir libremente. Por lo tanto:**

Para que haya consentimiento sexual:

- ✘ No puede haber presiones.
- ✘ . No puede haber amenazas.
- ✘ No puede existir una relación entre una adolescente y un adulto, porque no hay igualdad de condiciones.
- ✘ Ninguna de las personas puede estar borracha, drogada o inconsciente.

La actividad sexual sin el consentimiento de ambas partes, es una violación o agresión sexual. Las adolescentes, sobre todo las que viven en pobreza, en algún momento tendrán que lidiar con situaciones de presión social y de acoso sexual. Puede que esta presión la aplique su pareja o enamorado actual, como puede que la reciba de un vecino/a, amigo/a, o hasta de un familiar cercano que desee tocarla o tener relaciones sexuales con ella.

La edad mínima de consentimiento sexual en la República Dominicana es de 18 años, por lo tanto, aunque una adolescente acceda y quiera tener relaciones sexuales con un adulto, este acto es ilegal y es sancionado por la ley.

“La edad mínima de consentimiento sexual tiene como objetivo proteger a los y las adolescentes de los abusos y de las consecuencias, que pueden ser que ellos no sean plenamente conscientes al participar en la actividad sexual temprana. La actividad sexual con una persona debajo de la edad de consentimiento sexual es considerado un abuso sexual y sancionado penalmente. Las leyes deben evitar penalizar las relaciones sexuales consensuales entre adolescentes, teniendo en cuenta la diferencia de edad y el posible equilibrio del poder en la pareja en la determinación de la validez del consentimiento.” (UNICEF, 2015)

Desde los 12 años de edad, las adolescentes se encontrarán con un momento importante en sus vidas: decidir cuando será su “primera vez”. Es importante que las chicas comprendan que su primera relación sexual, con o sin penetración, debe suceder solo cuando ellas de verdad lo deseen, **no por presión** de su pareja o de cualquier otra persona, aunque tengan la misma edad. Que ellas tengan una relación romántica, no significa que deben tener sexo. **Si una pareja te presiona para hacer algo que no quieres o te chantajea emocionalmente (manipulación) para conseguir lo que desea, como el sexo, no es una relación saludable, es una relación tóxica;** como aprendimos en el *Módulo III*.

1.4 Herramientas para resistir a la presión social

La toma de decisiones es una habilidad importante de aprender en la adolescencia, y sirve como herramienta para resistir a la presión social. Una decisión es una elección que se hace entre dos o más opciones. Esta elección puede llevar a rumbos diferentes, por lo tanto, es importante que antes de tomar una decisión, cada persona mire hacia adelante y visualice qué puede pasar con cada una de las posibles elecciones. A esto se le conoce como “**entendimiento de las consecuencias**”.

Si las chicas toman decisiones concretas sobre su presente y futuro, estarán en mayor capacidad de decidir por su bienestar en situaciones de presión social. **La toma de decisiones** es una habilidad que está conectada a otras habilidades vistas en los módulos anteriores, como la **autoestima** y la **autoeficacia**. Que una persona tome buenas decisiones para su **plan de vida**, es una señal de la seguridad que siente de sí misma y la capacidad que tiene de superar retos y obstáculos.

La toma de decisiones también está relacionada a otras habilidades vistas en el **Módulo III**, como el **Uso de información**. Ya que, solo a través del conocimiento, las chicas podrán reducir su incertidumbre respecto a las alternativas que se les presenten en su camino.

El Uso de información es una habilidad indispensable para la toma de decisiones.

El siguiente cuadro, presenta algunos pasos clave a seguir para tomar decisiones eficazmente:

PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES	
1	Describe el problema o la situación que necesita una solución.
2	¡Consigue más información, si aún tienes dudas!
3	Piensa en las posibles consecuencias o rumbos a los que te puede llevar cada opción a elegir.

4	Piensa en tus valores personales y familiares, y cuál opción va más de la mano con ellos.
5	Piensa de qué forma tu decisión puede afectar a otras personas.
6	Toma la decisión que parezca más apropiada a tus valores, conocimientos, y, sobre todo, para las metas de tu plan de vida.
7	¡Piensa tu decisión otra vez! Analiza si realmente te sientes cómoda al respecto y si tomaste la elección correcta
8	¡Mantén tu decisión! No dejes que otras personas la cambien o te convenzan de hacer lo contrario.

Fuente: 'Chill' Club Adolescent Reproductive Health and Life Skills Curriculum for Upper Primary School Youth. Program for Appropriate Technology in Health (PATH), 2005.

En inglés hay una técnica que se llama **“Las 3 C para la toma de decisiones” (The three C’s for making decisions)**. Hay decisiones que pueden tomar horas, días, meses ¡y hasta años! De igual manera, hay decisiones que se deberán tomar en minutos. Esta técnica resume tres pasos básicos y simples para que las adolescentes puedan tomar una decisión en situaciones de **presión social**:

- **Paso 1:** Describe el reto o la situación que enfrentas
(*the challenge*)
- **Paso 2:** Enumera 3 posibles opciones que tienes
(*the choices*)
- **Paso 3:** Considera el aspecto positivo y negativo de cada opción
(*the consequences*)

El sutil arte de decir que “no”

Muchas niñas y adolescentes sentirán que pueden ser agresivas o hasta herir a otra persona si les dicen que “no”, sobre todo si son amigas o amigos cercanos. En este momento, es que entran las técnicas de **comunicación asertiva**, para que las

chicas comiquen sus propios deseos sy opiniones, y sean capaces de rechazar una propuesta que no desean o que saben les hará daño a su vida.

Es un rol de los cuidadores, educadores y adultos cercanos, enseñar a las adolescentes sobre cómo comunicar efectivamente lo que desean y **a decir que no en situaciones de drogas, alcohol, unión o matrimonio, y acoso sexual**. Esto debe ser una práctica constante, ya que son momentos de presión que enfrentarán durante toda su vida.

Cuando enfrenten situaciones de grupo, en donde se consuman drogas o alcohol, las adolescentes no querrán quedar mal o como unas “bobas” ante los demás, si todos sus amigos y amigas están consumiendo. Es probable que prueben las sustancias solo por “encajar”. Se requiere de mucha autoestima y autoconfianza para rechazar el consumo en estas situaciones de presión e igual quedar bien con el “coro”; porque ellas no querrán perder sus amistades y tampoco es esta la idea.

¡Ellas deben comprender y creer en porque es mejor decir que no!

Explicales lo siguiente:

- ★ La ingesta y abuso de estas sustancias, hace daño a su salud física y mental, por lo tanto, rompe con los objetivos y metas de **autocuidado** que han estado construyendo.
- ★ Las drogas y el alcohol, maltratan el cuerpo físico, interrumpen la calidad del sueño y alteran la química cerebral; siendo detonantes de otros problemas emocionales, como la tristeza y la depresión.
- ★ Todos estos factores, dificultan el desempeño escolar y la toma de buenas decisiones, porque cuando el cerebro y el cuerpo están alterados, es fácil escapar y desviarse del plan establecico en un principio.

¿Cómo puede una chica de 12- 17 años rechazar este tipo de invitaciones sociales?

Dependerá de la personalidad de cada una y del rango de edad en el que se encuentren. Las adolescentes entre los 12 y 14 años de edad, experimentan ambientes sociales diferentes a las chicas que se encuentran entre los 15 y 17 años. Es muy probable que una chica de 12 años, aún no haya salido a fiestas nocturnas y frecuente más los parques y casas de amigas; mientras que a los 15 años es más común salir a bailar y festejar a otros ambientes, como clubes, colmados, y los mismos parques, pero de noche.

Aunque las chicas más jóvenes aún no frecuentan lugares donde estén expuestas al alcohol y las drogas, es hasta más efectivo que reciban información y herramientas sobre cómo resistir la presión social a esta edad. De esta forma, ya tienen el conocimiento necesario y oportuno para ***enfrentar una primera situación.***

Podemos decir que los mismos consejos y herramientas son efectivas para ambos rangos etáreos, solo que un grupo de chicas está enfrentando las situaciones en el presente; y las otras, se prepararán para enfrentarlas en el futuro cercano.

Es un buen ejercicio para las adolescentes, pensar y escribir formas creativas para rechazar estas situaciones y a decir que “no” con estilo propio. Algunas chicas son más graciosas y preferirán usar el humor, otras serán más imperativas y serias al respecto, otras tantas serán timidas y solo dirán “no, gracias” o se irán.

Las situaciones sociales más comunes que enfrentarán las chicas en su comunidad estarán relacionadas al consumo de alcohol.

Estos son algunos ejemplos de frases que ellas podrían utilizar para rechazar la bebida (sobre todo las chicas de 15 a 17 años):

- ★ *No gracias, no necesito beber para pasarla bien.*
- ★ *La verdad es que tengo una meta en la vida, y el alcohol no mezcla con ella.*

- ★ *Si quisiera un trago, ¡ya lo hubiera buscado yo misma!*
- ★ *Estoy tratando de qué mi cerebro funcione, para poder ser una ingeniera en el futuro.*
- ★ *Me estoy cuidando, física y mentalmente, mañana hago ejercicio y estudio. Necesito ser mi mejor versión.*
- ★ *Sin bebida, ya yo bailo hasta los anuncios, ¿Imagínate si bebiera?*

1.5 ¿Cómo estos temas nos ayudan a combatir las uniones tempranas?

Las chicas que identifican sus sentimientos y saben comunicarlos con asertividad, serán capaces de tomar decisiones propias y establecer objetivos para sus planes de vida; como terminar la escuela y casarse en la adultez, cuando están más preparadas. También serán capaces de combatir los obstáculos que enfrentarán en el camino, en situaciones de presión social relacionadas al sexo, el alcohol, las drogas y las uniones tempranas. Estas capacidades que construimos con los temas vistos en este capítulo, se conectan a las habilidades vistas en módulos anteriores; y su éxito, reside en las mismas. Una comunicación directa de los sentimientos y opiniones, la toma de buenas decisiones y el aprender a decir que no; son resultados posibles en personas con una alta **autoestima y autoeficacia**.

1.6 Mensajes clave

- ★ No tengas miedo a ser honesta sobre tus sentimientos. Tener confianza sobre tus propios sentimientos, ayudará a que otras personas los respeten.

- ★ Una persona que es clara y directa en su comunicación, reconoce qué desea y qué es bueno para su vida o qué no lo es; por lo tanto, tienen una alta autoconfianza.
- ★ Es importante que se manejen con respeto y sin violencia cuando expresen sus sentimientos hacia los demás. La comunicación no debe ser agresiva, debe ser asertiva.
- ★ No expresar los sentimientos tiene costos altos para la salud mental propia.
- ★ Expresar nuestros sentimientos puede ayudar a resolver conflictos con nuestra familia y compañeros, por lo tanto, nos ayudará a mantener relaciones más saludables.
- ★ Alguien que de verdad te quiere, no te hará hacer cosas que vayan en contra de lo que sientes.
- ★ Tus sentimientos siempre serán una razón suficiente para no hacer algo. Si tu pareja te presiona al consumo de alcohol o a tener sexo, no necesitas buscar excusas; solo debes expresar claramente lo que sientes en función de tus metas y plan de vida.
- ★ Para tomar una decisión, primero debes evaluar la situación que enfrentas, luego buscar dos o tres opciones que puedes tomar y entender las posibles consecuencias (positivos o negativos) que cada una puede dar a tu vida.
- ★ Decir que “no” a tus amigas y amigos no es una muestra de agresividad ni hará que te quieran menos.
- ★ Busca formas creativas de decir que no, cuando no quieras consumir alcohol o drogas con tus amigas y amigos.
- ★ Una chica que toma decisiones y es segura de sí misma, cumplirá con los objetivos de su plan de vida.
- ★ Una chica que sabe tomar decisiones por su bien, en situaciones de presión social, sabrá cómo vencer los obstáculos que se pongan en su camino de vida.

- ★ Ser asertiva es defender lo que crees y lo que quieres. Otras personas van a intentar que hagas lo que ellos o ellas quieren, por presión o por algo que vieron en las redes sociales.
- ★ La asertividad es parte de una comunicación eficaz. Cuando eres asertiva, puedes decir que no sin sentirte culpable, puedes pedir ayuda cuando sea necesario, evitar discutir, estar en desacuerdo sin enojarte y sentirte mejor contigo misma.
- ★ Hay consentimiento cuando dos personas están de acuerdo en realizar juntas la actividad sexual. Las dos personas deben ser capaces (*estar en condición*) de pensar, actuar y decidir libremente.
- ★ Las relaciones sexuales son positivas para el ser humano, siempre y cuando haya consentimiento de ambas personas. La actividad sexual sin el consentimiento de ambas partes, es una violación o una agresión sexual.

1.7 Reflexionemos juntas

Tomas unos minutos y viaja hacia tu adolescencia, cuando tenías alrededor de 14 a 17 años y estabas comenzando a tener salidas sociales con tus amigos y amigas. ¿Viviste alguna situación de presión social? Si es así, descríbela.

Si pudieras volver atrás al tiempo, ¿Qué cambiarías respecto a tu reacción en esa situación?

1.8 Recursos recomendados

Video: ¿Qué es la asertividad y para qué sirve?, BBVA, Aprendemos juntos.
https://www.youtube.com/watch?v=AX10ZkuY_VU

Video: El poder de decidir, Ted Santo Domingo.
<https://www.youtube.com/watch?v=JZL6vt8qdmc>

Capítulo II: Diseño mi libertad

Todas las chicas tienen derecho a construir su identidad y a definir su propio futuro, a través de un plan de vida diseñado por y para ellas mismas. Esto es libertad. ¡Pero no basta solo con querer y soñar! las chicas deben escribir lo que desean y trazar un plan para lograrlo, en el que establezcan sus objetivos y metas de aquí al futuro. Ser las arquitectas, diseñadoras de su propio plan de vida, ese que les dará la libertad de ser y hacer lo que ellas desean para su futuro. Por eso, en este capítulo facilitarás actividades para que las chicas aprendan a integrar todo lo aprendido en los módulos anteriores, en aspiraciones vocacionales y profesionales, objetivos personales, metas sobre su futuro, y un plan de vida que incluya tiempos de ejecución, y técnicas para la superación de posibles obstáculos.

Objetivos de aprendizaje

Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:

- ★ Reconocen sus talentos y habilidades, y los relacionan con vocaciones profesionales.
- ★ Desean establecer metas personales a corto y largo plazo.
- ★ Diseñan un plan de vida estratégico con sus sueños, y establecen plazos de tiempo reales para ejecutarlo.

En este capítulo se desarrollan los siguientes temas:

- 2.1 Importancia de construir un plan de vida
- 2.2 Visión del futuro y vocación profesional
- 2.3 Talentos y profesiones
- 2.4 Metas personales a corto y largo plazo
- 2.5 Cómo diseñar un plan de vida
- 2.6 Como estos temas ayudan a combatir el MIUT
- 2.7 Explícale a las chicas (mensajes clave)
- 2.8 Reflexionemos todas juntas
- 2.9 Recursos recomendados

2.1 Importancia de construir un plan de vida

El plan vida es un proceso de múltiples decisiones, que se toman con el fin de lograr metas y aspiraciones futuras, valiosas para cada persona. Por eso, es muy importante que las chicas aprendan **herramientas para la toma de decisiones**, como las presentadas en el tema anterior de “*Reconozco quién soy*”.

En un plan de vida se define un rumbo o ruta a seguir para esas metas que cada persona se ha propuesto. Las personas pueden optar por dos actitudes diferentes cuando piensen en su futuro: dejar que todo fluya, y que “pase lo que pase” o definir por si mismas lo que desean hacer de su vida. La primera actitud, aunque suene a menos estrés, es peligrosa porque también otorga un 50% de oportunidad a que sucedan cosas negativas en tu vida. Es muy bueno fluir en los momentos adecuados, como un día de playa o una fiesta familiar; pero no en la vida completa. Nuestra vida es todo lo que somos y seremos, y el objetivo global de ella es lograr la felicidad; no solo en un momento sino en el conjunto de todo.

En la vida, las chicas encontrarán obstáculos o barreras que intentarán interferir en su planes de vida. Por eso es importante que aprendan a visualizar los posibles problemas que se toparán, como las relaciones tóxicas, la presión al sexo y drogas, y la violencia. Visualizar obstáculos antes de que les sucedan, pueden ayudarles a analizar soluciones, tomar decisiones y prevenir problemas con tiempo.

No basta solo con querer y soñar, las chicas deben lograr escribir sus objetivos y metas; además de cumplir con objetivos a corto plazo mensualmente, para poner en práctica su disciplina y organización. **¡Sé entrena y perfecciona con la práctica!**

2.2 Visión del futuro y vocación profesional

Es normal (*¡y estupendo!*) que en la adolescencia se sueñe constantemente con el futuro. También es normal que las chicas sientan dudas y preocupación sobre su futuro, inseguridad sobre poder conquistar sus sueños. Vivir en comunidades y familias donde hay problemas económicos, puede ser desalentador para una joven con grandes aspiraciones; quizás sus ejemplos cercanos no son muy inspiradores o no están alineados con lo que ella desea. **Es importante que las chicas reconozcan que los patrones familiares se pueden romper; y que el presente de otra mujer cercana a ella, no tiene porque corresponder a su visión de futuro. Cada visión de futuro y plan de vida es particular y único para cada persona.** Cada mujer y cada persona tiene una personalidad y talentos particulares para conquistar diferentes logros en la vida.

Cuando se visualiza y piensa sobre el futuro, se pueden adoptar dos actitudes diferentes:

Actitud UNO	<p style="text-align: center;">¡Dejar que el futuro fluya y se defina solo!</p> <p>Debe ser tranquilizante, no pensar ni actuar sobre el futuro, pero esta actitud puede traer consecuencias graves. Pensar en el futuro, mientras se vive en una situación económica difícil, puede ser angustiante y parecer una pérdida de tiempo. Pero, dejar que el tiempo pase y que todo se defina solo, es como entregar tu destino a las manos de otra persona. <i>¿Quieres lograr lo que tú deseas o lo que los demás desean para ti?</i></p>
Actitud DOS	<p style="text-align: center;">¡Yo tomo mis propias decisiones y defino mi futuro!</p> <p>Esta actitud representa grandes retos personales, porque exige una amplia toma de decisiones, definición de metas a corto y largo plazo y de mucha organización. Son retos necesarios a superar, que ayudarán a las chicas a construir un plan de vida placentero y seguro para vivir, diseñado con la libertad que quieren para ellas mismas.</p>

Cuadro adaptado de: Mi Plan de Vida, folleto no.3, Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), Nicaragua, 2013.

Vocación profesional

Cuando estén terminando el bachiller o la secundaria, es importante que las chicas comiencen a visualizar qué tipo de vocación y vida laboral desean en su futuro. De esta forma, podrán seleccionar una carrera técnica o universitaria que vaya con sus objetivos a largo plazo. Como se pudo apreciar en el *Manual de contenido del Módulo II*, terminar la escuela es muy importante para desarrollar una vida con objetivos vocacionales y laborales, incluso para las chicas que deseen emprender su propio negocio. La escuela propicia el aprendizaje de habilidades básicas para la vida, como la matemática, escribir y leer, la historia, ciencias naturales y el pensamiento crítico en general.

Una vocación profesional es la preferencia a la hora de escoger una carrera o profesión. La vocación se desarrolla a lo largo de toda la vida e implica responder a preguntas como: ¿quién soy? ¿cómo soy? y ¿hacia dónde quiero ir? Las respuestas a estos interrogantes marcarán la vocación y el camino a seguir por cada una de las chicas.

Las posibilidades para las chicas son infinitas, no existe una carrera o un trabajo que ellas no puedan realizar. **No existe un plan de vida vocacional específico para hombres o para mujeres, sino un plan de vida particular para cada persona.** Los roles de género en el mundo laboral, no deben convertirse en obstáculos para la construcción de planes de vida en hombres y mujeres. Es posible que varias de las chicas quieran ser ingenieras, mecánicas o constructoras; y estas decisiones deben de ser apoyadas, no deben de ser frenadas a causa de patrones de género. Aunque en su hogar cada quién tenga una opinión sobre su elección vocacional, al final esta elección es 100% personal; lo que vale es que ella elija una carrera y un trabajo que vaya a cumplir con pasión.

A través de historias sobre mujeres dominicanas de éxito, que representen buenos ejemplos a seguir, se puede motivar a que las chicas amplíen sus opciones vocacionales. Puede que elijan una carrera, un curso técnico especializado o hasta un plan para montar su propia microempresa. **Elas deben comprender que son dueñas de su futuro, y que su plan de vida perfecto, es el que ellas mismas diseñen.**

2.3 Talentos y profesiones

En el *Manual de Contenido del Módulo II*, pudiste leer sobre los diferentes tipos de inteligencia innatas que poseen las personas para desarrollar sus talentos y habilidades: inteligencia lingüística, lógico-matemática, espacial, corporal, intrapersonal, interpersonal y naturista. Al igual, sobre las diferencias entre talentos y habilidades, y cómo los talentos están relacionados a las inteligencias innatas en cada persona, mientras las habilidades son adquiridas mediante la observación y la práctica.

Luego de que las chicas reconozcan sus tipos de inteligencias y talentos, pueden comenzar a relacionarlas con las diferentes oportunidades vocacionales y laborales que le apasionen; y en las que entiendan son buenas. Por ejemplo, una joven con inteligencia lingüística puede ser periodista o política, mientras que una joven con inteligencia espacial puede ser arquitecta, publicista o diseñadora de interiores. Las chicas que sean más atléticas y les apasione el baile y ejercicio, poseen inteligencia corporal y es posible que desarrollen una carrera deportiva, de actuación o hasta de cirugía plástica.

La persona que no elige bien su rumbo vocacional y laboral será infeliz en la vida, por eso es más importante elegir lo que apasiona sobre la oportunidad económica.

Si una chica desarrolla sus habilidades y talento con pasión, sobre una vocación en particular, puede que se destaque y tenga mucho más éxito que al elegir una oportunidad solo por el dinero. **El talento tiene que ser hospedado en el corazón para que explote y dé todo su potencial posible.** Tus talentos te permiten elevar tu vocación a la máxima potencia.

Recuerda la fórmula recomendada para desarrollar un talento del Manual de Contenido II:

$$\text{Motivación + saber cómo + constancia + recursos} \\ = \text{desarrollo de talento}$$

2.4 Establecer metas profesionales a corto y largo plazo.

Una meta puede ser una actividad que hacer, un lugar a donde ir o algo que poseer. Son logros que las personas se trazan, a corto y/o largo plazo en el tiempo, con

acciones sencillas o complejas por ejecutar antes de cumplirlos. Las metas necesitan de un plan de acciones con fechas o momentos específicos por cumplir en una línea de tiempo.

Cuando las chicas piensen en establecer metas, lo primero que les puede venir a la mente es casarse y tener hijos/as. ¡Y eso está muy bien! Si se cumple en el momento y tiempo idóneo dentro de su plan de vida, luego de culminar con otras metas y logros que van primero.

Las metas pueden ser de corto o mediano plazo. Las chicas pueden establecer metas para sus aspectos de vida personal, como, por ejemplo, hacer deporte y ejercicio regular, llevar una alimentación balanceada, realizar su tarea todos los días, leer un libro mensual, descubrir música nueva en YouTube, enseñar algo nuevo a sus hermanos/as cada semana o aprender a dibujar. Todas estas son metas que las chicas puede trazarse en el presente, a corto plazo. Luego, es importante que establezcan metas a plazos más largos, esto ayudará a su visualización del futuro. Estas metas usualmente son educativas y vocacionales, como terminar la escuela, realizar un curso especial, hacer una carrera técnica o universitaria; trabajar o abrir un negocio propio. Entre estas metas de largo plazo, también se establecerán metas familiares como la construcción de un hogar.

Las metas tienen que ser realistas, razonables y manejables. Para que se puedan lograr, las chicas deben establecer un plan con pasos o acciones concretas que deben realizar; y además, pensar en las posibles dificultades que deberán superar en el proceso.

Algunas preguntas que las adolescentes pueden responder para analizar y establecer metas son las siguientes:

¿Qué me gustaría lograr cada semana? ¿y a final de año?

¿Qué me gustaría hacer el mes que viene?

¿Qué actividad me gustaría aprender?

- ¿Qué me gustaría cambiar de mi misma?
- ¿Qué lugar de mi país o del mundo me gustaría visitar?
- ¿Qué me gustaría tener en 5 años? ¿y en 10 años?
- ¿En qué me gustaría trabajar cuando sea adulta?
- ¿Cuáles son mis habilidades y capacidades que me pueden ayudar a conseguir lo que quiero?
- ¿Qué posibilidades tengo de alcanzar mis metas?

Las metas, sus pasos o acciones, los plazos de tiempo para cumplir con los logros, y el análisis de dificultades u obstáculos, son elementos esenciales para el diseño de un plan de vida.

2.5 Cómo diseñar un plan de vida

Cada plan de vida es personal, por eso se debe crear según las aspiraciones y la realidad de cada persona. Se pueden tomar en cuenta las preguntas del tema anterior para ayudar a establecer metas a corto y largo plazo que nutran la creación de un plan de vida.

Antes de comenzar a diseñar el plan, las chicas deben de tomar en cuenta cada aspecto de su vida: personal, familiar, social, educativo y laboral. Se deben hacer preguntas y trazar metas para cada uno de estos aspectos, ya que la vida tiene muchas dimensiones. El aspecto personal, que incluye el autocuidado, es tan importante como el educativo y laboral. **Una vida feliz se construye con balance.**

Pasos para elaborar un plan de vida

#	Pasos	Reflexiones
1	Reconocer tus valores, necesidades, propósitos y aspiraciones.	¿Quién soy ahora y cómo quiero ser en el futuro?

2	Definir las metas que quieres lograr en corto y largo plazo, principalmente a nivel personal, escolar, social y laboral.	¿Qué quiero lograr en cada uno de estos aspectos? ¿Cuáles son mis metas para este año y dentro de 5 o 10 años?
3	Analizar esas metas, tomando en cuenta las posibilidades de éxito para cada una. También los obstáculos que pueden darse.	¿Cuáles son las posibilidades de éxito para cada una de esas metas?
4	Decidir que metas se mantienen.	Luego de evaluar las posibilidades de éxito y obstáculos, ¿Cuáles son la más realistas o posibles de lograr?
5	Definir las acciones o pasos que debes ir dando para alcanzar esas metas.	¿Qué tengo que hacer para alcanzarlas? Acción por acción.
6	Definir el tiempo que tomará realizar cada acción o paso.	¿Cuánto tiempo me tomará hacer eso? ¿Cuándo y cómo voy a lograrlo?
7	Buscar soluciones a los posibles obstáculos que puedas tener y crear un plan b.	¿Cómo voy cumpliendo mi plan? ¿Cómo venzo los obstáculos? ¿Necesito ajustar alguna meta o acción?

Cuadro adaptado de: Mi Plan de Vida, folleto no.3, Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), Nicaragua, 2013.

2.6 Cómo estos temas nos ayudan a combatir las Uniones Tempranas.

Las chicas adolescentes que establecen metas a corto y largo plazo y siguen un plan de vida, estarán determinadas a terminar sus estudios escolares; a reconocer y evadir obstáculos que puedan interponerse en su camino, como el matrimonio infantil y/o la unión temprana.

2.7 Mensajes clave

- ★ Es común que, en la etapa de la adolescencia, te comience a preocupar el futuro. Tendrás dudas sobre cómo quieres que sea tu vida, este es un sentimiento positivo.
- ★ Ahora mismo, en la adolescencia, estás construyendo tu identidad. Es un momento muy bonito, porque comienzas a entender quién eres y decidir qué quieres.

- ★ Cuando piensas e imaginas el futuro, puedes hacerlo con dos actitudes diferentes: dejar que fluya y que alguien más decida por tí o definir tu misma cómo será tu vida y tomar control.
- ★ La vida es un proyecto que vamos construyendo poco a poco, a través de pequeñas acciones y decisiones que vamos tomando día a día.
- ★ Las metas son aspiraciones, a corto o largo plazo, que cada persona se propone lograr según sus capacidades, aptitudes, oportunidades y posibilidades.
- ★ Cada vez que alcanzamos una meta y nos proponemos otra, cerramos una etapa de nuestra vida y abrimos una nueva y superior.
- ★ Ese conjunto de metas que queremos alcanzar se concentra en lo que llamamos **plan de vida**.
- ★ El plan de vida es un proceso de múltiples decisiones, que se toman con el fin de lograr metas en el presente y futuro, valiosas para cada persona.

- ★ Un plan de vida es una herramienta esencial que te permite unificar tus sentimientos con tus acciones. Un plan de vida te ayuda a convertir tus sueños en realidad.

- ★ Para alcanzar tus sueños tienes que tomar buenas decisiones, estar enfocada, trabajar duro y vencer los obstáculos que se pongan en tu camino.
- ★ Antes de tomar cualquier decisión, necesito conocer y tener claridad sobre mis opciones, gustos, preferencias, compromisos y capacidades personales. Por eso necesito hacer mucho análisis sobre lo que soy y espero ser en la vida.
- ★ Lo que decida hacer laboralmente en el futuro, dependerá de lo que haga hoy para educarme.
- ★ Todas las personas tenemos la capacidad de elegir de forma consciente y madura nuestro futuro laboral.
- ★ No debo dejar que el destino decida por mí ningún aspecto de mi vida, ni siquiera el trabajo que voy a hacer, porque sería muy frustrante tener que

trabajar en algo que no me guste, no me interese o sea muy difícil y complicado para mí.

- ★ En la vida, encontrarán obstáculos o barreras que intentarán interferir en su planes de vida. Por eso es importante que aprendan a visualizar los posibles problemas que se toparán, como las relaciones tóxicas, la presión al sexo y drogas, y la violencia. Visualizar obstáculos antes de que les sucedan, pueden ayudarles a analizar soluciones, tomar decisiones y prevenir problemas con tiempo.

2.8 Reflexionemos juntas

¡Tú también tienes metas y planes a futuro! Sea a corto o largo plazo en ti vida, escribe tres metas que quieres lograr en tu vida.

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora, describes las acciones que piensas tomar para lograr esas tres metas en tu vida.

Para cerrar, piensa y escribe que obstáculos pueden aparecer en el camino de lograr tus metas; y cómo podrías superar cada uno.

2.9 Recursos recomendados

Página: *Plan 12, aprender a transformar*, UNICEF.

<https://www.unicef.org/lac/plan-12-aprender-para-transformar>

6. Bibliografía

I. Reconozco quién soy

UNICEF. (2015). *Las edades mínimas legales y la realización de los derechos de los y las adolescentes*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), LACRO.

<https://www.unicef.org/lac/media/6766/file/PDF%20Edades%20m%C3%ADnimas%20legales.pdf>

UNICEF. (2019). *Guía sobre comunicación y expresión*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Colombia.

<https://www.unicef.org/colombia/sites/unicef.org.colombia/files/2020-01/guia-comunicacion-y-expresion.pdf>

- MINERD. (2015). *Educación Integral en Sexualidad: Guía de orientaciones para adolescente multiplicando entre pares*. Ministerio de Educación de la República Dominicana.
- PATH. (2005). *'Chill' Club Adolescent Reproductive Health and Life Skills Curriculum for Upper Primary School Youth*. Program for Appropriate Technology in Health (PATH).
- Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicación No Violenta: Un Lenguaje de Vida*. Gran Aldea Editores.
- WHO. (2020, Septiembre 28). *Adolescent Mental Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Periódico Los Tiempos. (2021, April 12). *10 estrategias para educar a los niños en inteligencia emocional*. Los Tiempos. <https://www.lostiempos.com/oh/actualidad/20210412/10-estrategias-educar-ninos-inteligencia-emocional>
- Aguiló, A. (2013). *Educar los sentimientos* (Vol. 63). Palabra.
- Marina, J. A., & Penas, M. L. (2000). *Diccionario de los sentimientos*. Anagrama.
- Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). *Educar las emociones*. Dickinson.
- The Atlantic. (2017, Enero 19). *How Iceland Got Teens to Say No to Drugs*. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2017/01/teens-drugs-iceland/513668/>

II. Diseño mi libertad

- UNICEF (2021). *Guía para trabajar con niñas y adolescentes en la prevención de las uniones tempranas en la República Dominicana*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), República Dominicana.
- UNFPA. (2013). *Mi Plan de Vida* (3rd ed.). Fondo de Población de las Naciones Unidas, (UNFPA), Nicaragua.

https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Plan%20de%20Vida_0.pdf

Family Care International. (2007). *Tú, tu vida y tus sueños*. Family Care International.

FLACSO & UNFPA. (2020). *Guía para docentes, Educación integral de la sexualidad con adolescentes*. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO).

MATERIALES DE ESTA SERIE:

