

PROYECTO DE VIDA Y TOMA DE DECISIONES

El adolescente debe enfrentar un conjunto de desafíos y tareas en su proceso de convertirse en adulto. Esto le exige optar en distintos ámbitos de la vida: valores, estudios, amistades, trabajan, pareja, etc. Las decisiones que tome en esta etapa repercutirán indudablemente en su porvenir.

Las y los adolescentes enfrentan una transición crucial. en sus vidas. Dejan atrás un cuerpo niño y un mundo justamente “subsidiado” y predeterminado para ellos por sus adultos cercanos. Tienen que asumir un cuerpo vigoroso, maduro y fértil. Ahora pueden responsabilizarse de su propia seguridad y de su salud.¹ Han adquirido la capacidad de elegir las relaciones, los valores y los proyectos que deciden defender, proponer e impulsar, en busca de un mundo nuevo, posible y deseado. Buscan lograr su autonomía personal, familiar y ciudadana, sin tener que perder a su familia, sin dejar de querer, pertenecer y ser queridos. El curso de vida, ese río imparabable e inquieto, encuentra un nuevo abismo y, en una nueva transición, salta otra vez, convertido en cascada. La adolescencia representa una transición brusca, agitada, imaginada, que llena de sorpresa a quienes, en su infancia y niñez, aprendieron a vivir con guías concretas y aceptando reglas dadas, dedicando gran parte de su energía a investigar, experimentar y construir conocimientos básicos.

Durante la adolescencia, las personas se revisan críticamente a sí mismas y revisan críticamente al mundo que las rodea, en busca de ideas y principios propios, en busca de planes y proyectos que marquen un rumbo propio y den una nueva dimensión a su futura vida adulta y ciudadana.

TOLEDO, Virginia y otros. Adolescencia tiempo de decisiones. Centro de medicina productiva

y desarrollo integral del adolescente, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Editorial

mediterráneo 1998 Los cambios que ocurren en la etapa adolescente son la manifestación viva de

un cuerpo que madura y se vuelve fértil; de una inteligencia a punto de consolidar su autonomía; de capacidades afectivas que surgen y buscan expresarse en relaciones nuevas; de una inobjetable capacidad de participar en la sociedad: activa y productivamente.

Ahí, en medio del vértigo que implica la adolescencia, hay una persona que está a punto de convertirse en adulto. Los movimientos y cambios que ocurren durante la adolescencia se pueden analizar desde varios tipos de influencia

1. INFLUENCIA PERSONAL.

Las adolescentes y los adolescentes descubren que su cuerpo cambia con rapidez. Aparece la primera menstruación en las niñas; su cuerpo crece precipitadamente; los huesos de los brazos se alargan como si quisieran alcanzar el suelo; las facciones de la cara se hacen más agudas; se redondean las caderas; crecen los senos y aparece con claridad la cintura. Un buen día, los niños se descubren en medio de una eyaculación nocturna; su voz se vuelve ronca; su cara se cubre con barbas o bigotes y, muchas veces, con espinillas; su talla no deja de aumentar y los músculos de su cuerpo cobran forma y fortaleza. En esta etapa de la vida, las y los adolescentes a menudo sienten que sus padres los cuestionan o los regañan. Se sienten extraños, ajenos, diferentes al resto de los miembros de su familia. Se descubren necesitando espacios íntimos y silencios. Notan que ya no les funcionan del todo aquellas reglas que les

parecían normales. Cambia la lógica, cambia la perspectiva. Las Adolescentes y los adolescentes se saben útiles y fuertes, anhelan mostrar sus capacidades productivas y desean participar en equipos de reflexión y debate, en talleres que les abran la oportunidad de convertirse en aprendices Inteligentes. Algunos sienten la necesidad de probarse como líderes. Junto con los espacios de trabajo, necesitan lugares seguros para el juego y la convivencia, así como espacios para aprender a relacionarse, como adolescentes, de igual a igual.

2. INFLUENCIA FAMILIAR.

La plenitud, la fuerza y el intenso movimiento de cambio y reflexión que caracterizan la vida adolescente ponen a prueba el equilibrio familiar.²

Por una

parte, las madres y los padres tienen que enfrentarse al hecho de que sus hijos, paulatinamente, están logrando su propia autonomía. Entonces tienen que imaginar nuevas maneras de relacionarse con ellas y con ellos, tienen que ajustar algunas de las reglas de la casa y tienen que eliminar otras que, ahora, carecen de sentido.

Esta situación se complica pues no todos los padres están preparados para hacer estos ajustes y cambios, no todos saben cómo hacerlos, y algunos no están dispuestos a hacerlos. Por su parte, los jóvenes no siempre tienen la asertividad y la paciencia suficientes para elegir los momentos de diálogo, para explicar sus deseos, para exponer sus puntos de vista o para escuchar a sus padres.

En esta etapa del curso de vida, las relaciones entre padres e hijos tienen que replantearse. Los hermanos menores, acostumbrados tal vez a contar con el

tiempo y el apoyo de los grandes, quieren seguir gozando de su atención. Sin embargo, los hermanos grandes que atraviesan por la adolescencia no tienen tiempo ni paciencia para dedicarles. En ocasiones, los hermanos mayores pueden reaccionar con impaciencia ante las demandas y quejas de sus hermanos menores.

En suma, las relaciones entre hermanos también suelen replantearse cuando asoma la adolescencia a una familia. Así que, con la adolescencia, llega un huracán que lo descoloca todo, que produce largos períodos de incomodidad, 2

oportunidades de incomunicación, o de reclamos, de desconfianza e incertidumbre. Es un período de ajuste inevitable, intenso y pasajero.

3. LA INFLUENCIA SOCIAL.

Al llegar a la adolescencia, las jóvenes y los jóvenes se incorporan con plenitud a la vida social, con toda su belleza, riesgos y complejidades. Es en la sociedad donde los adolescentes encuentran motivos para expresarse, para comunicarse, para formular sus más preciadas preguntas, para jugar y aprender, para diseñar proyectos.

La sociedad es para las y los adolescentes lo mismo que el aire es para las aves: una fuerza que impulsa y al mismo tiempo sostiene.

Como todo aprendizaje ocurre por contrastes, las y los adolescentes enfrentan sus ideas, valores y costumbres a los valores, ideas y costumbres de otros grupos, de otras familias, de otras culturas diversas. No es que necesariamente rechacen lo que aprendieron en sus familias, es que quieren depurarlo, quieren tomar lo mejor que tienen y dejar atrás lo que ya no responde a lo que necesitan como personas autónomas.

Para las y los adolescentes, la familia tendría que convertirse, en términos ideales, en una especie de trinchera que les brinde protección, apoyo y puntos de referencia. Y también en una especie de catapulta que los impulse, con orgullo y confianza hacia la sociedad abierta. Desgraciadamente, las familias no siempre cumplen esta doble función de refugio y proyección. En ocasiones, sin saber cómo responder a las y los adolescentes, algunas familias luchan por retener o confinar a sus hijos y otras los lanzan a la calle, de manera prematura. Para lograr un tránsito armonioso entre el hijo de familia y el ciudadano autónomo hacen falta interés, voluntad, inteligencia, creatividad y respeto de todos hacia todos: adolescentes, amigos, hermanos, padres, parientes, maestros, entrenadores deportivos, promotores sociales, o asesores artísticos. Todos ellos, en concierto, en diálogo, en debate y con confianza mutua pueden hacer más amable y más fructífero este tránsito.

Las y los adolescentes no pueden estar solos en esta etapa de sus vidas porque su transición, además de ser personal, también es social. Para ellos cobran gran importancia los personajes “aspiracionales” que los rodean: los hombres y las mujeres que sobresalen en el entorno social por ser líderes, por compartir sus conocimientos o sus proyectos, por su fuerza, tenacidad, capacidades artísticas o por su bondad, por ejemplo. Para las y los adolescentes, tener contacto cotidiano con un personaje justo, emprendedor, alegre y comprometido con su arte, su oficio, su proyecto o su comunidad, puede llegar a ser un verdadero privilegio.

Las y los adolescentes necesitan formar grupos de pertenencia para encontrar en ellos confianza, camaradería, intimidad o debate. Y necesitan contar con una

familia y una escuela que les ofrezcan cariño, puntos de referencia y seguridad. El tránsito de la adolescencia es un evento complejo, difícil, atractivo, novedoso y lleno de sorpresas.

LOS IDEALES

El joven adolescente se encuentra en dos mundos, la fantasía, que se convierte en idealismo y que se traduce en las ganas de transformar el mundo en algo mejor y la realidad, que se opone al anterior. El adolescente tiene un idealismo hermoso, pero a veces iluso, ingenuo que choca con el realismo. No ha aprendido a renunciar, a ajustar el mundo de lo ideal al limitado y estrecho mundo de lo real; resultando muchas veces una confrontación dolorosa. El adolescente no puede ignorar que el mundo existe como una realidad en sí.

Siente el agobio de la realidad. Ve una realidad polivalente (con cosas buenas y cosas malas) en la que deberá participar activa y responsablemente, en ocasiones es audaz, aunque también teme al compromiso. Es natural, a esta edad, tener temores e inseguridades. El joven se pregunta: ¿si me equivoco?, ¿y si no valgo? O dice : ¡no quiero ser grande!.

El joven se deberá preparar con la ayuda de los adultos a su alrededor para enfrentar esta doble realidad, es decir, para aprender a manejar esta dicotomía. Ser solamente idealista es estar en un extremo falso. El que disfraza o niega la realidad se hace una trampa, se causa daño, el joven deberá tomar conciencia de que está empezando a asumir su vida y que las decisiones que tome repercutirán sobre su futuro, deberá saber con que capacidades cuenta y que limitaciones podrían dificultar el logro de sus metas.

En nuestra vida tenemos ideales que sabemos que están mas allá de lo posible.

Otros tienen una posibilidad lejana. No declinar ante el cansancio. El desgano, la flojera, la envidia. Para lograr algo de la vida debemos estudiar, vencer conductas, cultivarnos, prepararnos. Lo que vale es el empeño. Ser capaces de mantener nuestros ideales, pero adaptándonos a la realidad. Luchando, mirando de frente, pero reconociendo el límite.

Es necesario recordar que debemos contar siempre con la asesoría y orientación de una persona adulta con experiencia que puede ser nuestro profesor o algún familiar que nos ilumine en la toma de decisiones. La vida nos espera; estamos llamados a caminar, y no a estancarnos cada uno de nosotros tiene potencialidades que debemos descubrir. Cada uno merece sentirse protagonista cada uno tiene la posibilidad de decir “mañana”, de soñar, de darle un sentido a su vida y de planear que quiere hacer de ella. La invitación es a luchar por nuestros ideales, a construir un futuro lleno de felicidad y bienestar para nosotros, nuestros familiares y nuestra sociedad.

PROYECTO DE VIDA, TOMA DE DECISIONES Y AUTONOMÍA

Tomar una decisión que repercutirá en nuestro futuro inmediato resulta difícil porque no depende únicamente de las preferencias personales. La decisión debe considerar también factores económicos, familiares y sociales, por lo que se pretende ofrecer a las y los adolescentes las herramientas básicas para que incrementen sus conocimientos, descubran sus potencialidades y preferencias y analicen los factores implicados en su elección.

Todos y todas tenemos el derecho de tomar nuestras propias decisiones. Entre los factores que influyen en este proceso están:

?? La influencia de los otros: puede ser positiva si orienta para elegir una opción

pero negativa si presiona para que hagamos lo que otros quieren, en contra de nuestra voluntad.

?? Información: Tener conocimiento sobre las consecuencias de las alternativas en el proceso de toma de decisión es muy importante, permite analizar los pros y contras de cada opción. Es la base para tomar una decisión adecuada.

?? Experiencia propia: Nuestra propia historia personal y familiar, el contexto socio-cultural al que pertenecemos y nuestro proceso de desarrollo nos han permitido formar valores, actitudes y opiniones favorables o no con relación a la cuestión por decidir. Todo esto configura el significado que le damos a nuestras experiencias y que son el contexto en el cual basamos nuestro proceso de toma de decisiones.

Tomar una decisión puede ser difícil si no se adquiere la costumbre de hacerlo, Una vez se empieza a seguir este proceso, con lo que implica el involucrarse en lo que a uno le sucede, a tener control sobre su vida y a sentir satisfacción por ello, se hace más fácil el tomar decisiones.

PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES:

?? Obtener información

?? Analizar los valores sociales y propios

?? Hacer una lista de las ventajas y desventajas de las diferentes alternativas

?? Calcular la probabilidad de éxito de cada alternativa

?? Analizar las consecuencias a corto, mediano y largo plazo de la decisión

?? Tomar la decisión

?? Evaluar los resultados de la decisión

Recuerda que para la toma de las decisiones importantes, es necesario que acudas a la orientación de una persona experta o con experiencia en el tema que corresponde a tu decisión y no dudes en consultar si lo necesitas.

EL DESEO DE ESTAR MEJOR

Cada situación posible tiene múltiples soluciones. A cada situación la podemos mirar desde distintos puntos de vista. No hay una sola manera de analizar ni una sola manera de resolver. Esta es una de nuestras grandezas: las personas tenemos la capacidad y la responsabilidad de elegir propósitos, principios, rutas, estrategias, alianzas o posiciones.

Una estrategia para vivir la adolescencia con rumbo propio y con autonomía es analizarla y enfrentarla desde la perspectiva del proyecto de vida. Un proyecto de vida nos marca un propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseados. Construimos un proyecto de vida porque queremos ser felices, desarrollar a plenitud nuestras capacidades y mejorar nuestra calidad de vida. Un proyecto de vida, antes que nada, tiene que imaginarse, tiene que dibujarse en el horizonte: lleno de imágenes y detalles amables. Tiene que analizarse y nombrarse. Pero no basta con eso: quien proyecta, necesita “perseguir” su ilusión, desear alcanzarla, y realizar acciones que lo acerquen a ella. Tiene que hacer planes para que sus actividades diarias lo conduzcan cada día más cerca de la situación o bien anhelados.

En todas las edades, pero de manera particular durante la adolescencia, el proyecto de vida puede servir como sirven los faros del mar que dibujan un punto de luz a la distancia: anuncian peligros, marcan tiempos, miden distancias y anticipan llegadas. El proyecto de vida permite a los adolescentes un punto de referencia para contrastar ideas, pedir opiniones, revisar acciones,

rectificar rumbos, calcular jornadas o solicitar apoyos necesarios.

LAS DECISIONES MARCAN LA TRAYECTORIA DE LA VIDA

Tomar una decisión quiere decir elegir entre, al menos, dos opciones posibles.

Elegir quiere decir enfrentar más de una posibilidad y tomar una postura propia ante lo que enfrentamos. Las decisiones que se toman durante la adolescencia trascienden.

Esto quiere decir que marcan las siguientes etapas del curso de vida. Quiere decir que sus consecuencias se manifiestan, a través del tiempo, en la juventud, la madurez e incluso la vejez.

El proyecto de vida puede convertirse en un marco vital que permita a las y los adolescentes tomar las mejores decisiones: las más informadas, las más debatidas, las más reflexionadas, las decisiones que más apoyen y propicien la cristalización de sus anhelos, de sus planes, de sus ilusiones. Cuando durante la adolescencia las y los jóvenes formulan sus propios proyectos de vida, tienen con ellos una trinchera donde guardarse durante las tempestades (crisis familiares, desencuentros de par a par o angustias particulares, por ejemplo); un edificio al abrigo del cual trabajar planes y hacerse de herramientas (como conocimientos o destrezas); y un marco de referencia que guíe y oriente su toma inteligente, sensible y pertinente de las decisiones que marcarán el rumbo de sus vidas.

La vida es un camino en busca de algo, una lucha por algo. Si no tuviéramos esta perspectiva, la palabra “ojalá” o “mañana” no existiría. Viviríamos sin una línea de proyección mas alta.

Si queremos mejor calidad de existencia, lo real nos duele por la perfección que

no tenemos. Todos poseemos las capacidades para componer un mundo mejor. Sentimos necesidad de ponernos en camino. El camino es largo (depende de la meta), pero es un camino. Cuanto mas vivo es el ideal, mas fuerza tengo; cuanto mas tibio es el ideal (por temores, exceso de prudencia, desconfianza), nos adaptamos y no avanzamos.

¿dónde estamos y donde quisiéramos llegar? Debemos optar y decidir, ponernos metas próximas y metas distantes. No hay un camino fluido siempre existen obstáculos de diversa índole. Tendremos que esforzarnos por vencer las dificultades. Los obstáculos, para la mayoría son desafíos que se transforman en proyectos.

El adolescente debe enfrentar un conjunto de desafíos y tareas en su proceso de convertirse en adulto. Esto le exige optar en distintos ámbitos de la vida: valores, estudios, amistades, trabajo, pareja, etc. Las decisiones que tome en esta etapa repercutirán indudablemente en su porvenir.

La apertura hacia la búsqueda de nuevos incentivos y la consecuente tensión que genera la motivación, esa marcha hacia el futuro y la transformación del presente que ya no satisface es característica del ser humano. Un proyecto de vida se construye poco a poco en un clima de autenticidad y respeto

El pasado y futuro están siempre presentes en la construcción de un proyecto, es la insatisfacción del presente y el deseo de otras posibilidades, es la acción siempre abierta y renovada de superar el presente y abrirse camino, alternativas y proyectos nuevos. El proyecto se construye sobre una mezcla de libertad y necesidad.

Es un proceso constructivo que utiliza la experiencia anterior, sus posibilidades y

las alternativas concretas que ofrece el ambiente en cierta etapa de la vida. En la adolescencia el proyecto es indispensable para lograr la individualización. Armonizar lo real y lo ideal. Es diferente al concepto de sí mismo. Es necesario evaluar las alternativas, elegir entre ellas, integrarlas, ejecutarlo, readecuarlo a nuevas exigencias. La orientación al futuro implica vivir en un mundo de valores.

FORMACION DEL PROYECTO

?? Condiciones: Dominio de si mismo, adquisición de competencias necesarias e inserción en el mundo del trabajo, relación no ambivalente con la autoridad, elección de una escala de propios valores.

?? Tres grandes proyectos base de otros: profesional, matrimonial y de significado de vida.

?? Medios: Comprobación de la realidad, aplazamiento de la gratificación inmediata, aceptación de las consecuencias, identificación con modelos extrafamiliares, ejecución de varios papeles laborales y sociales, aceptación de la disonancia derivada de la conducta exploratoria, superación de identificación parental, establecimiento de red de relaciones, aprendizaje por significados y valores.

IDENTIDAD Y PROYECTO DE VIDA: Existe una relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para

su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo para su vida. Aquellos con expectativas más altas, desarrollan conductas protectoras que le evitan los riesgos tanto en su vida sexual como en el consumo de psico-activos.

Planear la vida permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacía el futuro. Elementos

como la toma de decisiones, la actividad, los valores y la autoestima si son integrados en la estructura psico-social del adolescente contribuirán a definir su nivel de aspiraciones y las posibilidades de cumplirlas.

Llegar al final de la vida satisfechos de haberla vivido plena y adecuadamente es una de las metas principales del ser humano y la vida se va en este esfuerzo.

Mientras mas temprana sea la planeación mayores posibilidades habrá de alcanzar las metas.

Hay que aprender a fijarse metas concretas y programar actividades consecuentes. Hacer de cada evento una oportunidad de aprendizaje y de autoconocimiento.

EDUCACION Y PROYECTO DE VIDA

Para la construcción de un proyecto de vida es necesario incluir como tema fundamental la preparación intelectual y la capacitación. La cultura del permanente aprendizaje, debe ser un hábito que incluyamos en nuestro listado de herramientas para el logro del éxito en las cosas que realizamos y los proyectos que nos planteamos.

La elección de una adecuada carrera y del camino que queremos seguir, debe ser combinado con nuestros gustos y tendencias a lo que mas nos gustaría o gusta hacer. En ocasiones puede ser necesario buscar orientación profesional para determinar nuestro futuro profesional. Recuerda que si no nos sentimos satisfechos con nuestro trabajo, hay menos posibilidades de realizarnos como personas y como profesionales, disminuyendo nuestra verdadera felicidad.

Para buscar información sobre carreras profesionales, técnicas o cursos de capacitación puedes acudir a las diferentes instituciones de educación publicas o

privadas que existen cerca de tu lugar de residencia, o puedes consultar la Internet donde tendrás muchísima variedad de información útil.

Recuerda que la información es la herramienta para el éxito, y la deserción escolar para trabajar solo genera mas pobreza y disminuye las oportunidades. El éxito esta en tus manos, tus ganas de salir adelante y la fuerza que le impongas al logro de tus metas.

BIBLIOGRAFÍA

1. CUETO E. Apuntes de clases de antropología. instituto Carlos Casa nueva. Santiago de Chile, 1982-1983
2. PICK DE WEISS S. Planeando tu vida, Editorial Planeta. México 1993.
3. TOLEDO, Virginia y otros. Adolescencia tiempo de decisiones. Centro de medicina productiva y desarrollo integral del adolescente, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Editorial mediterráneo 1998