



Revista de Psicología

ISSN: 0254-9247

revpsicologia@pucc.edu.pe

Pontificia Universidad Católica del Perú
Perú

Moreyra, Paula

Horna, M. (2005). Plan de vida. Un programa de vida para proyectarse al futuro. Lima: Dina, 180 pp.

Revista de Psicología, vol. XXIII, núm. 2, 2005, pp. 341-343

Pontificia Universidad Católica del Perú

Lima, Perú

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829530006>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Horna, M. (2005). *Plan de vida. Un programa de vida para proyectarse al futuro*. Lima: Dina, 180 pp.

La autora, psicóloga psicoterapeuta y consultora en proyectos de desarrollo social para niños y adolescentes, presenta en este libro una guía teórico-práctica para llevar a cabo un programa orientado a adolescentes de diferentes procedencias y condiciones con el propósito de construir un Proyecto de Vida. El propósito del programa expuesto en este manual es brindar al adolescente un espacio de vinculación, reflexión, motivación y acción, a fin de elaborar colectivamente un itinerario que le dé una orientación con proyección a su futuro y el de la sociedad que quisiera construir. Es decir, se busca desarrollar en el adolescente sus capacidades emocionales, competencias y habilidades, bajo el enfoque de la participación protagónica de tal manera que tome conciencia estratégica y participe en su desarrollo integral.

El libro está organizado en cuatro capítulos: el primero describe los pasos que se deben seguir para diseñar el programa y ejecutar los talleres, el segundo expone las teorías subyacentes a los temas principales del Plan de Vida, el tercero contiene ejercicios y preguntas para desarrollar los cuatro temas principales del programa, y el cuarto comprende el modelo del Plan de Vida con algunos ejemplos y las instrucciones para su elaboración.

El Plan de Vida es un universal ya que la preocupación por el futuro, la necesidad de planificar y, para ello, de anticiparse y organizar las acciones de forma ordenada para alcanzar las aspiraciones está presente en todo ser humano, y es independiente de los condicionantes socioculturales e históricos.

En el Plan de Vida el adolescente: 1) elabora su identidad, reflejada en su autobiografía, respondiendo a la pregunta ¿quién soy yo?, 2) identifica sus redes de soporte social y afectivo mediadas por la conciencia de género, roles y estereotipos sexuales mediante la interrogante ¿dónde me ubico?, 3) reflexiona sobre sus metas principales u objetivos de vida y los valores comprendidos para alcanzarlos, es decir, ¿cuál es mi mayor deseo y qué voy a hacer para lograrlo?, y 4) anticipa las dificultades y las estrategias para superarlas buscando responder a la pregunta ¿cuáles son las dificultades que se me pueden presentar y cómo voy a hacer para superarlas?

Simultáneamente, el Plan de Vida comprende la elaboración de un Proyecto Colectivo de Sociedad que los participantes se proponen construir identificando las dificultades o los factores de riesgo – al lado de los factores protectores y en balance con éstos– al interior de su comunidad y que deciden deben cambiar. Además deben planear la estrategia y determinar quiénes serán los aliados para el cambio que desean realizar. Para este proyecto deben realizar planes de contingencia, tomando en cuenta las eventualidades que puedan surgir.

Así, el Plan de Vida tiene tres componentes: *el Programa*, que comprende los ejercicios preparatorios para la construcción del plan; *el Plan de Vida* en sí mismo, que es la propuesta de construcción de futuro de uno mismo (del participante); y *el Proyecto* o la propuesta de cambio para la construcción de una sociedad nueva, diferente y su visión de cambio social, por medio del cual se trata de despertar en los participantes la convicción de que ellos son sujetos responsables de su comunidad, de sus instituciones y de su futuro.

Para llegar a este objetivo el programa está basado en talleres con una estructura flexible cuyos temas se derivan de los cuatro ejes temáticos pero se seleccionan de acuerdo con los intereses del grupo

al cual va dirigido. Se trabaja mediante preguntas, ejercicios psico-corporales y dinámicas en pareja y grupales. Se busca crear un clima emocional abierto, cálido y de confianza. El facilitador tiene que propiciar la motivación del grupo para que participe en las diferentes actividades. Debe ofrecer su persona para establecer un vínculo de confianza y reflejar y reforzar las experiencias positivas de los participantes.

Esta guía pretende abrir un camino y sirve de inspiración para aplicaciones futuras que obren en beneficio de los adolescentes y de la sociedad en su conjunto, haciendo de éste un ejercicio común en la realidad de los adolescentes en los diferentes ámbitos de su desarrollo. La elaboración ha contado con el apoyo del Programa Regional para América Latina de Save the Children, está dirigida a profesionales que trabajan con adolescentes, padres de familia, tutores o a los mismos adolescentes.

Paula Moreyra