

Las decisiones sobre la salud sexual y reproductiva forman parte del **proyecto de vida**. El proyecto implica considerar una serie de metas deseadas a futuro y elaborar un plan para lograrlas. Si desde ahora comienzas a construir tu proyecto de vida, tomas decisiones y realizas acciones acordes con él, tendrás más probabilidades de lograr lo que te has propuesto.

Elaborar un proyecto de vida te ayudará a definir cómo quieres ser en el futuro y lo que necesitas hacer para lograrlo (figura 3.16). Recuerda que un proyecto abarca todos los aspectos de tu vida: lo social, lo emocional y lo biológico, incluida tu salud sexual y reproductiva.

Para enfatizar la importancia del cuidado de la salud sexual en el proyecto de vida, puedes ver el recurso audiovisual ***Mi salud sexual y mi proyecto de vida***.



Los diferentes aspectos de la sexualidad, entre ellos la reproductividad, son fundamentales en el desarrollo humano, por lo que te invitamos a tomarlos en cuenta para construir tu proyecto de vida en el marco de la salud sexual y reproductiva. En la siguiente actividad obtendrás algunos elementos para empezar a construir tu proyecto de vida y reflexionarás en torno al beneficio que te traerá hacerlo.

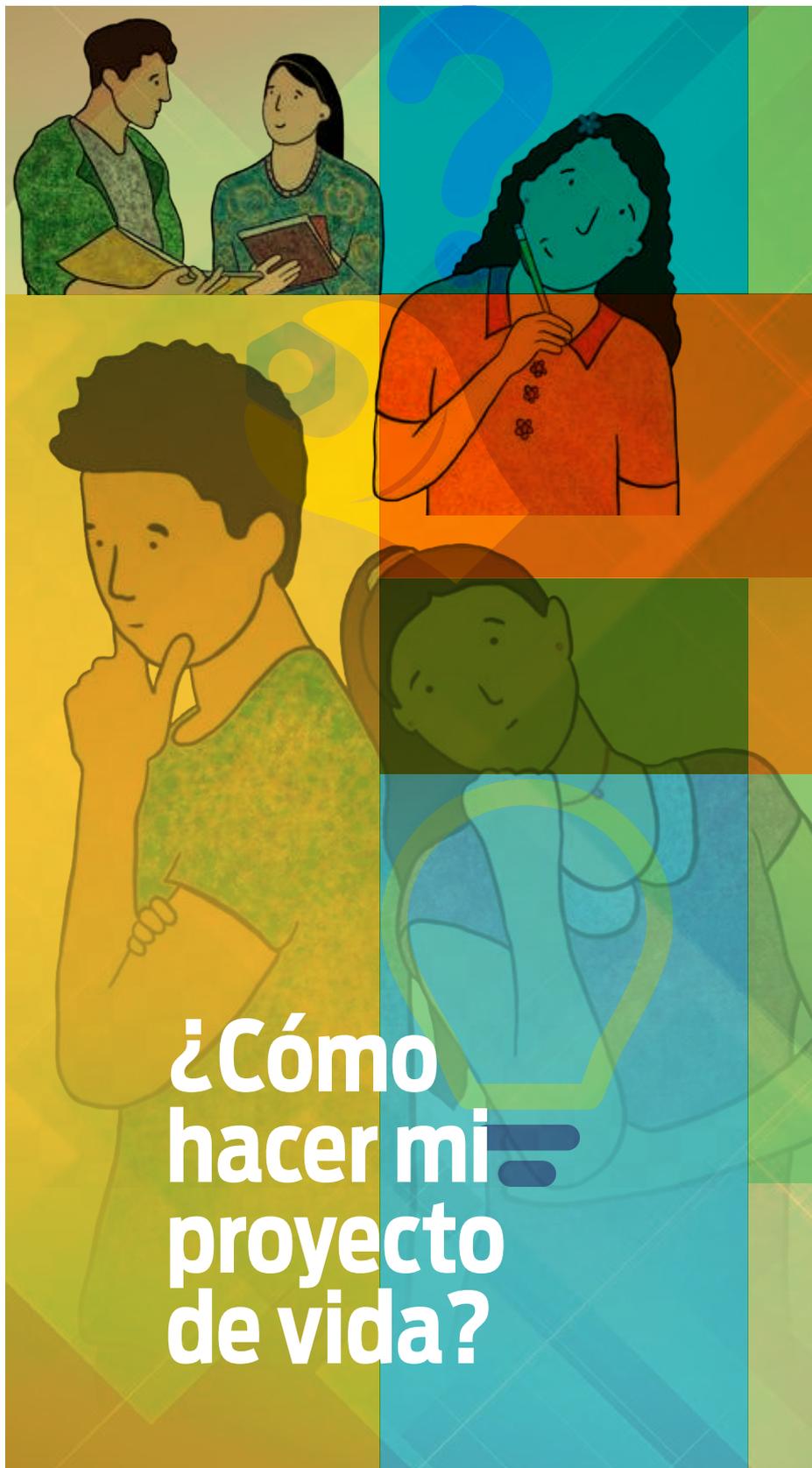


Figura 3.16 Contar con un proyecto de vida te permite vivir con plenitud y seguridad de que eres quien quieres ser y te beneficia a ti y a los demás.

Primero... ¿Qué es?

¿Para qué sirve?

¿Qué se requiere para elaborarlo?

El proyecto de vida responde a las preguntas:

- ¿Cómo quiero ser ahora y años después?
 - ¿Cómo quiero ver y vivir la vida?
 - ¿Cómo quiero que me vean ahora y después?
-
- Te ayuda a reflexionar y definir cómo quieres ser, de qué manera vivirás tu vida.
 - Te invita a trazar un plan para lograr lo que quieres y te permite reflexionar una y otra vez en ello.
 - Te ayudará a descubrir qué quieres acerca de lo que es bueno para ti y para los que comparten y compartirán la vida contigo.
 - Te permitirá tomar decisiones sobre tu salud sexual y reproductiva para alcanzar tus metas.
-
- Conocerte, saber qué quieres, cómo quieres ser y cómo quieres vivir tu vida.
 - Identificar qué necesitas para lograrlo.
 - Considerar cómo vas a lograrlo.
 - Evaluar periódicamente tus logros y agregar lo necesario para llegar a la meta.



Construir el proyecto de vida en el marco de la salud sexual y reproductiva

1. Lee las indicaciones y escribe la información en tu cuaderno.
2. Elaboración del proyecto de vida (figura 3.17).
 - a) Datos personales
 - Nombre completo
 - Edad
 - Grado en el que estudias
 - b) Intereses
 - Personales
 - Familiares
 - Escolares
 - Culturales y deportivos
 - c) Habilidades
 - ¿Qué se te facilita?
 - ¿Qué se te dificulta?
3. Un segundo paso es definir metas a corto y largo plazo. Contesta:
 - a) ¿Qué metas tengo para dentro de 3 años?
 - En mis estudios
 - En mis relaciones afectivas
 - En mi salud sexual y reproductiva
 - b) ¿Cómo me visualizo dentro de 6 años?
 - En mis estudios. Por ejemplo, obtener un certificado de bachillerato.
 - En mis relaciones afectivas. Por ejemplo, lograr una relación de respeto mutuo con las personas que convivo.
 - En mi salud sexual y reproductiva. Por ejemplo, conocer acerca de los métodos anticonceptivos para tomar decisiones informadas.
 - c) ¿Cómo me visualizo dentro de 12 años?
 - En mi ámbito laboral o profesional. Por ejemplo, ejercer el trabajo o la profesión que escogí.
 - En mis relaciones afectivas. Por ejemplo, mantener una relación de respeto y apoyo mutuos con mi pareja.
 - En mi salud sexual y reproductiva. Por ejemplo, reflexionar sobre la vida en pareja y los hijos que deseo tener.
4. El tercer paso implica considerar qué acciones, recursos y tiempos necesitas para llegar a tu meta. Por ejemplo, en tres años deseo tener el certificado de educación secundaria. Para lograrlo requiero ser constante y disciplinado en mis estudios, utilizar mis libros, investigar en la biblioteca o en internet y preguntar a mis maestros y personas mayores.

De manera similar, desarrolla los otros aspectos de cada inciso para obtener tu proyecto de vida.

Con ayuda de tu maestro puedes organizar la información en una tabla o esquema.
5. Además de lo anterior, en tu vida pueden aparecer circunstancias que te dificulten lograr lo que has planeado. Por ejemplo:
 - a) Imagina y escribe cómo sería tu proyecto de vida si en este momento decidieras iniciar tu vida sexual con base en:
 - Decisiones informadas:

 - Decisiones desinformadas:

 - b) Escribe en tu cuaderno cuáles serían las ventajas de aplazar el inicio de las relaciones sexuales a fin de lograr las metas de tu proyecto de vida.
 - c) En plenaria, presenten sus conclusiones. Argumenten por qué es importante aplazar el inicio de las relaciones sexuales para desarrollar una sexualidad responsable, segura y satisfactoria.