

Mi Proyecto de vida

Realizar un proyecto de vida es un paso inicial en el que los/as jóvenes pueden reducir esa sensación de desorientación que puede provocar no ser capaces de establecerse metas a largo plazo, y en especial para aquellos/as que han abandonado un grupo con el que compartían intereses y objetivos. En caso de jóvenes radicalizados, esta dinámica solamente se recomienda cuando ya han abandonado el grupo extremista al que pertenecían (última fase de desradicalización).

Los/as jóvenes se encuentran en una etapa en la que tienen que tomar numerosas decisiones que implican orientar su vida en uno u otro sentido, y es necesario que se planteen qué dirección quieren seguir y qué necesitan en el presente para conseguirlo. Plantearse un proyecto de vida implica crear un esquema de partida en el que se describe lo que se quiere llegar a ser y los pasos necesarios para lograrlo.

Palabras clave: proyecto de vida, autoexploración, establecimiento de metas.

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Prevención	• individual • pequeño	• 16 - 19 • 20 - 24	• 45 min • 1 hora

Objetivos principales

- Introducir el concepto de proyecto de vida y motivar a los/as jóvenes a reflexionar sobre sus valores, intereses y recursos disponibles.
- Desarrollar la capacidad de establecer metas a corto, medio y largo plazo dentro de una misma línea de acción.
- Identificar los principales recursos necesarios a corto plazo para conseguir las metas establecidas.

Participantes

Este ejercicio se adapta a todo tipo de grupo, pero está más indicado para adolescentes de más edad y jóvenes adultos; sin especificación de género.

Descripción de actividad

Paso 1: Motivar a los miembros de grupo a conocerse más individualmente y los unos a los otros. Por parejas, deben hacerse una entrevista donde se respondan las siguientes preguntas:

1. *¿Qué cosas te gustan? ¿Con qué frecuencia las haces?*
2. *De tus características personales, ¿cuáles serían tus puntos fuertes? ¿Y los menos fuertes?*
3. *¿Qué tres logros dirías que has conseguido hasta ahora? (ej. competir en la semifinal de baloncesto, descubrir un nuevo hobby, hacer amigos/as nuevos/as, etc.) ¿Qué otros tres logros te gustaría conseguir en un futuro?*

Paso 2: Pedir a cada participante que realice individualmente una tabla donde recoja, en dos columnas, qué cosas desea y qué cosas no desea en un futuro respecto a sí mismos/as (sus tendencias sociales, su familia y el ámbito académico). Se reflexiona con los participantes sobre la influencia de los valores en estos deseos, y se les indica que de esta tabla se desprenden sus objetivos a largo plazo.

Paso 3: Se les pide que imaginen cómo será su vida dentro de 10-15 años. Dibujarán una línea en el folio que representará su "línea temporal". Al final de ésta tendrán que situar los objetivos a largo plazo que hayan identificado en los pasos 1 y 2.

Paso 4: Ahora se les pregunta, qué cosas necesitarían a medio plazo para conseguir esos objetivos. Se identifican así los objetivos a medio plazo. (ej. si quiero ser profesor, a medio plazo necesito estudiar una carrera universitaria) y pedir que lo sitúen en la misma línea. Realizar lo mismo a corto plazo (ej. terminar bachillerato o un módulo).

Paso 5: Cogiendo como referencia los objetivos a corto plazo, deben indicar cómo los conseguirían (estrategias y recursos) y qué dificultades se pueden encontrar. Reflexionar de nuevo sobre la influencia de los valores en la selección de estrategias para conseguir nuestros objetivos.

Paso 6: Hacer una puesta en común (o por parejas) de los proyectos de vida y reflexionar sobre las dificultades encontradas para realizar la dinámica. Enfatizar que un proyecto de vida no se define en un momento, y motivar a los participantes a que reflexionen en casa, completen con información más detallada, y consulten algunos ejemplos (*ver fuente*).

Materiales necesarios

Papel, bolígrafo

Metodología

Trabajo autónomo

Recomendaciones

- Aunque no es una técnica específica de intervención, la persona dinamizadora debe estar familiarizada con la elaboración de proyectos de vida.
- Si se dispone de tiempo y habilidades, se recomienda dividir la actividad en tres sesiones para trabajar las metas a corto, medio y largo plazo separadamente, en particular el paso 5 (estrategias y recursos para alcanzar los objetivos).
- Derivar o informar a orientadores/as especializados/as en los campos donde se observe mayor dificultad o interés por parte de los jóvenes.

Fuente / Literatura

Para que los/as jóvenes amplíen información sobre qué es un proyecto de vida:
<https://prezi.com/uyktzscsdgch/proyecto-de-vida-para-alumnos-de-secundaria/>

Ejemplos de proyectos de vida y monografías:

<http://es.slideshare.net/jcgu/proyecto-de-vida-para-adolescentes>



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Mi Proyecto de vida. Extraído de Miércoles Mayo 6, 2026 desde
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE272/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.