UCAT

ODISEF
Observatorio de Investigaciones Sociales en Frontera

Universidad Católica del Táchira (UCAT)
Observatorio de Investigaciones Sociales en Frontera (ODISEF)

Mi AGENDA VOCACIONAL

UCAT

ODISEF
Observatorio de Investigaciones Sociales en Frontera

ODISEF
Observatorio de Investigaciones Sociales en Frontera

El ODISEF tiene la misión de diseñar y ejecutar proyectos de investigación, sensibilización e incidencia social que permitan mejorar la calidad de vida y fomenten el desarrollo social de la frontera colombo-venezolana. Cuenta con talento humano calificado, comprometido y sensible al contexto social de la región, lo que le permite desarrollar sus proyectos y actividades con una alta orientación al logro, procurando siempre la optimización de los recursos en la consecución de los objetivos propuestos. Todo ello mediante las siguientes líneas de acción:

Investigación

Es la actividad fundamental del ODISEF tiene por fin generar y difundir conocimientos de excelencia, siguiendo una metodología científica rigurosa que permita conocer mejor la compleja realidad de la frontera colombo-venezolana.

Sensibilización

Se desarrolla mediante iniciativas estructuradas dirigidas a actores sociales específicos que pretenden reflejar la realidad del contexto en la frontera colombo-venezolana para promover positivamente cambios actitudinales que fomenten el respeto y la defensa de los derechos humanos.

Incidencia

Es una herramienta que busca promover y contribuir a la reflexión en los actores responsables de desarrollar políticas públicas y establecer la defensa de los derechos humanos, además, crear conciencia de los elementos necesarios para la superación de la problemática social y económica presente en la frontera colombo-venezolana.

Así mismo, se procura mitigar las situaciones de vulnerabilidad en las poblaciones objetos de estudio, empoderando a esta población para el goce de derechos.

Áreas temáticas

1. Movilidad Humana

Pretende el estudio de este fenómeno desde diferentes perspectivas con la finalidad de comprender las causas que llevan a un grupo de personas a establecerse de manera temporal o permanente en un lugar diferente a aquel en el que han nacido o residido hasta el momento, además, diseñar estrategias y proyectos que puedan aportar positivamente a los actores que forman parte de este proceso.

2. Educación

Dirigida especialmente a los agentes de cambio de la zona fronteriza pretende actuar como proceso transformador que promueva cambios positivos en la sociedad, otorgar herramientas que permitan contribuir al desarrollo de la región y superar las dificultades presentes en el contexto. Esta área temática, se orienta además, en la promoción y difusión de valores y derechos.

3. Derechos económicos, sociales, culturales y ambientales (DESCA).

Son los derechos humanos, relacionados con la seguridad social, el lugar de trabajo, la vida en familia, la participación en la vida cultural y el acceso a la vivienda, la alimentación, el agua, la atención de la salud y la educación. El ODISEF pretende su difusión y defensa mediante la información y capacitación a distintos actores claves. La sensibilización sobre la importancia de respetar estos derechos especialmente en el contexto de frontera.

La visión del ODISEF es ser reconocido y valorado por sus investigaciones y proyectos de sensibilización e incidencia social que se han constituido como referentes importantes en la frontera colombo-venezolana por sus altos estándares de calidad técnica y científica. Su presencia en la región es sostenida y se destaca por el compromiso de su talento humano, orientado a la excelencia que desarrolla proyectos innovadores.

Mi agenda vocacional

Esta agenda es un instrumento útil para todo joven que quiere asumir el reto de trazar su propio proyecto de vida. Contiene orientaciones didácticas relacionadas con los ejes fundamentales sobre los cuales ese proyecto se puede desarrollar.

Está dedicada especialmente a los jóvenes con necesidad de protección internacional (PNPI), aquellos que se vieron en la obligación de huir de su país de origen de manera forzada, porque sintieron que su vida, integridad física y libertades fundamentales estaban en riesgo, producto de persecuciones por raza, nacionalidad, religión, opinión política, género, o por pertenecer a un grupo social determinado. Así como también, por haber sido víctima de conflicto armado, violencia generalizada, violaciones masivas a los derechos humanos, y estar expuestos a situaciones de riesgo como la violencia de género, trata de personas, explotación laboral y sexual, situaciones delicadas ante las cuáles su país de origen no ha tenido la capacidad para protegerlos.

Siempre será nuestra intención orientar a todos los jóvenes en la construcción de un proyecto esperanzador para su futuro, que les permita tomar consciencia de las potencialidades presentes en la frontera colombo-venezolana, lugar lleno de oportunidades para emprender y desarrollarse profesionalmente, y esta agenda es un buen comienzo.

¿Quién es una PNPI?

Es una persona que huye de su país de origen de manera forzada, pues tiene el temor que su vida, integridad física y libertades fundamentales estén en riesgo, producto de persecuciónes por raza, nacionalidad, religión, opinión política, género, o pertenecer a un grupo social determinado. Así como también, por haber sido víctima de conflicto armado, violencia generalizada, violaciones masivas a los DDHH, entre otras, y ante esta situación su país de origen no ha tenido la capacidad para protegerlo. (Fuente: Cartilla Educando para la Inclusión en la Frontera p.3)

¿Por qué las personas refugiadas y PNPI dejan sus hogares?

Son diversas las razones que obligan a las personas a dejar de manera forzada e involuntaria su hogar, las causas más frecuentes son: ser víctimas de persecuciónes por raza, religión, género, nacionalidad, opinión política o pertenencia ha determinado grupo social. Puede ser también, por encontrarse en el marco de conflictos armados, porque su país está siendo agredido por una fuerza extranjera, por violaciones masivas de DDHH, violencia generalizada y alteraciones graves del orden público. En algunas ocasiones, las personas se ven obligadas a migrar producto de un desastre natural que le impide subsistir en la misma zona o porque es expulsado de su lugar de origen debido al desarrollo de mega proyectos (autopistas, desarrollos comerciales, desarrollos mineros o de energía). (Fuente: Cartilla Educando para la Inclusión en la Frontera p.3)

El Derecho al Refugio en Venezuela

El derecho al refugio es un derecho común a todos los seres humanos que ha sido consagrado en la Declaración Universal de los DDHH, y desarrollado en convenciones internacionales de protección que Venezuela ha acogido. Es por ello que en la Constitución de 1999 se contempló el derecho al asilo en su artículo 69, estableciendo que: "La República Bolivariana de Venezuela reconoce y garantiza el derecho al asilo y refugio". Posteriormente en el año 2001 fue promulgada la Ley Orgánica de Refugiados o Refugiadas y Asilados o Asiladas, la cual contempla el concepto y criterios que tiene el Estado venezolano para considerar a alguien como refugiado, establece los derechos, deberes y principios de protección que les asisten en nuestro país, el procedimiento legal para iniciar la solicitud de refugio y el órgano que se encarga de estudiar y decidir quién es reconocido como refugiado y quién no lo es. (Fuente: Cartilla Educando para la Inclusión en la Frontera p.4)

El Derecho a la educación de los niños, niñas y adolescentes refugiados y PNPI

La educación como derecho humano está garantizada para todos los niños, niñas y adolescentes, tanto venezolanos como extranjeros, refugiados y con necesidad de protección internacional (PNPI). Venezuela es signataria de la Convención sobre los Derechos del Niño , y es allí donde radican los compromisos y las garantías que tiene el Estado con todos los niños, niñas y adolescentes que viven en nuestro territorio. El derecho a la educación es uno de estos derechos que la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela consagra en su artículo 102 y 103, desarrollado por la Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes, y la Ley Orgánica de Educación que garantizan, entre otros:

-El derecho a una educación integral, permanente, continua y de calidad para todos con equidad de género en igualdad de condiciones y oportunidades, derechos y deberes.

-La gratuidad de la educación en todos los centros e instituciones educativas oficiales hasta el pregrado universitario.

-El acceso al sistema educativo a las personas con necesidades especiales o con discapacidad, mediante la creación de condiciones y oportunidades.

-Los servicios de orientación, salud integral, deporte, recreación, cultura y de bienestar a los estudiantes que participan en el proceso educativo en corresponsabilidad con los órganos correspondientes.

-El derecho a recibir una educación no violenta, construida en el buen trato, en el afecto, en el respeto mutuo y la solidaridad, una educación guiada por los valores de paz e inclusión.

El Estado debe velar por que se garantice el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, a través del fortalecimiento de los valores de solidaridad, tolerancia, identidad cultural, conservación del medio ambiente dentro del proceso educativo. Promoviendo la educación intercultural a través del reconocimiento de la diversidad de minorías étnicas, religiosas, lingüísticas o indígenas. (Fuente: Cartilla Educando para la Inclusión en la Frontera p.4)

Mi Agenda Vocacional

Esta agenda pertenece a: _____

_____

Teléfonos: _____

Correo electrónico: _____

Fecha de nacimiento: _____

Institución en la que estudia: _____

_____

En caso de emergencia, por favor llamar a: _____

_____

Mi grupo sanguíneo es: _____

En esta agenda te invitamos a construir tu proyecto de vida.

¿Qué es un proyecto de vida?

Es un plan de lo que se quiere hacer en la vida, con la finalidad de darle significado y sentido a la existencia humana. Elaborarlo implica un compromiso serio. Desear realmente lo que en él se plasma nos permite trazarnos objetivos claros que establecerán una ruta de acción para alcanzar lo que queremos para nuestra vida.

Todos tenemos derecho a soñar nuestra vida, nadie debe decidirla por nosotros. Somos responsables de nuestra propia felicidad, es necesario tener presente que la condición socioeconómica no es determinante, tampoco la historia familiar, ni el lugar en el que se vive. Esos elementos deben ser considerados, pero no deben determinar las aspiraciones personales.

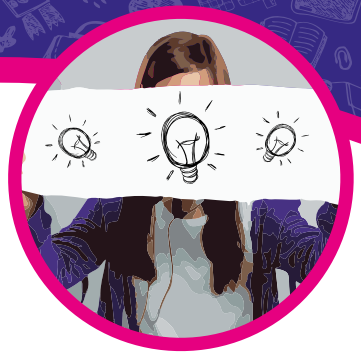
¿Qué importancia tiene realizar un proyecto de vida?

Tener un proyecto de vida permite aprovechar mejor el tiempo y todos los recursos con los que contamos. Además, nos brinda una visión esperanzadora del futuro. Los jóvenes con un proyecto de vida evitan ilusiones falsas y el vacío que genera el no tener una meta clara, lo que muchas veces conduce a tomar malas decisiones y estar expuestos a redes de trata y tráfico infantil. Estos grupos están asechando permanentemente con propuestas sugerentes y atractivas a niños, niñas, adolescentes y jóvenes que son los más vulnerables y desvalidos cuando no tienen un proyecto de vida claro. De esta forma, Planificar nuestra vida evita que tengamos que improvisar decisiones importantes y contribuye a desarrollar nuestro potencial de la mejor manera.

Conociéndome

Conocerse bien es un requisito importante para elaborar el proyecto de vida. De la realidad interior, sueños, pensamientos y sentimientos se obtienen los ingredientes principales para concretar el proyecto. Es importante tener claros nuestros principios y valores así como conocer nuestra historia, lo que nos permite comprender mejor nuestra realidad. Muchos inician este proceso realizando su

«No digas no puedo ni en broma, porque el inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio, y te lo recordará cada vez que lo intentes». Facundo Cabral



autobiografía como un ejercicio personal para reflexionar sobre su vida y conocerse mejor.

Debemos conocer nuestra vocación, potencialidades y destrezas, esto será de gran utilidad para orientar la ruta de nuestro proyecto de vida.

Mi vocación

Una vocación es la inclinación o interés particular que tiene una persona hacia determinada actividad, forma de vida o trabajo. Todos tenemos una vocación especial, descubrirla es muy importante. Si desarrollamos nuestro proyecto de vida orientados en nuestra vocación vamos a pasar la vida haciendo lo que nos gusta, esto nos permitirá mostrar pasión y la pasión es el ingrediente principal del éxito. Existen muchas vocaciones, por ejemplo:

- Docente: el llamado interior para enseñar a otros, el gusto por hacerlo con plenitud y cariño.
- De servicio: una inclinación por ayudar a otros con una actitud positiva y entusiasta.
- Religiosa: con esta vocación se identifican las personas que han recibido el llamado de Dios y optan por seguir sus mandamientos optando por un estilo de vida dentro de la Iglesia.
- Artística: se refiere a la tendencia por las actividades que están relacionadas al arte, la actuación, pintura, música, diseño, fotografía, entre otros.

Mis potencialidades y destrezas

La potencialidad se refiere a las capacidades que una persona puede desarrollar. El potencial humano es todo lo que somos capaces de hacer y conocer, debemos estar conscientes que todos tenemos un gran potencial y podemos utilizarlo para mejorar nuestra vida significativamente.

Las destrezas se refieren a la capacidad y disposición que se tiene para hacer algo, a la experiencia para realizar con relativa facilidad y rapidez, de manera óptima.

«La acción es la clave fundamental para todo éxito». Pablo Picasso

Mis ideales

Todo ideal, en un proyecto de vida, hace referencia a la persona o personas que consideramos ejemplares para nosotros. Aquellas que consideramos que poseen los atributos o características que son dignas de imitación. Conocer nuestros ideales nos ayuda a entender los elementos que consideramos importantes para una buena vida.

Los ideales también están relacionados con los estados de perfección de las propias metas o aspiraciones. Por ejemplo, mi casa ideal, es aquella que se ajusta a las aspiraciones que tengo de una casa perfecta: de diseño contemporáneo, ubicada cerca del mar, cómoda y segura. Para otra persona la casa ideal puede ser un apartamento moderno en el centro de una ciudad. Lo que le da el calificativo de «ideal» es la proximidad con lo que la persona ha soñado como su casa. Nuestros ideales dicen mucho de nosotros mismos, son una gran orientación para desarrollar nuestro proyecto.

Grupo de apoyo

Por grupo de apoyo debemos entender al conjunto de personas que nos alientan a alcanzar nuestros objetivos, a las que podemos recurrir por un buen consejo y que pueden orientarnos a descubrir nuestra vocación. Es importante incorporar personas sabias a nuestro grupo de apoyo. Una persona sabia es aquella con la capacidad de tener una visión estratégica del futuro, en ese sentido, las personas sabias no se detienen en los obstáculos del presente, se concentran en los mecanismos para superarlos.

Es fundamental reflexionar sobre las personas que consideramos como miembros de nuestro grupo de apoyo, muchos jóvenes incorporan en este grupo a personas que les bajan su autoestima, promueven el conformismo y tienen una visión negativa del entorno y del futuro. Además, dentro de este contexto es importante mencionar también otros peligros externos, provenientes de grupos criminales, al margen de la ley, que están asechando permanentemente a estos niños, niñas y adolescentes y se pueden transformar en un obstáculo serio para el desarrollo de sus proyectos de vida.

Riesgos más comunes

La ausencia de un proyecto de vida, sumado a una identidad débil, se puede transformar en el perfecto caldo de cultivo para que niños, niñas y adolescentes se conviertan en presa fácil del tráfico y trata de personas, violencia de género, explotación laboral, y explotación sexual.

El tráfico y trata de personas busca separar a las víctimas de su lugar de arraigo, familia, y amistades. para que no puedan buscar ayuda.

¿Qué debemos saber?

Tráfico y trata de personas

La trata de personas es un fenómeno complejo, multifacético y, paradójicamente, poco analizado y comprendido. La situación de vulnerabilidad que padecen millones de personas en el mundo, que por razón de su edad, sexo, raza, circunstancias sociales, económicas, culturales o políticas encuentran grandes dificultades para ejercitar sus derechos e incorporarse a una vida digna, hace que caigan en estas redes de abuso y explotación, convirtiéndose en blancos fáciles para los grupos criminales que se aprovechan de esas condiciones de debilidad y lucran a partir de sus necesidades más básicas que se encuentran insatisfechas. Claramente las niñas, niños y adolescentes son más vulnerables que los adultos; en tal sentido, la edad sumada a otros factores de vulnerabilidad facilita el control por parte de los tratantes.

La primera fase es la captación. Aquí los enganchadores utilizan diversas tácticas cuyo común denominador es el engaño. Los mecanismos empleados van de la sutileza de una palabra amable y la construcción de una amistad aparentemente desinteresada a la brutalidad de un secuestro. En cualquier caso, hay una transgresión a la voluntad.

Violencia de género

La violencia de género es un tipo de violencia física o psicológica ejercida contra cualquier persona o grupo de personas sobre la base de su orientación o identidad sexual, sexo o género que impacta de manera negativa en su identidad y bienestar social, físico, psicológico o económico.

No te dejes encandilar, ni engañar por falsas promesas:
- Avisos clasificados.
- Internet.
- Anuncios radiales.
- Ofrecimiento de paquetes turísticos.
- Becas de estudio.
- Ofertas de trabajo en el exterior.

Acciones concretas:
-Vigilancia
-Prevención
-Detectar aproximaciones de personas con sugerencias, promesas y palabras amables.
-No aceptar regalos, dulces, dinero de personas desconocidas,a cambio de cosas que te pueden perjudicar.

Tengo derecho a estar protegido de toda forma de maltrato y abusos (Art. 32 y 33) LOPNNA

En cuanto a la violencia de género relacionada con la escuela, que incluye el acoso verbal y sexual, los castigos corporales y la intimidación puede acarrear un mayor absentismo escolar, malos resultados académicos, deserción escolar, baja autoestima, depresión, embarazos e infecciones de transmisión sexual como el VIH, todo lo cual tiene un efecto perjudicial sobre el aprendizaje y el bienestar.

Conocer nuestros derechos.
-No a la explotación laboral de los niños.
- Tanto el abuso sexual como el maltrato físico son delitos graves.
- Uno de los fines más comunes del tráfico y trata de personas es la explotación sexual.

¡TOMA PREVENCIÓN Y TEN CUIDADO!

Explotación laboral

Esta situación puede tener relación, a su vez, con las mafias que se dedican a la trata de personas para someterlas a diferentes formas de explotación como la venta de niños esclavos y niños soldado, trabajo forzoso en las minas, trabajos forzados en el sector doméstico, en el sector agrícola, en la industria y en la prostitución.

En cuanto al trabajo infantil, es una actividad que perjudica el desarrollo físico y psicológico del niño, niña y adolescente, ya que generalmente interfiere con su horario escolar o le obliga a abandonar la escuela de forma prematura. En las formas más extremas de trabajo infantil, los niños son sometidos a situaciones difíciles donde a menudo son separados de sus familias y expuestos a graves peligros como la esclavitud, abuso sexual y criminalidad.

Explotación sexual

La explotación sexual comercial infantil, conocida comúnmente como prostitución infantil, es la utilización de niños, niñas y adolescentes en actividades sexuales remuneradas en las calles, o en el interior de establecimientos como burdeles, discotecas, salones de masaje, bares, hoteles y restaurantes, entre otros. En este campo entra también el turismo sexual infantil, la producción, promoción y distribución de pornografía infantil, y el uso de niñas, niños y adolescentes en espectáculos sexuales públicos o privados.

Reconoce y aléjate de las personas tóxicas, son personas que:

- *Culpabilizan a otros por lo que les pasa.*
- *Se quejan y critican constantemente.*
- *Se victimizan con frecuencia.*
- *Creen tener siempre la razón.*
- *Menosprecian a los demás.*
- *Mienten y manipulan.*

Superando los obstáculos

Todo proyecto de vida encuentra obstáculos para realizarse, los obstáculos son parte del proceso porque son parte de la vida. Lo importante es la actitud que asumimos para superarlos.

Reconocer el obstáculo es el primer paso para superarlo, muchas veces no somos conscientes de lo que se interpone para alcanzar nuestros objetivos, la falta de motivación y una mala administración del tiempo son obstáculos muy comunes.

Realizar un proyecto de vida requiere fortalecer las siguientes habilidades:

- *Resiliencia:* es la capacidad que tiene una persona de superar toda adversidad para seguir proyectando su futuro.
- *Toma de decisiones:* realizar nuestro proyecto de vida, requiere la toma de decisiones trascendentales. Por esta razón debemos ser hábiles para acertar en este proceso. Antes de tomar una decisión es importante buscar información, evaluar todas las opciones considerando las ventajas y desventajas de elegir cada una de ellas, elegir la opción con la que sentimos que podemos alcanzar nuestros objetivos de vida.
- *Compromiso:* la capacidad para tomar conciencia de la importancia que tiene cumplir con los objetivos que nos hemos propuesto en nuestro proyecto de vida. Una forma de mostrar compromiso es mediante el esfuerzo permanente realizado para la consecución de un objetivo.
- *Actitud de aprendizaje:* se refiere a la disposición para asumir nuevos conocimientos, nuevas formas de hacer las cosas, con entusiasmo e interés.

Los hábitos influyen en el logro de nuestro proyecto de vida

Hábitos que nos alejan de nuestro proyecto:

- *El temor al cambio*
- *Criticar*
- *Desear que otros fallen o se equivoquen*
- *Rendirse fácilmente*
- *Pensar, decir o hacer cosas negativas.*
- *No fijar metas.*
- *Mala administración del tiempo.*

Hábitos que nos ayudan a alcanzar nuestro proyecto:

- *Hacer las cosas con pasión y compromiso.*
- *Pensar a largo plazo.*
- *Aprender de los errores.*
- *Mantenerse concentrado en las metas a alcanzar.*
- *Pedir ayuda cuando se necesita.*
- *Perdonar.*
- *Aceptar los cambios.*
- *Organizar bien el tiempo.*

Tips para fortalecer la autoestima:

- *Elija sabiamente sus amistades.*
- *Aprenda cosas nuevas.*
- *Realice actividades que le gusten.*
- *Dedique tiempo al cuidado de su apariencia personal.*
- *Cultive sus intereses personales.*

¿Cómo saber si nuestra autoestima esta baja?

- *Nos asaltan con frecuencia pensamientos negativos sobre nosotros mismos, por ejemplo: no soy capaz, soy feo/a, nadie quiere pasar tiempo conmigo, nunca voy a conseguir mis objetivos, entre otros.*
- *Hipersensibilidad a la crítica. Con frecuencia nos encontramos a la defensiva frente a los comentarios de los demás.*
- *Descuido de la apariencia personal.*
- *Deseo excesivo de complacer al otro, miedo a decir que no.*
- *Hostilidad.*

«Nunca renuncies a un sueño por el tiempo que se requiere para lograrlo. El tiempo pasará de todas formas».
Earl Nightingale

Autoestima fortalecida

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Está conformada por el conjunto de percepciones, pensamientos y sentimientos que tenemos de nosotros.

Hay dos aspectos que dificultan desarrollar nuestra autoestima: vivir en el pasado y compararnos con los demás. Para fortalecer nuestra autoestima es necesario vivir el presente y tomar consciencia de que somos seres únicos e irrepetibles.

Para desarrollar los objetivos a establecer en nuestro proyecto de vida y comprometerse es fundamental contar con una autoestima fortalecida.

Superando las debilidades

Una herramienta para fortalecer nuestra autoestima es trabajar en nuestras áreas de mejora, lo que algunos identifican como debilidades.

Para desarrollar el proyecto de vida se requiere identificarlas y encontrar acciones que nos ayuden a superarlas.

En este proceso se debe evitar escudarse en el conformismo, muchos utilizan expresiones como: «yo soy así», «esta es mi forma de ser», «esto es lo que me tocó vivir», para reconocer una mala actitud o situación e ignorarla, estas expresiones impiden nuestro crecimiento personal. Debemos estar dispuestos al cambio, todos debemos intentar ser cada día una versión mejorada de nosotros mismos.

«El talento es más barato que la sal de mesa. Lo que separa al individuo talentoso del éxito es un montón de trabajo duro». Stephen King

Debemos estar convencidos que sí podemos alcanzar todos los objetivos que formen parte de nuestro proyecto.

Mis objetivos y metas

Los objetivos son los enunciados de lo que se quiere lograr mediante el proyecto de vida. Es importante que estos objetivos sean realistas, es decir, que consideren nuestras capacidades, y por igual sean precisos y medibles. Si nos fijamos objetivos abstractos, por ejemplo: ser muy feliz, exitoso, tener una vida pacífica, podemos sentir frustración al no disponer de parámetros precisos para evaluar los avances. Si, en cambio, establecemos objetivos concretos, por ejemplo: tener casa propia, aprender otro idioma, entre otros, se pueden evaluar los avances objetivamente y además será más sencillo trazar la ruta para alcanzar estos objetivos.

Según el horizonte temporal de cada joven, los objetivos pueden ser: a largo plazo, cuando se tiene previsto alcanzarlos en 6 años o más, de mediano plazo, previstos a alcanzar entre 2 y 6 años y de corto plazo los que se estiman alcanzar en los próximos 2 años.

Una vez que se tienen claros los objetivos que deseamos alcanzar, es necesario fijar las metas.

¿Qué es una meta? ¿Cómo la defino?

Las metas son los logros específicos que se desean obtener y deben vincularse a un horizonte temporal, es decir, se debe establecer la fecha para la cual se desea alcanzar la meta, esto permite motivar y organizar los pasos necesarios para que se alcancen.

Un ejemplo sencillo, si se establece el objetivo: aprender a cocinar, una meta puede ser: aprender a preparar una torta este mes. Esta meta a corto plazo deja clara la ruta de acción, se debe encontrar una receta y los ingredientes para este postre particular, se necesita un molde especial para hornear, y así, la persona puede ocuparse en aprender a cocinar desarrollando actividades precisas.

«El problema de no tener una meta en la vida es que te puedes pasar la vida corriendo arriba y abajo del campo de juego sin obtener nunca una puntuación». Bill Copeland

Ruta para desarrollar mi proyecto de vida (Pasos a seguir)

Se debe partir de fijarse o tener propósito. El propósito es la intención o el ánimo de hacerlo, es fundamental porque su elaboración requiere compromiso. Seguidamente debemos descubrir nuestra vocación y elaborar una lista de nuestras potencialidades y oportunidades de mejora, esta información será de gran ayuda para tomar decisiones.

Pensar en el futuro a largo plazo es necesario, sin embargo, es importante construir metas para el corto y mediano plazo, esto nos ayuda a mantenernos enfocados.
Luego de reflexionar sobre estos aspectos, debemos trazar objetivos para nuestra vida en las siguientes áreas:

- Laboral: este ámbito incluye los estudios o la preparación académica, que brindará las herramientas necesarias para un buen desempeño en el entorno laboral. En esta sección se deben plasmar los ideales, bien sea una carrera profesional larga, una carrera técnica, aprender bien un oficio, entre otros.
- Afectivo o sentimental: en esta área se debe proyectar como nos gustaría desarrollar la vida afectiva y familiar.
- Material: se refiere a las aspiraciones que se tienen para la vida en cuanto poseer cosas útiles, por ejemplo: una casa propia, una finca, un carro, entre otros.
- Espiritual: esta área permite trabajar nuestro crecimiento espiritual, la manera en la que deseamos relacionarnos con Dios y los aspectos que consideramos importantes en este campo.

Es fundamental tener nuestros objetivos claros y construir la ruta para alcanzarlos. Una vez elaborado, el proyecto de vida debe revisarse con relativa frecuencia, para reflexionar sobre los cambios que van surgiendo en nuestra vida y las circunstancias que pueden cambiar los objetivos que teníamos previstos.

Finalmente lo más importante es no perder la oportunidad de desarrollar esta experiencia, apostar por una vida feliz y plena en la que nuestros sueños, pueden verse realizados cada día.

«Es duro fracasar, pero es todavía peor no haber intentado nunca triunfar».
Theodore Roosevelt

«Lo que la mente del hombre puede concebir y creer, es lo que la mente del hombre puede lograr».
Napoleón Hill

Sección: Conociéndome

¿Cuál siento que es mi vocación?

Mis potencialidades…

Mis destrezas…

Sección: Mis ideales y grupo de apoyo

¿A quiénes admiro? ¿Qué admiro de estas personas?

¿Quiénes me pueden apoyar a desarrollar mi proyecto de vida?

¿Cómo me pueden apoyar estas personas?

¿Existen personas que me alejan de mi proyecto de vida?

¿Quiénes y cómo me alejan?

Sección: Superando los obstáculos

¿Cuáles son las habilidades que debo fortalecer?

¿Qué hábitos me están alejando de realizar mi proyecto de vida?

Sección: Riesgos

¿Cuáles son los riesgos y peligros más comunes que me pueden ocasionar daños graves y me alejan de mi proyecto de vida?

¿Conoces alguna organización que te pueda brindar orientación, protección y seguridad ante cualquier abuso y violencia que te pueda ocurrir?

¿Cuentas en la familia y en tu escuela con el apoyo y orientación que te permita adquirir las herramientas necesarias para estar prevenido(a) ante a los peligros y riesgos que te asechan permanentemente?

«Nunca renuncies a un sueño por el tiempo que se requiere para lograrlo. El tiempo pasará de todas formas».
Earl Nightingale

Sección: Mis objetivos y metas

Mis objetivos y metas a corto plazo

¿Qué quiero lograr?

¿Para qué lo quiero lograr?

¿Cómo lo voy a lograr?

Mis objetivos y metas a mediano plazo

¿Qué quiero lograr?

¿Para qué lo quiero lograr?

¿Cómo lo voy a lograr?

Mis objetivos y metas a largo plazo

¿Qué quiero lograr?

¿Para qué lo quiero lograr?

¿Cómo lo voy a lograr?

Sección: Mi proyecto de vida

¿Qué me gustaría lograr en mi vida? en los siguientes aspectos:

Laboral

Afectivo/Familiar

Material

Espiritual

Directorio del estado Táchira

Órgano del estado	Función	Dirección en Táchira	Teléfono
Ministerio Público	Protección legal. Sistema de Protección del Niño Niña y Adolescente y la familia.	Avenida García de Hevia, prolongación Av. 5ta, sector la Concordia, Edificio Sede Ministerio Público. (Antiguo Foncafe).	0276-3474622 0276-7713661 0276-3467211 0276-3469346 0276-7711733 0276-3460927 0276-3467721 0276-3420764 0276-3476966 0276-3460650 0800-3472200 www.mp.gob.ve
Consejo de protección del Niño, Niña y Adolescentes	Garantizar y restituir los derechos de los niños, niñas y adolescentes.	SPINNA. Esquina Lucio Oquendo con Av.19 de Abril antigua banda ciudadana.	0276-5174338 sancristobalcpn-na@gmail.com www.sancristobal-tachira.gob.ve
Intamujer. Instituto Tachirense de la Mujer	Atención y asesoría legal.	Calle 5 entre carreras 9 y 10 CC. Sucre, piso 4. Frente a la Plaza Sucre, diagonal al palacio de Los Leones, centro de San Cristóbal.	0276-4241991 intamujer@gmail.com
Prevención del delito	Atención y asesoría legal.	Carrera 4, con calle 5, Parque La Juventud, antigua plaza Venezuela, parroquia La Concordia, municipio San Cristóbal.	Denuncia: 0800-contigo 2668446. 0276-3465944.
Corposalud. Corporación de salud del estado Táchira	Atención médica	5ta Avenida entre calles 14 y 15, Edificio Corposalud, San Cristóbal.	0276-3447437 www.corposaludtachira.gob.ve
ONG´s			
ACNUR	Asesoría legal	Urb. Mérida, San Cristóbal, calle 5 con avenida occidental, quinta Cirabel.	0276 3474790 vensc@unhcr.org
HIAS Venezuela	Asesoría legal y medios de vida	S.C: Carrera 4, esq. calle 13, sector La Ermita, torre Pepita, piso 1, oficinas 1-1 y 1-2, San Antonio: Carrera 11 N°5-62. Sector Eugenio Sánchez Osorio.	S.C: 0416-6602059 04265616288 mail@hias.org.ve San Antonio: 0416-6602059 0416-6602057

Órgano del estado	Función	Dirección en Táchira	Teléfono
RET Venezuela	Asesoría legal. Apoyo en temas de educación e integración Sociocultural	Urb. Mérida, N° 4-53, calle 4, San Cristóbal.	0276-3488498 0424-6226442 0416-1794503 0424-6159197
Organización Internacional para las Migraciones	Asistencia humanitaria	Urb. Mérida, San Cristóbal, calle 2.	0414-7093293
Servicio Jesuita a Refugiados	Asesoría legal y psicosocial.	Urb. Mérida, San Cristóbal, calle 2.	04142419537
Consejo Noruego para Refugiados	Asesoría legal	Urb. Mérida, San Cristóbal, calle 2. Casa 0-43. Quinta Marieliz	02763484089 www.nrc.org.co/
Caritas Venezuela	Asesoría legal	Calle 5, centro de San Cristóbal. Diagonal a la plaza Juan Maldonado.	0276-342431 0276-3427809 www.caritas.org.ve caritasdevenezuela@gmail.com caritasrefugiados@yahoo.com
Comité Internacional para el Desarrollo de los pueblos	Medios de vida y proyectos de emprendimiento económico.	Urb. Mérida, San Cristóbal, calle 1, casa 1-45. Frente a sede del diario Los Andes.	

Directorio del estado Barinas

Órgano del estado	Función	Dirección en Barinas	Teléfono
Ministerio Público	Protección legal. -Sistema Penal de Responsabilidad Del Adolescente y de Protección Del Niño y del Adolescente. -Para la defensa de mujer.	Edificio Eusa, avenida San Luis, con calle Aran Juez, y avenida Elías Cordero	0273-7755651 0273-5333353 0273-5324295 0273-5324345 0273-5322723 0273-5322247 0800-3472200. www.mp.gob.ve

Órgano del estado	Función	Dirección en Barinas	Teléfono
IDENA Instituto autónomo consejo de protección del Niño, Niña y Adolescentes	Garantizar y restituir los derechos de los niños, niñas y adolescentes.	Avenida Sucre con calle Cedeño, Barinas.	0416-3623072 0424-5944354 www.idena.gob.ve
INREMUJER Instituto Regional de la Mujer	Atención y asesoría legal.	Urb. La Carolina, Av. Olímpica entre Calle Cedeño y Camejo, casa N° 7-39 al lado de la Farmacia El Estadio, Barinas, Edo. Barinas.	Telefax: 0273-5323302 0273-5323986 email: barinas@ine.gov.ve
Dirección Regional de Salud	Atención médica	Avenida San Luis, entre Calles Mérida y Nicolás Briceño Méndez, Edif sede de la Dirección Regional de Salud del Estado Barinas.	04125269989 www.dirsaludbarinas.gob.ve
ONG´s			
Cáritas Venezuela	Asesoría legal	Avenida Briceño Méndez con calle 5 de julio. Municipio Barinas, Edo. Barinas.	María Gabriela Mayer caritasdebarinas@gmail.com 0273-5522315

Directorio del estado Mérida

Órgano del estado	Función	Dirección en Mérida	Teléfono
Ministerio Público	Protección legal. Sistema de Protección del Niño Niña y Adolescente y la familia.	Edificio Pulido Mora, esquina de Av. 3 y 4 con calle 19, Edificio Pulido Mora	0274-2520238 274- 2524596 0274-8732747 0274-8814070 0274-2522951 0274-2510144 0274-2520955 0274252733 1 0274-8812140 0800-3472200. www.mp.gob.ve
IDENNA Consejo de protección del Niño, Niña y Adolescentes	Garantizar y restituir los derechos de los niños, niñas y adolescentes.	Av. Urdaneta, Mérida.	0274-2622867 CMDNNAMERIDA@GMAIL.COM

IMMFA. Instituto merideño de la mujer y la familia	Atención y asesoría legal.	La parroquia, Res. Aguas Blancas, torre B, 2do piso, Mérida.	0274-2668116 immfa@merida.gob.ve
Corposalud.- Corporación de salud del estado Mérida.	Av. Urdanetaal lado de la Alcaldía, frente al Aeropuerto Alberto Carnevali. Municipio Libertador. Parroquia El Llano. Mérida, Venezuela.	La parroquia, Res. Aguas Blancas, torre B, 2do piso, Mérida.	(274) 2635289 corposaludmerida @hotmail.com corposaludedomerida @gmail.com

Directorio del estado Apure

Órgano del estado	Función	Dirección en Apure	Teléfono
Ministerio Público	Protección legal. Sistema de Protección del Niño Niña y Adolescente y la familia.	Calle Sucre, frente a la Plaza Bolívar, al lado del Hotel Cibas, Guasdualito	0278-3321933 0278-3321851 08003472200. www.mp.gob.ve
Policía Municipal de Páez (POLIPAEZ)	Cuerpo de seguridad	Avenida Neptalí Quintero, 2da entrada del sector la Aurora.	0278-3320454 0416-1192591
Consejo de protección del Niño, Niña y Adolescentes	Garantizar y restituir los derechos de los niños, niñas y adolescentes.	Calle Vásquez con carrera Pedro Camejo. Edificio Circuito Judicial de Protección al Niño, Niña y Adolescente. Guasdualito.	0278-3321232
Hospital General José Antonio Páez	Centro de Salud	Las Carpas. Guasdualito.	0278-3321924 0278-3321786
Ambulatorio El Nula	Centro de Salud	Barrio Las Flores, Av. Principal Cirilo Agelvis, con calle N°.3	
Ambulatorio La Victoria	Centro de Salud	Barrio Flor de Apure.	
ONG´s			
ACNUR	Asesoría legal	Carrera Rondón, con Avenida Márquez del Pumar. Municipio Páez, Estado Apure.	0278-3320344 vengu@unhcr.org

HIAS Venezuela	Asesoría legal y medios de vida	Guasdualito	0278 9892643 mail@hias.org.ve
Servicio Jesuita a Refugiados	Asesoría legal y psicosocial.	Carrera Nacional Elorza, Aldea Arenaza 1, Barrio Fe y Alegría, Guasdualito, Mcpio. José A. Páez, Estado Apure.	Coordinación en Arauca, Marlen López marlen.lopez@jrs.net +57 316 4685955
Cáritas Venezuela	Asesoría legal	Guasdualito	0278-5846129 www.caritas.org.ve caritasdevenezuela @gmail.com caritasrefugiados @yahoo.com

Directorio del estado Zulia

Órgano del estado	Función	Dirección en Zulia	Teléfono
Ministerio Público	Protección legal. Sistema de Protección del Niño Niña y Adolescente y la familia.	Edificio sede Ministerio Público Edif. DR. Portillo - Av. 13 CON CALLE 77Y 78 (Dr. Portillo) detrás de la sede del SENIAT- ZULIA	0261-7961735 0261-7961736 0261-7961829 0261-7961830 0261-7961831 0261-7961832 0261-7961833 0261-7961834 0261-7961841 0261-7961842 0261-7961843 08003472200 www.mp.gob.ve
Consejo de protección del Niño, Niña y Adolescentes	Garantizar y restituir los derechos de los niños, niñas y adolescentes.	SPINNA. Esquina Lucio Oquendo con Av.19 de Abril antigua banda ciudadana.	0261-5241368 sancristobalcpnna@gmail.com www.sancristobal-tachira.gob.ve
INAMUJER. Instituto Municipal de la Mujer	Atención y asesoría legal.	Avenida 3E, Maracaibo.	0800 mujeres (6853737) *112 movilnet http://www.inamujer.gob.ve
Corposalud. Corporación de salud del estado Zulia	Atención médica	Av. 3F E/80 y 81 entre Calle 80 Y 81, Urbanización Valle Frío, Maracaibo, Zulia Maracaibo	(0261) 7928021 www.corposaludzulia.gob.ve
ONG´s			
ACNUR	Asesoría legal	Avd. 9, entre calle 77 (5 de julio) y Dr. Portillo Edificio Banco Industrial, ala sur. Municipio Maracaibo.	0263- 7975896 venmr@unhcr.org

HIAS Venezuela	Asesoría legal y medios de vida	Maracaibo. Machiques.	0261- 7980689 0263- 3103344 mail@hias.org.ve
RET Venezuela	Asesoría legal. Apoyo en temas de educación e integración Sociocultural	Prolongación circunvalación N°2 entre avenidas 11B y 11C N°25-274 Sector Canta Claro, Maracaibo.	0261-7421327 0261-6172670 Info.venezuela@theRET.org.
Servicio Jesuita a Refugiados	Asesoría legal y psicosocial	Sector el tránsito, calle 9, entre avenidas 15 y 16. Edificio Fe y Alegría. Piso 1, frente al CDI de Santa Rosalía, Parroquia Chiquinquirá, Maracaibo.	0261-7234802
Cáritas Venezuela	Asesoría legal	Maracaibo. Machiques.	0261-9359522 0416-2684350 0263-4730968 0263-4150804 caritasmaracaiborefugio@gmail.com www.caritas.org.ve caritasdevenezuela@gmail.com caritasrefugiados@yahoo.com

Calendario 2020

01 Enero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

02 Febrero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

03 Marzo

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

04 Abril

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

05 Mayo

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

06 Junio

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

07 Julio

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

08 Agosto

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

09 Septiembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10 Octubre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11 Noviembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12 Diciembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Calendario 2021

01 Enero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

02 Febrero

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

03 Marzo

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

04 Abril

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

05 Mayo

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

06 Junio

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

07 Julio

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

08 Agosto

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

09 Septiembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10 Octubre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11 Noviembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12 Diciembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

«Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad».
Albert Einstein

Programador Mensual

Notas

01 Enero

Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Notas

02 Febrero

Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Notas

03 Marzo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas

04 Abril

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas

05 Mayo

Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Notas

06 Junio

Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Notas

07 Julio

Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Notas

08 Agosto

Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Notas

09 Septiembre

Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Notas

10 Octubre

Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Notas

11 Noviembre

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas

12 Diciembre

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Anotaciones personales

Anotaciones personales

Anotaciones personales

Anotaciones personales

¿Y a ti que frase te inspira a alcanzar tus sueños?

Autores:
Andrea Gavidia
Rina Mazuera Arias
Samir Sánchez
José Gerardo Chacón
Maycelyth Echezuría

Diseño gráfico: Abril Ávila
Ilustraciones: Diseñadas por freepik.com

UCAT

ODISEF
Observatorio de Investigaciones Sociales en Frontera