

Plan de vida

“MI FUTURO TAMBIÉN SE PLANIFICA”

HOJA INFORMATIVA | SEPTIEMBRE 2026 NO. 109



@profamiliard
www.profamilia.org.do

Con el objetivo de generar un espacio de conversación cercano, educativo y participativo con adolescentes y jóvenes sobre la importancia de construir un plan de vida, tomar decisiones informadas y prevenir el embarazo en la adolescencia, Profamilia realizó un conversatorio orientado a fortalecer conocimientos y herramientas para la construcción de proyectos de vida.

La actividad propició un diálogo en el que adolescentes y jóvenes pudieron expresar sus inquietudes, compartir experiencias y reflexionar sobre los factores que pueden influir en sus decisiones y en la construcción de su futuro.

Desde una perspectiva de derechos, bienestar, autonomía y responsabilidad, Profamilia reafirma la importancia de brindar a las nuevas generaciones información oportuna y accesible que les permita tomar decisiones conscientes sobre sus vidas y desarrollar sus proyectos personales.

“Un plan de vida es una herramienta que nos ayuda a identificar nuestras metas, intereses, valores, capacidades y las acciones que podemos realizar para alcanzar aquello que consideramos importante, destacó Confesor Pineda, psicólogo de la Clínica Profamilia Evangelina Rodríguez.

El especialista afirmó que “un plan de vida no es una camisa de fuerza, las personas cambiamos, nuestros intereses pueden cambiar y las circunstancias también” y señaló que planificar no significa tener todo controlado. Significa tener una dirección y desarrollar la capacidad de tomar decisiones conscientes.

Mientras que Débora Soto, educadora comunitaria afirmó que tener un plan de vida no significa saber exactamente qué va a pasar. Significa tener sueños, pensar en lo que queremos y tomar decisiones que nos ayuden a construir ese futuro.

Profamilia continúa impulsando espacios de participación que contribuyen al desarrollo integral de adolescentes y jóvenes, promoviendo el acceso a información y servicios de salud sexual y reproductiva y fortaleciendo sus capacidades para construir un plan de vida acorde con sus aspiraciones.

Tu proyecto de vida importa

Si necesitas alguna guía o acompañamiento contacta en las clínicas Profamilia el Programa Jóvenes y Educación Comunitaria que incluye en su marco de trabajo el proyecto de vida como contenido temático.



Haz click aquí para disfrutar el webinar



**HERRAMIENTAS
para diseñar tu
PROYECTO DE VIDA**

