



Construyendo un futuro

Una herramienta para la planificación de vida

¿Quién está llenando esta prueba? Fecha: _____

Interesado (a) #1: _____

Interesado (a) #2: _____

¿Qué es importante para mí?

A fin de "construir tu propio futuro" necesitas guiar a aquellas personas que te apoyan, diciéndoles las cosas que son importantes para ti.

Esta sección de la prueba está diseñada para ayudarte a descubrir tus prioridades en la vida...

¿Qué piensas que es importante para tu futuro? Tú puedes elegir si deseas o no compartir tus respuestas. Quizá escojas compartir esta información solo con ciertas personas. Depende de ti como quieras utilizar esta información. Lo importante es que reflexiones sobre las diferentes áreas de tu vida y decidas que aspectos son prioritarios para ti.

Otra forma de usar esta sección es completarla tu mismo y que tu familia o tus tutores principales la completen por separado. Comparar lo que tú consideras importante con los adultos que toman decisiones contigo o por ti y de esta forma comenzar discusiones importantes en la familia.

Después de completar la prueba de auto descubrimiento y de discutir las respuestas con aquellos con los que te sientes cómodo compartiendo tu información, deberás resumir tus prioridades. Esta información puede ser compartida con tu grupo de apoyo (p. ej. Profesores, terapeutas o psicólogos) con el objetivo de desarrollar planes educativos o de transición para el futuro. Buenos planes se desarrollan cuando los grupos de apoyo se centran en tus necesidades y en tus prioridades para el futuro.

Instrucciones:

La primera parte está dividida en siete categorías las cuales representan las principales áreas para un plan futuro de vida. En cada categoría, lee de forma individual cada uno de las oraciones y decide si es: "muy importante para mí", "más o menos importante para mí" o "no muy importante para mí". La tercera columna te permitirá clasificar cada opción (tu puedes elegir clasificar solamente las opciones que fueron "muy importantes") en función de si están "muy satisfechos" "satisfechos" o "no satisfechos" con esta área en particular de tu vida.

8. Aprender cómo encontrar información y obtener respuestas cuando las necesite.

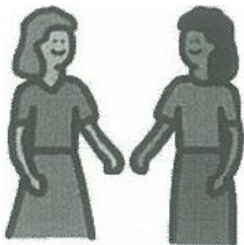
○ ○ ○ ○ ○ ○

Categoría 4: Desarrollando Talentos & Intereses

¿Cómo ocupas tu tiempo fuera de la escuela, trabajo o actividades programadas? Desarrollar un conjunto de talentos e intereses para hacer tu vida polifacética es importante. Conocer aquello que te gusta hacer y aquello en lo que eres bueno también puede ayudarte a formar amistades.



	Muy	Mas o menos Importante	No	Alta	Media Satisfacción	Baja
1. Ser bueno en al menos una cosa.	○	○	○	○	○	○
2. Tener un pasatiempo o interés.	○	○	○	○	○	○
3. Participar en deportes	○	○	○	○	○	○
4. Crear o hacer cosas con mis manos.	○	○	○	○	○	○
5. Crear o escuchar música	○	○	○	○	○	○
6. Crear arte.	○	○	○	○	○	○
7. Estar al aire libre.	○	○	○	○	○	○
8. Conocer gente que pueda enseñarme cosas nuevas o como mejorar una habilidad.	○	○	○	○	○	○
9. Ser capaz de mostrar o enseñar algo que yo aprendí o algo en lo que soy bueno.	○	○	○	○	○	○



Categoría 5: Crear relaciones saludables

Nuestro bienestar emocional depende de tener relaciones cercanas con gente por la que nos preocupemos y se preocupe por nosotros. Nutrir estas relaciones requiere de un trabajo duro. Ser capaz de comunicarnos eficazmente, escuchar y responder a otros son ejemplos de habilidades que necesitan desarrollarse con el tiempo y con la experiencia.

	Muy	Mas o menos Importante	No	Alta	Media Satisfacción	Baja
1. Llevarme bien con mis padres.	○	○	○	○	○	○

Construyendo un Futuro: Análisis de grupo & Guía de planificación

Nombre del paciente: _____

Fecha de la reunión: _____

Recientemente complete una prueba de autodescubrimiento llamada "construyendo un futuro" con el propósito de estar más preparado para compartir la visión de mi futuro con mi grupo de apoyo. He visto diferentes elementos en las siguientes áreas principales para la planificación de mi futuro y ahora han llegado a mis principales



Principales áreas de la vida

Categoría 1: Comunidad Participativa

Pertenecer a una comunidad incluye apoyarse de las personas y grupos que te ayudan en tu independencia personal. Además significa dar de ti mismo a los demás (p. ej. A tus amigos, tu familia, tu iglesia, tus vecinos).



Categoría 2: Control del cuidado personal & Bienestar

Tomar control sobre tu vida incluye tener que decir o hacerse cargo responsabilidades sobre como tu salud y bienestar se maneja. También incluye tomar decisiones que cuiden de tu salud y de tu apariencia.



Categoría 3: Búsqueda del aprendizaje permanente

Aprender nuevas cosas y adquirir nuevos conocimientos no termina con la preparatoria o bien con la universidad. Aquellos individuos que están comprometidos con un aprendizaje permanente permanecerán felices y saludables. Encontrar formas de apoyar tu capacidad para continuar con tu desarrollo y crecimiento es una habilidad importante para el futuro.



Categoría 4: Desarrollando Talentos & Intereses

¿Cómo ocupas tu tiempo cuando estas fuera de la escuela, trabajo o actividades programadas? Desarrollar un conjunto de talentos e intereses para hacer tu vida polifacética es importante. Conocer aquello que te gusta hacer y aquello en lo que eres bueno también puede ayudarte a formar amistades.



Categoría 5: Crear relaciones saludables

Nuestro bienestar emocional depende de tener relaciones cercanas con gente cuidemos o que cuide de nosotros. Nutrir estas relaciones requiere de un trabajo duro. Ser capaz de comunicarnos eficazmente, escuchar y responder a otros son ejemplos de habilidades que necesitan desarrollarse con el tiempo y con la experiencia.



Categoría 6: Independencia

Parte de ser un adulto incluye el ser capaz de satisfacer algunas y no necesariamente todas nuestras necesidades. Cuanto más independiente seas, mas podrás manejar tu vida y tomar las mejores decisiones para esta.



Categoría 7: Desarrollar un sentido de espiritualidad personal

Explorar tus propias creencias y valores y tomar decisiones sobre cómo vivir tu vida es una parte importante de llegar a la edad adulta. La mayoría de los adultos te dirán que este es un proceso permanente de descubrimiento y aprendizaje a partir de tus propios errores y aciertos.



Las siguientes categorías son mis prioridades para el siguiente año. Cada una de ellas refleja cosas que son "muy importantes" para mí y son áreas en las que deseo desarrollar mayor habilidad y confianza.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Construyendo un Futuro: Análisis de grupo & Guía de planificación (continuación)

Prioridad # 1: (Ejemplo) Categoría: Cuidado personal y Bienestar	Barreras/ Que se interpone en el camino	Oportunidades/Metas que puedo desarrollar para llegar a donde quiero
Responder por mí mismo, cosas que hacer conmigo	-La gente no siempre pregunta directamente a "J"	<ul style="list-style-type: none"> -Actualizar constantemente su vocabulario a fin de que sus mensajes tengan claridad y dirección. (p.ej. Puedo responder que...) -Antes de la visita del doctor tener presente información actual y específica (p.ej. "Me sentido muy cansado después de la escuela" -Dejar a "J" 5 o 10 min a solas con el doctor.

Prioridad # 1: (Ejemplo) Categoría: Cuidado personal y Bienestar	Barreras/ Que se interpone en el camino	Oportunidades/Metas que puedo desarrollar para llegar a donde quiero

Prioridad # 1: (Ejemplo) Categoría: Cuidado personal y Bienestar	Barreras/ Que se interpone en el camino	Oportunidades/Metas que puedo desarrollar para llegar a donde quiero

Prioridad # 1: (Ejemplo) Categoría: Cuidado personal y Bienestar	Barreras/ Que se interpone en el camino	Oportunidades/Metas que puedo desarrollar para llegar a donde quiero

Prioridad # 1: (Ejemplo) Categoría: Cuidado personal y Bienestar	Barreras/ Que se interpone en el camino	Oportunidades/Metas que puedo desarrollar para llegar a donde quiero