



tres
salut mental

GIRA-SOL
FUNDACIÓ ES GARROVER
ESTEL DE LLEVANT

PROYECTO DE VIDA Y PLAN DE TRABAJO

Nombre y Apellidos:

Fecha de Elaboración:

Fecha de Revisión:

Guía para la elaboración de **Mi Proyecto de Vida**

Esta guía te permitirá reflexionar sobre los aspectos de tu vida que quieres mejorar, tus planes de futuro y deseos o metas vitales.

Las preguntas que encontrarás a continuación te permitirán reflexionar sobre ello:

1. ¿Qué te hace feliz y quieres que esté muy presente en tu vida?
2. ¿Qué no te hace feliz y quieres que se vaya o se reduzca en tu vida?
3. ¿Qué necesitas para estar mejor?
4. ¿En qué quieres que te ayudamos desde la entidad?
5. ¿Qué cosas son las que te gustaría ser/tener/hacer que ahora no?
6. ¿Qué tipo de vida querrías tener?
7. ¿Dónde te gustaría vivir?
8. ¿Con quién te gustaría compartir tu vida?
9. ¿Qué profesión te gustaría tener?
10. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
11. ¿Qué se te da bien hacer?
12. ¿Qué cosas te motivan y quieres aprender a hacer mejor?
13. ¿Qué cosas te incomodan o te duelen que quieres que cambiar de ti, de tu entorno o de tu vida?
14. ¿Hay alguna cosa más que sea importante para ti y no hayas comentado?

Si te sirve a modo de recordatorio, estos son los resultados de la Escala de Calidad de Vida según tus puntuaciones

Dimensiones de calidad de vida	Puntuaciones estándar
Bienestar emocional	
Relaciones interpersonales	
Bienestar material	
Desarrollo personal	
Bienestar físico	
Autodeterminación	
Inclusión social	
Derechos	
ÍNDICE DE CALIDAD DE VIDA	

Y estos, tus puntos fuertes y tus áreas de mejora, a partir de la información de las valoraciones que hemos hecho hasta ahora

MIS PUNTOS FUERTES

MIS ÁREAS DE MEJORA

Ahora, te proponemos una reflexión pausada de cada una de las dimensiones de calidad de vida, intenta responder a cada pregunta y consulta todas las dudas y cuestiones con tu referente.

No tienes por qué cumplimentarlo todo, se trata de una ayuda en aquellas dimensiones que consideres más importantes para ti.

Dimensión: **Bienestar Emocional**

¿Cómo es mi vida en todos los aspectos relacionados con esta dimensión?	
¿Quiero mejorar algo en esta dimensión?	
¿Cuáles son mis puntos fuertes en esta dimensión?	
¿Qué quiero mejorar?	
¿Qué necesito para mejorar esta dimensión?	

Dimensión: **Relaciones interpersonales**

¿Cómo es mi vida en todos los aspectos relacionados con esta dimensión?	
¿Quiero mejorar algo en esta dimensión?	
¿Cuáles son mis puntos fuertes en esta dimensión?	
¿Qué quiero mejorar?	
¿Qué necesito para mejorar esta dimensión?	

Dimensión: Bienestar material

¿Cómo es mi vida en todos los aspectos relacionados con esta dimensión?	
¿Quiero mejorar algo en esta dimensión?	
¿Cuáles son mis puntos fuertes en esta dimensión?	
¿Qué quiero mejorar?	
¿Qué necesito para mejorar esta dimensión?	

Dimensión: Desarrollo personal

¿Cómo es mi vida en todos los aspectos relacionados con esta dimensión?	
¿Quiero mejorar algo en esta dimensión?	
¿Cuáles son mis puntos fuertes en esta dimensión?	
¿Qué quiero mejorar?	
¿Qué necesito para mejorar esta dimensión?	

Dimensión: Bienestar físico

¿Cómo es mi vida en todos los aspectos relacionados con esta dimensión?	
¿Quiero mejorar algo en esta dimensión?	
¿Cuáles son mis puntos fuertes en esta dimensión?	
¿Qué quiero mejorar?	
¿Qué necesito para mejorar esta dimensión?	

Dimensión: **Autodeterminación**

¿Cómo es mi vida en todos los aspectos relacionados con esta dimensión?	
¿Quiero mejorar algo en esta dimensión?	
¿Cuáles son mis puntos fuertes en esta dimensión?	
¿Qué quiero mejorar?	
¿Qué necesito para mejorar esta dimensión?	

Dimensión: **Inclusión social**

¿Cómo es mi vida en todos los aspectos relacionados con esta dimensión?	
¿Quiero mejorar algo en esta dimensión?	
¿Cuáles son mis puntos fuertes en esta dimensión?	
¿Qué quiero mejorar?	
¿Qué necesito para mejorar esta dimensión?	

Dimensión: **Derechos**

¿Cómo es mi vida en todos los aspectos relacionados con esta dimensión?	
¿Quiero mejorar algo en esta dimensión?	
¿Cuáles son mis puntos fuertes en esta dimensión?	
¿Qué quiero mejorar?	
¿Qué necesito para mejorar esta dimensión?	

Después de todo, esperamos que las herramientas que te hemos proporcionado te permitan conocerte mejor a ti mismo/a, y también, que hayas averiguado cómo quieres que sea tu vida y qué meta o metas te propones. Pues escribirlas a continuación:

Mi Proyecto de Vida

1. _____

2. _____

3. _____

MI PLAN DE TRABAJO

Según las metas que te has propuesto, para concretar tu plan de trabajo debes plantearte antes las siguientes preguntas:

¿Por qué parte de mi proyecto de vida quiero empezar a trabajar?

¿Qué objetivos concretos me propongo y de quién necesito ayuda?

OBJETIVO 1:

¿QUÉ VOY A HACER YO PARA CONSEGUIRLO?

¿QUIÉN ME DARÁ APOYO PARA CONSEGUIRLO?

De mi entorno cercano:

De otros centros y recursos comunitarios:

De la entidad:

¿CUÁNTO TIEMPO CREO QUE TARDARÉ EN CONSEGUIRLO?

¿CÓMO SABRÉ SI LO HE CONSEGUIDO? (Qué hecho concreto, qué información, qué tiene que haber pasado o cambiado)

¿CÓMO SERÁ MI SITUACIÓN FUTURA O CÓMO ESTARÉ YO SI LO HE CONSEGUIDO?

Descríbelo con todo lujo de detalles imaginando que ya estás allí y lo has conseguido

OBJETIVO 2:

¿QUÉ VOY A HACER YO PARA CONSEGUIRLO?

¿QUIÉN ME DARÁ APOYO PARA CONSEGUIRLO?

De mi entorno cercano:

De otros centros y recursos comunitarios:

De la entidad:

¿CUÁNTO TIEMPO CREO QUE TARDARÉ EN CONSEGUIRLO?

¿CÓMO SABRÉ SI LO HE CONSEGUIDO? (Qué hecho concreto, qué información, qué tiene que haber pasado o cambiado)

¿CÓMO SERÁ MI SITUACIÓN FUTURA O CÓMO ESTARÉ YO SI LO HE CONSEGUIDO?

Describelo con todo lujo de detalles imaginando que ya estás allí y lo has conseguido

OBJETIVO 3:

¿QUÉ VOY A HACER YO PARA CONSEGUIRLO?

¿QUIÉN ME DARÁ APOYO PARA CONSEGUIRLO?

De mi entorno cercano:

De otros centros y recursos comunitarios:

De la entidad:

¿CUÁNTO TIEMPO CREO QUE TARDARÉ EN CONSEGUIRLO?

¿CÓMO SABRÉ SI LO HE CONSEGUIDO? (Qué hecho concreto, qué información,
qué tiene que haber pasado o cambiado)

¿CÓMO SERÁ MI SITUACIÓN FUTURA O CÓMO ESTARÉ YO SI LO HE
CONSEGUIDO?

Descríbelo con todo lujo de detalles imaginando que ya estás allí y lo has conseguido