



## CONSTRUCCIÓN DE PROYECTO DE VIDA UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS JÓVENES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR.

Sesento García Leticia

[leticiasesentogarcia@yahoo.com.mx](mailto:leticiasesentogarcia@yahoo.com.mx)

Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo

Cortes Arcos Nallely Guadalupe

[nallely.tep@gmail.com](mailto:nallely.tep@gmail.com)

Lucio Dominguez Rodolfo

Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia.

[dr.rlucio@hotmail.com](mailto:dr.rlucio@hotmail.com)

### RESUMEN

La adolescencia es una de las etapas más vulnerables para el ser humano, donde se enfrentan a las preguntas más importantes de su vida: ¿Quién soy? ¿A dónde voy? .Por lo que, es importante guiarlos en un camino constructor de sus planes de vida a corto, mediano y largo plazo. La presente investigación e intervención se llevó a cabo tras la realización de un diagnóstico en el Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo, a un grupo de 96 jóvenes, donde se mostró que la visión de ellos mismos y la relación con los suyos decaen, para una visión fructífera de su futuro. En base a ello, se propone un programa cuyo objetivo general es promover que los adolescentes, construyan su propio proyecto de vida fundamentado en cinco núcleos, en los que está inmerso el adolescente: familia, sociedad, escuela, sí mismo y futuro profesional.

La aplicación de dicha intervención tuvo una duración de tres meses, divididos en diez sesiones llevadas a cabo en el Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo. Evaluado por medio de instrumentos cualitativos para medir la relevancia de dicho programa. Los resultados obtenidos muestran un cambio positivo en los estudiantes en cuanto al concepto que tienen de sí, el cual se fortaleció al tomar en cuenta todos los núcleos en los que estaban inmersos, logrando de esta manera, tener una mejor concepción sobre su proyecto de vida.



**Palabras clave:** adolescencia, integral, programas, proyecto, vida.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

Los jóvenes muestran una dificultad por organizar un plan de vida, el cual, los ayude a tener una visión positiva de sí mismos, con metas a corto y largo plazo, y esto repercute en su desempeño escolar.

## **JUSTIFICACIÓN**

La adolescencia es una etapa de vida que surge a partir de la revolución industrial, surge este, como concepto. La cual, no es simplemente una fase natural del desarrollo humano, sino una construcción social y cultural relativa al tiempo y el espacio. Por lo que, antes no había concepción de proyecto de vida como vemos en la actualidad. Los diferentes tipos de personalidad de los adolescentes y los distintos malestares que aquejan su estabilidad emocional, han hecho que cada vez exista una menor visualización de ellos en el futuro de manera madura y sin la fantasía de estereotipos de moda. Es por ello, que nuestro programa de tutoría grupal se basará en un método cualitativo de investigación participativa, junto a una exploración previa de sus problemáticas y/o necesidades que inquietan a esta población en específico.

Actualmente se han diseñado bastantes programas de proyecto de vida basándose principalmente, en un futuro profesional. Sin embargo, nuestro programa se planteará desde una visión holística del ser humano, abarcando los distintos núcleos donde está inmerso: la familia, sus iguales, su entorno, su institución educativa y por supuesto su futuro profesional.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En la actualidad es trascendental que desde edades tempranas los adolescentes caminen hacia un proyecto de vida previamente planteando tanto en su presente como en un futuro en relación a las características que le gustarían y en tiempos posibles, de esta manera los adolescentes permanecerían protegidos de no caer en conductas y circunstancias que los ponen en peligro esta etapa, tan vulnerables como es la adolescencia.



En la medida que un adolescente cuenta con un proyecto de vida, le beneficiará un mejor manejo de los recursos que tiene y encuentra en su camino y que le auxiliará a obtener claramente sus metas establecidas. El adolescente que no tiene claro su proyecto de vida difícilmente será capaz de identificar y aprovechar los recursos con los que cuenta.

La presente propuesta aborda los ejes principales para la construcción del proyecto de vida integral basado sobre todo a las necesidades de la población objetivo. Es por ello, que se abordará a continuación una contextualización completa de "Proyecto de vida".

Desde que el individuo tiene conciencia de sí mismo se formula preguntas con respecto al por qué y al para qué de su existencia, que lo conducen a trazarse metas y a querer proyectarse hacia el futuro, en la búsqueda de respuestas y de realización personal. Para lograr resultados positivos, tiene la posibilidad de diseñar un proyecto de vida a partir de su conciencia, de la realidad que le rodea y de su existencia. Ello, sólo es posible a partir de la adolescencia; por tal motivo es en esta etapa en la que el ser humano está en condiciones apropiadas para concebir un proyecto de vida.

Según Casares y Silíceo (2003) definen "Planeación de vida y de carrera" como una actitud, un arte y una disciplina de conocerse a sí mismo, de detectar tanto fuerzas como debilidades y proyectar autodirigiendo el propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de vida personal, familiar, social y de trabajo.

En este punto son cuatro las áreas a cubrir en todo esfuerzo de planeación de vida y carrera. Les llamamos cuatro áreas de contacto o núcleos donde se encuentra inmerso el ser humano, a saber.

### **1) Conmigo mismo**

Esta área se refiere a la comunicación interna necesaria para la conciencia y conocimiento de la persona consigo misma. El diálogo interno y la intencionalidad y planificación de la vida en un ámbito estricta y profundamente personal, y como tal, es un diálogo integrador de los procesos sensibles, emocionales y racionales (Casares&Silíceo, 2003, pag.11).

### **2) Con mi familia**

La familia puede llegar a ser un ambiente de crecimiento que favorezca el desarrollo más íntimo de la persona. Es la prolongación más cercana de uno mismo, donde se da el proceso



trascendente de crear y promover la vida y de estructurar e integrar el propio ambiente vital y de los seres a quienes más quiere y con quienes convive íntimamente. Esta área familiar se ha visto enfrentada a importantes cambios, de ahí la importancia de una mayor sensibilidad, comunicación y planeación dinámica de la familia ( Casares& Silicio, 2003, pág.11).

### **3) Con mi trabajo**

El trabajo es uno de los campos más importante de la trascendencia social para el ser humano. En nuestra actual sociedad, tan compleja, las organizaciones llegan a ser en muchos casos el único medio viable del que hacer social, económico y político (Casares&Siliceo, 2003, pag.11)

### **4) Con el mundo**

La naturaleza de las diversas manifestaciones sensibles ¿Estoy consciente de la situación que vive el entorno en el que vivo? ¿ Siento que debería de hacer algo con mis semejantes para una mayor armonía con mi comunidad? Esto y más me debe decir qué tan sana está mi vida en relación con el mundo de la naturaleza y de mi entorno, qué objetivos en este ámbito conviene que me empiece a trazar (Casares&Siliceo, 2003, pag.11).

Para la planeación de un proyecto de vida, tomar una buena decisión, significa que uno ha evaluado cuidadosamente las consecuencias, las ventajas y desventajas de dos o más opciones, antes de escoger la que no cree que tendrá el mejor resultado.

## **OBJETIVO**

El objetivo general de la investigación, es promover que los adolescentes construyan su propio proyecto de vida a través de un enfoque integral.

## **METODOLOGÍA**

Para plantear el presente proyecto se realizó una investigación en los antecedentes de programas de proyecto de vida anteriores, en donde se puede observar que, están basados solamente en un tema en específico, sin abordar al ser humano en su totalidad. Entre algunos de ellos, se encuentra el de Socorro Pulido (1997) en la planificación familiar, algunos otros solamente en el autoconcepto y desarrollo del propio individuo ( Instituto Aguascalientes de las Mujeres, 2007), en la práctica educativa y realización personal y laboral ( Secretaria de



Educación Jalisco, 2007), en la promoción de la salud sexual ( Convenio SDU-UNFPA.2012), en el autoconcepto del individuo y su futuro ( Rodríguez , 2005), en el aumento de la competitividad(Arceo, 2005) o en las habilidades y capacidades para el buen ejercicio de su sexualidad (Pérez, 2009),entre los más representativos.

Para dicho programa, se realizó primeramente un diagnóstico de necesidades, a partir de ello, se diseñó un taller, posteriormente se efectuó la aplicación del taller diseñado, el cual, constó de diez sesiones, finalizando con una evaluación para conocer el impacto que se tuvo.

Se trabajó con dos grupos y un total de 96 adolescentes de entre 14 y 17 años de edad. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, tomando como referencia las siguientes secciones:

1. Sección 109 turno matutino
2. Sección 106 turno matutino

Se utilizó un instrumento de análisis de papel y lápiz, denominado FODA.Consta del análisis de las características internas de los adolescentes ( debilidades y fortalezas) y de dos situaciones externas ( amenazas y oportunidades), el cual nos brinda conocer la situación real en la que se encuentran los alumnos de dichos grupos. Así como también se utilizaron hojas de papel para que los alumnos pudieran escribir el proyecto de vida que tiene actualmente, sus sueños y las dificultades que les han presentado para la realización de cierto proyecto.

Las estrategias utilizadas para dicho programa son la fantasía guiada, técnicas de respiración, trabajo en equipo, exposiciones teóricas, representaciones, debates, dibujos, hasta la autorreflexión.

Se llevaron a cabo diez sesiones con duración de una hora. A continuación se explicara en qué consistió cada una de las sesiones planificadas:

Sesión 1.“Escuchando las necesidades”.Su objetivo es evaluar las necesidades de los alumnos por medio del diagnóstico.

Sesión 2. “Partiendo de mis conocimientos previos”.Tiene por objetivo diagnosticar las necesidades de los alumnos respecto al proyecto de vida a través de un test, y dar a



conocer la temática y dinámica de trabajo del taller a través de una plática informativa y lluvia de ideas por parte de los alumnos.

Sesión 3. “Cantando por un proyecto de vida” Tiene por objetivo definir lo que es un proyecto de vida y las áreas que lo conforman, a través de una plática informativa.

Sesión 4 “Conmigo mismo: parte uno” Tiene por objetivo promover el autoconocimiento a través del análisis FODA: Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

Sesión 5 “Consigo mismo: parte dos”: Tiene por objetivo fortalecer los conocimientos sobre su autoconcepto y su implicación en la vida, a través de presentación de videos alusivos y concientizar a los adolescentes sobre la importancia de la construcción de su proyecto de vida a través de fantasía guiada.

Sesión 6 “¿Qué pasa en el mundo?” (Área o con el mundo): Tiene por objetivo incentivar la reflexión en el área social a partir de un debate entre participantes. Además de identificar la responsabilidad que tiene cada sujeto con su entorno y a su vez la implicación de su proyecto de vida a través de ejemplos de la vida cotidiana.

Sesión 7 “Conociendo mis raíces ¿De dónde vengo y a dónde voy?” (Área familia): Tiene por objetivo identificar los elementos que forman parte de la familia y características que la definen a través del dibujo. E incentivar la reflexión sobre la participación de la familia en el proyecto de vida.

Sesión 8 “El noviazgo y responsabilidad” (Área familia): Tiene por objetivo reflexionar sobre la relevancia y responsabilidad en el noviazgo, como parte del proyecto de vida, a través de un debate.

Sesión 9 ¿Qué voy hacer o quiero ser? (Área o futuro profesional). Tiene por objetivo incentivar a reflexionar sobre la importancia de la elección de la profesión u oficio, en base a interés y habilidades, como la implicación de esta elección en su vida, a través de una lluvia de ideas.

Sesión 10 “Reflexiones finales” (evaluación final). Tiene por objetivo valorar los resultados de la implementación del programa a partir de una lluvia de ideas.

## RESULTADOS



Los resultados presentados se analizaron en base al método de investigación-acción participativa tomando como referencia las cuatro áreas básicas en el proyecto de vida, los cuales se presenta a continuación:

### 1) Conmigo mismo

En cuanto a la comunicación interna necesaria para la conciencia y conocimiento de la persona consigo misma, se muestra deficiente, ya que resultaron incongruencias en cuanto a su visión del aspecto físico, evidenciado los conflictos que éstos presentan en cuanto a sus características físicas y deseos de modificarlas, basadas principalmente en estereotipos sociales, los cuales son vistos como modelos formadores para su proyecto de vida, incurriendo en un deseo ilógico e imposible de alcanzar. Lo que conlleva a una pobre percepción de sí mismo en cuanto a sus habilidades, capacidades y aptitudes, como se muestra a continuación en la mayoría de los relatos de los participantes:

- Montserrat (2014) dice : “ Si algo pudiera cambiar de mi sería mi nariz”
- Alexis(2014) dice: “Si pudiera ser alguien sería alguien famoso o rico”
- Fernanda(2014) dice “ No hay algo que me guste de mi persona”

Esto se puede contrastar considerablemente en el transcurso de la aplicación del programa y específicamente el día que se abordó dicha área, por lo que se puede decir que hubo una modificación positiva de su percepción de sí mismo, como se muestra en las siguientes afirmaciones expresadas por la mayoría de los participantes:

- Montserrat (2014) dice “ De aquí a diez años me visualizo como un profesionista”
- Alexis (2014) dice “Algo que caracteriza mi persona es que soy amistoso”
- Fernanda(2014) dice : “Lo que más me gusta de mi es mi personalidad”

### 2) Con mi familia

En el área que concierne a la familia se pudo distinguir un déficit en el diagnóstico en la desunión de la misma y una convivencia pobre que conlleva a una falta de comunicación dentro de dicho núcleo, como se muestra a continuación en la mayoría de los relatos manifiestos de los participantes:



- Mauricio (2014) dice: “Un día típico de convivencia familiar, cada quien hace sus cosas y solo nos damos los buenos días”
- Jessica (2014) dice “No siento que les interesen mis planes a mi familia.

Esto se puede contrastar considerablemente en el transcurso de la aplicación del programa y específicamente el día que se abordó dicha área, por lo que se puede decir que hubo una modificación positiva de su percepción familiar y toma de consciencia de su implicación para el proyecto de vida, como se muestra en las siguientes afirmaciones expresadas por la mayoría de los participantes:

- Mauricio (2014) dice: “Algo que caracteriza a mi familia es que a pesar de los problemas siempre estamos unidos”
- Jessica (2014) dice: “La mera verdad, en mi familia estamos peleados, pero somos muy unidos y nos apoyamos.
- Neftali(2014) dice: “Una característica en mi familia es el amor”
- Roy(2014) dice: “Yo quiero tener una familia como la de mis papás por que se apoyan”

### 3) Con mi trabajo ( futuro profesional)

En este aspecto resaltó notablemente en el diagnostico la orientación hacia un futuro profesional basado en estereotipos sociales o papeles impuestos por las tradiciones familiares, así mismo, una evidente confusión y falta de claridad con la elección del mismo, a su vez una falta de planificación para lograr objetivos, ejemplo de ello son las afirmaciones emitidas por la mayoría de los participantes:

- Iván (2014) dice : “ Mi papá quiere que sea médico como él”
- Brandon (2014) dice : “ Yo quiero ser millonario”
- Pablo (2014) dice : “Yo quiero ser futbolista, porque tienen dinero, carros del año y mujeres”
- Lino (2014) dice : “ Quiero ser presidente por que tienen poder y dinero”

Esto se puede contrastar considerablemente en el transcurso de la aplicación del programa y específicamente el día que se abordó dicha área, por lo que se puede decir que hubo una modificación positiva de su percepción sobre su futuro profesional y su implicación para su proyecto de vida, como se muestra a continuación:





- Montserrat (2014) dice: “ Yo quiero ser médico cirujano porque he visto que hay muchos médicos que abusan de las personas y a mí me gustaría ayudar a los demás”
- Zoé(2014) dice: “Yo quiero se educadora porque soy buena con los niños y les tengo mucha paciencia”
- Araceli(2014) dice: “Yo quiero ser psicóloga, porque me gusta escuchar a los demás y soy buena dando consejos”

### 3.4 Con el mundo (con la sociedad)

Se pudo percibir una consciencia carente en el diagnóstico en cuanto a percibirse de un modo holístico, es decir, como seres que influyen y son influenciados por un entorno social, donde resalta una visión meramente individualista entre los participantes. Constatando los siguientes comentarios:

Mauricio (2014) dice: “A mí no me importan los demás a mi me importa yo y mi familia, no me importa lo que tenga que hacer mientras yo está bien. Yo quiero estudiar leyes porque quiero ser político para tener dinero y poder, yo no voy a cambiar si llego a ser alguien importante porque ellos también lo hacen”

Liz (2014) dice: “Los que hacen las revoluciones son unos flojos y afectan a todos”

En este aspecto se pudo observar un avance significativo, el que se muestra a continuación:

- Gabriel(2014) dice: “Por eso México está como está, por personas que piensan en sí mismas”
- Lino (2014) dice: “ Lo que afecta a uno nos afecta a todos”
- Blanca(2014) dice: “Las personas que se manifiestan están luchando por todos”

En dicho método cualitativo basado en las observaciones y análisis de las afirmaciones y conductas realizadas por los participantes a lo largo de la intervención, nos permitieron una mejoría en cuanto a la percepción de éstos en las múltiples áreas antes mencionadas, creando así un proyecto de vida.

Los resultados cuantitativamente presentados se analizaron en base a la comparación de la aplicación del instrumento (PVI ) pre-test y pos-test, con lo cual, podemos aseverar que hubo cambios significativos y positivos en ambos grupos lo operado y planteado como objetivo en el desarrollo de la presente intervención de Orientación educativa, ya que se puede apreciar



una mejoría en cuanto a la percepción de los participantes en lo referente a los cuatro núcleos que conciernen un proyecto de vida integral.

## **CONCLUSIONES**

En general podemos aseverar que hubo una mayor integración holística de las áreas que integran el proyecto de vida habiendo alto nivel de concientización y valoración de dichos núcleos respecto al proyecto de vida, lo que les permitió tener mayor claridad respecto a la planificación y ejecución de dicho proyecto y no solo verlo como algo que implica el área profesional. Además la relevancia de la administración de un sentido de responsabilidad individual y social que implica la planificación del mismo.

Solo cabe resaltar que es de gran importancia que este tipo de talleres proliferen en los distintos ámbitos educativos desde etapas más tempranas, para que aprendan a desenvolverse de manera más creativa y conveniente y con ello, cuando se enfrenten al mundo sepan separar y utilizar las herramientas brindadas para un futuro más próspero.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Álvarez G, J (2006). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología. México. Paidós

Arce, J (2005). Propuesta de un plan de vida y carrera para elevar la competitividad de los contadores públicos dentro de empresas de servicios del Distrito Federal. México, D.F. Instituto Politécnico Nacional.

Casares, D; & Siliceo, A (2003) Planeación de vida y carrera. México, D.F. Limusa.

Convenio SDS-UNFPA (2012). Guía metodología para la realización del taller del árbol de vida-estrategia para la construcción de proyecto de vida. Obtenido de Salud Pública de Bogotá: <http://saludpublicabogota.org/wiki/images/el/AT-SSR02pdf>.

Fals B, O (2008). Globalización y Segunda República, Buenos Aires: CLACSO.

Hernández S, R. F (2006) Metodología de la Investigación. México McGraw Hill.



Hernández, G. (20 de agosto 2014) Instrumento del diagnóstico, Murrillo, T, Nieto, R &P (20 de agosto de 2014) Instrumento del diagnóstico de necesidades en la población adolescente, Morelia, Michoacán, México.

INEGI (2010) Asistencia Escolar. Obtenido de Cuéntame. Población <http://cuentame.inegi.org.mx/población.aspx?lema=P>

Instituto de Aguascalientes de las Mujeres (2007). Manual de taller Proyecto de vida. Aguascalientes, Instituto Aguascalientense de las Mujeres, PAIMEF.

Martínez, O. (2001). Orientación Educativa en la escuela básica. Una propuesta de Cambio. Caracas. UNA

Minghin, S, & Fishman, C (1997) Técnicas de Terapia Familiar. Barcelona Paidós.

Molina, D. (2004). Conceptos de Orientación Educativa: Diversidad y Aproximación. Venezuela: Revista electrónica Iberoamericana de Investigación Educativa.

Pérez, M (2009). Aplicación de un taller de educación sobre la educación sobre la sexualidad y diseño de proyecto de vida en adolescentes del bachillerato del estado de Hidalgo Plantel Atengo de Tezontepec de Aldama, Hidalgo: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Pulido, S. Escobar I & Escobar, M (1997) Proyecto Educativo Maternidad-Paternidad como proyecto de vida de los adolescentes. Obtenido de Aprender en Línea: <http://aprendiendo.udea.edu.co/revistas/index.php/article/viewFile/16900/14632>.

Rodríguez C, (01 de Enero de 2005) Proyecto de vida: ¿Quién determina las coordenadas de avance de cada uno de mis pasos? Obtenido de Universidad Nacional Autónoma de México Dirección general de evaluación educativa: [http://www. Evaluación unam.mx/docs/Proy\\_Vida\\_Man alumno pdf](http://www.Evaluación.unam.mx/docs/Proy_Vida_Man_alumno.pdf).

Ruíz. (2009) Modelos de Orientación e interpretación psicopedagógica. Barcelona. Universidad de Jaume