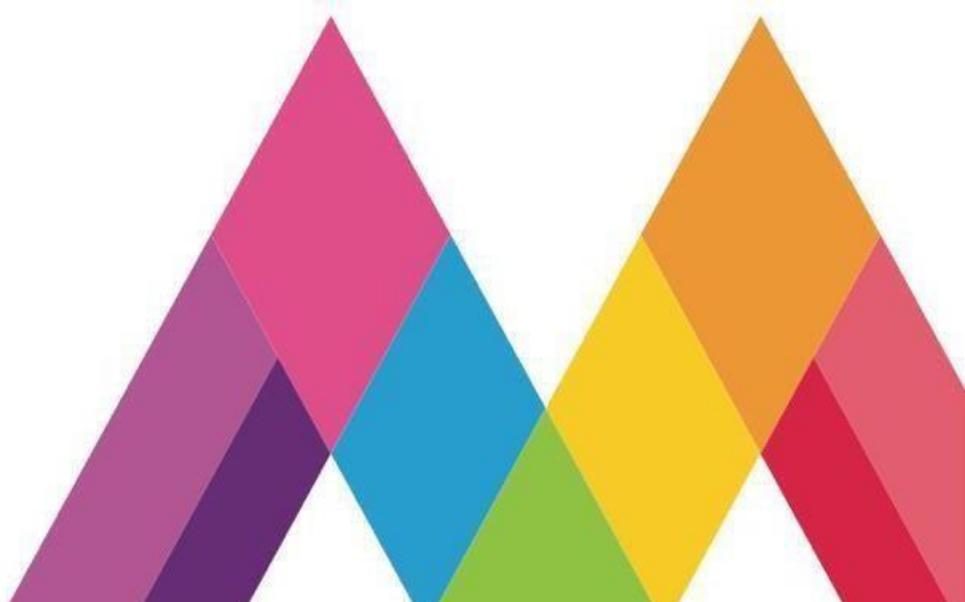




Proyecto de vida: estrategia aplicada en alumnos de Telesecundaria

Autor(a): Reyna Martínez Hernández
OFTV No. 0759 “Lic. Juan Fernández Albarrán” 15ETV0797S
Almoloya de Juárez, México
30 de noviembre de 2022



Introducción

Hoy en día se observa que, en la mayoría de las Telesecundarias no se cuenta con un orientador o psicólogo que pueda abordar temas relacionados con la conformación del proyecto de vida. Por ello la elaboración del presente fichero se hace pertinente para el abordaje de este tema, flexible puesto que puede ser adecuado a los distintos contextos de cada institución.

El presente fichero se incorpora en el campo formativo: Desarrollo personal y social en Tutoría y Educación Socioemocional a su vez a la asignatura de Formación Cívica y Ética del Plan y Programa de Estudios 2017 y con ello contribuir a formar estudiantes libres, responsables e informados para vivir en plenitud en el siglo XXI.

Lo anterior deriva porque en mi práctica he observado, en los adolescentes que terminan la secundaria es el máximo nivel de estudios que aspiran, en ocasiones ni eso, percatándome además de que al término de este nivel hay un porcentaje considerable de quienes se casan, tienen hijos y truncan sus estudios.

El considerar al adolescente y al docente como protagonistas de esta propuesta tiene como base el hecho que éstos tienen un gran potencial para trabajar y provocar cambios que permitan ir construyendo ambientes favorables para mejorar el futuro de nuestros alumnos.

El fichero se conforma de una planificación de temas relacionados con el proyecto de vida proporcionando a su vez recomendaciones para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El fichero Mi proyecto de vida es una estrategia preventiva y formativa para generar ambientes de aprendizaje en la que más que adquirir contenidos conceptuales, se enfatiza en los procedimentales y actitudinales, cuya característica principal sean a través de prácticas pedagógicas oportunas que coadyuven a la construcción de un proyecto de vida, dirigido a estudiantes de nivel Telesecundaria.

La estructura de las fichas es la siguiente:

- 1) Nivel: El nivel para el que va dirigido es: Telesecundaria
- 2) Nombre de la sesión
- 3) Numero de ficha
- 4) Tiempo estimado: 50 minutos
- 5) Propósito de la sesión.
- 6) Recursos
- 7) Preámbulo: contiene información para el docente para guiar la sesión.
- 8) Actividades para desarrollar

FICHA: 1

Proyecto de vida

NIVEL: TELESECUNDARIA

TIEMPO ESTIMADO: 50
MINUTOS



PROPÓSITO

Que los estudiantes:

Conozcan en qué consiste el proyecto de vida y sus características.

RECURSOS

Documento: guía de orientación pedagógica (Proyecto de vida: estrategia aplicada en alumnos de Telesecundaria)

PREÁMBULO:

El proyecto de vida en la adolescencia es una estrategia para vivir la adolescencia con rumbo propio y con autonomía es analizarla y enfrentarla desde la perspectiva del proyecto de vida. Un proyecto de vida nos marca un propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseado. Es decir, lo que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios propósitos para su existencia, en otras palabras, se asocia al concepto de realización personal, donde lleva a las personas a definir conscientemente las opciones que puede tener para conducir su vida y alcanzar el destino que se propone.

En esta sesión se pretende dar un panorama general de lo que consiste el proyecto de vida, es recomendable dar énfasis en su importancia.

NOTA PARA EL DOCENTE: Retome la información de los componentes del proyecto de vida contenido en el anexo.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR CON LOS ALUMNOS

INICIO:

1. El docente redacta en el pizarrón "PROYECTO DE VIDA" y que cada estudiante pase a escribir una palabra que relacione con dicho concepto.
2. Solicitar al menos tres participaciones para que comenten el porqué de su palabra.

DESARROLLO:

3. Realizar preguntas con base a lo que saben del proyecto de vida.
4. Brindar la definición de: Proyecto de vida" y entregar en hojas impresas la información de los componentes que la conforman para realizar un cuadro sinóptico.

CIERRE:

5. Reflexionar el por qué es importante contar con un proyecto de vida para el logro de metas a corto, mediano y largo plazo.

EVALUACIÓN

Rúbrica de cuadro sinóptico

Rubrica para evaluar cuadro sinóptico				
Valoración	2 puntos	1 punto	0 puntos	Total
Profundización del tema	Descripción clara y sustancial del tema y buena cantidad de detalles.	Descripción ambigua del tema, algunos detalles que no clarifican el tema.	Descripción incorrecta del tema, sin detalles significativos o escasos.	
Aclaración sobre el tema	Cuadro sinóptico bien organizado y Claramente presentado, así como de fácil seguimiento.	Cuadro sinóptico bien focalizado, pero no suficientemente organizado	Cuadro sinóptico impreciso y de poco claro, sin coherencia entre las partes que lo componen.	
Elementos propios del cuadro sinóptico	Se organizaron las ideas de forma jerárquica y el título expresó claramente la idea central de tema. Las ideas secundarias complementaron el tema.	Las ideas se Organizaron de forma jerárquica, pero las ideas secundarias fueron vagas, el título no corresponde al tema asignado.	La organización de ideas no fue la adecuada ya que no están jerarquizadas y no existe coherencia con las ideas secundarias.	

FICHA: 2

Recordando al niño (a) que fui un día

NIVEL: TELESECUNDARIA

TIEMPO ESTIMADO: 50

PROPÓSITO

Que los estudiantes:
Recuerden y reflexionen acerca de la importancia de no abandonar sus sueños y/o metas ya sean a corto, mediano o largo plazo.

RECURSOS

Fotografías,
imágenes
Hojas blancas y/o
de color.
Bocina
Celular
Música: Corazón de
niño de Raúl Di
Blasio
Pañuelo

PREÁMBULO

Las metas personales son todos aquellos propósitos, fines, deseos u objetivos que una persona se plantea en la vida y hacia la cual orienta todos sus recursos y acciones para lograrlo.

Se dice que las metas personales son el elemento más dinámico de la personalidad, son los objetivos que se convierten en acciones para lograr los planes que una persona se ha propuesto alcanzar en la vida.

Así, el individuo parte de una idea, y para llegar a ella es necesario cumplir con las actividades necesarias. Además, es el motor que inspira el diario vivir y da satisfacción personal.

Las metas nacen de los sueños asociados a nuestros deseos y a la voluntad de trazarse un plan para alcanzar lo soñado. Tienen que ver con la vida personal, familiar, social laboral, profesional, cultural e incluso de descanso.

Para que las metas se hagan realidad hay que desglosarlas en acciones creando un plan, revisando y ajustando el mismo, y finalmente actuar día a día en pro de alcanzar el cumplimiento a corto, mediano y largo plazo.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR CON LOS ALUMNOS

INICIO:

1. Pedir que peguen en el pizarrón sus fotografías de niños y que posteriormente en orden pase a ver cada una de las fotos.

DESARROLLO:

2. Solicitar a los estudiantes que se coloquen el pañuelo en sus ojos.
3. Colocar la música de fondo y mientras lo hace comenzar a decir "hola querido (a) amigo (a), te he extrañado tanto, sabes, cuando tú eras más pequeño(a) tenías muchos sueños, soñabas con ser astronauta, ingeniero, arquitecto, maestro, doctor; ¿Te acuerdas? Teníamos muchísimas preguntas, algunas aun sin resolver. ¿Qué ha pasado con esos sueños? Sabes te amo mucho y sé que el niño que fuiste un día en algún futuro estará muy orgulloso del adulto que serás un día.
4. Indicar que sin quitarse la venda recuerden cómo eran de niños, ¿cómo recuerdan su infancia? ¿Qué extrañan de ella? ¿si tuviesen la oportunidad de regresar el tiempo en qué momento sería?

CIERRE:

5. Solicitar participaciones voluntarias con base a la experiencia.
6. Pedir que cada uno pase por su foto y que le dé un abrazo y que haga una promesa escrita a ese niño (a).
7. Guardar la foto en un sobre junto con la promesa.

EVALUACIÓN

Guía de observación

FICHA: 3

Carta a mi “yo” del futuro

NIVEL: TELESECUNDARIA

TIEMPO ESTIMADO: 50

PROPÓSITO

Que los estudiantes:
Redacten una carta dirigida a ellos mismo, pero con la visión de un futuro.

RECURSOS

Plumones
Colores
Hojas blancas
y/o de color

PREÁMBULO

“Siempre puede venirte bien recibir una carta de alguien que te ama incondicionalmente y te conoce y acepta tal cual eres...”

Escribir una carta a tu “yo” del futuro es un gran ejercicio de reflexión. Ayuda a poner el tiempo en perspectiva y darte cuenta de todo lo que has cambiado. Es emocionante recibir cartas que has escrito años o meses atrás, las metas y objetivos que hoy te parecen inalcanzables, pueden ser reales en el futuro.

Y tú que ahora lees... ¿Qué le dirías a tu yo futuro?
¿Te has animado a escribir tu propia carta para tu yo futuro?, ¿qué te gustaría decirle?

Teniendo en cuenta que es un mensaje tan personal y profundo, lo primero para hacer este sencillo ejercicio es tomarte un momento, hacer una pausa introspectiva y pensar en todas aquellas cosas que son valiosas para ti en este momento preciso. La tarea de escribir una carta para ti mismo te permitirá ser más consciente de la forma en la que te hablas,

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR CON LOS ALUMNOS

INICIO:

1. Realizar preguntas abiertas acerca de ¿Cómo se imaginan dentro de unos 10, 15 o 20 años?

DESARROLLO:

2. Solicitar que decoren un sobre a su gusto.
3. Pedir que se redacte una carta a su “yo” del futuro donde incluyan cómo se visualizan en el futuro en los ámbitos, económicos, familiares, personales; etc.
4. Indicar que si alguien quisiera compartir su carta lo haga, evitar obligarlos puesto que es algo privado.

CIERRE:

5. Los estudiantes realizaran una lista de compromisos para cumplir con todas las expectativas escritas en la carta.
6. Socializar sus compromisos.

EVALUACIÓN

Diario de clase

Diario de clase

Nombre del alumno (a):

¿Qué aprendí hoy?

¿Qué me gustó más y por qué?

¿Qué fue lo más difícil?

¿Qué me falta por mejorar y cómo lo puedo hacer?

¿Qué me pareció la actitud de mis compañeros?

¿Qué recomiendo para mejorar la clase?

FICHA: 4

Resiliencia

NIVEL: TELESECUNDARIA

TIEMPO ESTIMADO: 50

PROPÓSITO

Que los estudiantes:
Reconozcan la importancia que la resiliencia representa para la recuperación y desarrollo de los individuos luego de experimentar eventos de gran impacto emocional y físico.

RECURSOS

Hojas blancas

La resiliencia se considera como la capacidad positiva que tiene el ser humano para dar respuestas favorables en el momento de enfrentar situaciones críticas y adversas, convirtiéndolas en oportunidades para triunfar en la vida. Talavera (2010). Esta capacidad está sujeta a la existencia de ciertas cualidades, virtudes y recursos internos del sujeto que le permiten asumir cambios y afrontamientos de situaciones críticas de una manera exitosa. Rivas (2010).

En esta medida, la resiliencia se convierte en un factor positivo que es clave y permite que los seres humanos se nutran de elementos y virtudes acertadas que les asegurarán un futuro, un desarrollo exitoso y la capacidad de enfrentar de manera ajustada las situaciones negativas de la vida. Abordar la resiliencia en adolescentes, significa generar aportes empíricos que permitan avanzar en el diseño de estrategias que favorezcan la potenciación de esa sinergia entre el ser y el actuar, donde la pertenencia, la identidad, la motivación, la flexibilidad, la sociabilidad entre otros, hagan eco en la construcción individual y social.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR CON LOS ALUMNOS

INICIO:

1. Preguntar a los alumnos acerca de lo que saben o han escuchado del término de resiliencia.

DESARRROLLO:

2. Brindar la definición de resiliencia y analizar en clase su importancia ante las situaciones adversas.
3. Pedir que, de forma personal, recuerden y escriban alguna situación en la que hayan enfrentado un problema y anotar ¿cómo lo enfrentaron? ¿Qué actitudes presentaron, cuáles modificarían y cuáles reforzarían?

CIERRE:

4. Indicar que retomen lo que escribieron en su carta al yo del futuro y anoten todas las posibles barreras que impidan el logro de sus metas y cómo los enfrentarían.
5. Si hay alguna participación voluntaria para compartir al grupo retomar la actividad si no el docente puede compartir alguna experiencia.

EVALUACIÓN

Registro anecdótico

FICHA: 5

Personificando a mi yo del futuro

NIVEL: TELESECUNDARIA

TIEMPO ESTIMADO: 50

PROPÓSITO

Que los estudiantes:
Visualicen su futuro, se apropien y refuercen sus metas.

RECURSOS

Papel bond
Cartulinas
Abierto a la creatividad para las presentaciones

Cuando se les pregunta a los estudiantes cómo se visualizan en un futuro, la mayoría coincide en tener una casa, un coche del año, una licenciatura; pero es triste observar que egresando de la Telesecundaria muchos no logran lo que en su momento comentaban.

En la mayoría de los casos los estudiantes no saben reconocer sus capacidades o las minimizan. En la experiencia hemos detectado alumnos con grandes talentos, talentos que se desperdician por falta de motivación desde lo interno hasta lo externo. Muchos muestran pena cuando tienen que hablar de sus sueños por ello es necesario fortalecer el autoconcepto y la autoconfianza.

De manera que resulta sumamente importante que se promueva la reflexión en los adolescentes, en relación con sus planes a futuro y acompañarlos en el descubrimiento de sus propios potenciales (Guichard, 1995).

Nota: Para esta sesión se sigue trabajando con la carta a mi yo del futuro.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR CON LOS ALUMNOS

INICIO:

1. Iniciar platicando con los alumnos acerca de no minimizar sus metas, sus aspiraciones y sentirse seguros de lo que desean.

DESARROLLO:

2. Solicitar que se imaginen que ya lograron las metas establecidas en su carta a mi yo del futuro, que con base a ello se personifiquen y que preparen una presentación poniendo en juego su creatividad.
3. Indicar el orden de participación o de forma voluntaria.

CIERRE:

4. Preguntar acerca de la experiencia ¿Cómo se sintieron?
5. Reflexionar en por qué es importante trabajar en las metas, indicar que las acciones y decisiones que hacen

EVALUACIÓN

Guía de observación

FICHA: 6

Autoconcepto

NIVEL: TELESECUNDARIA

TIEMPO ESTIMADO: 50



PROPÓSITO

Que los estudiantes:
Fortalezcan el concepto que tienen de sí mismos y adquieran seguridad al identificar sus virtudes y defectos.

RECURSOS

Espejo

El autoconcepto es muy importante en la formación de la personalidad, debido a que se relaciona con el bienestar general. Desarrollar un autoconcepto positivo desde la adolescencia es primordial para que el joven logre un ajuste psicosocial adecuado y evite futuros problemas psicológicos y pedagógicos (Cazalla y Molero, 2013).

En México, diversos autores se han dedicado al estudio del autoconcepto.

Para Guido, Mújica y Gutiérrez (2011), el autoconcepto se adquiere y se modifica a través de los intercambios sociales; además, se organiza a partir de tres niveles: el yo conocido, el cual se refiere a lo que la persona percibe de sí misma; el otro yo, que alude a lo que los demás piensan de esa persona (el modo en que es o debiera ser), y el yo ideal, referido a lo que la persona desearía ser.

En la adolescencia, el autoconcepto se vuelve un elemento importante para la satisfacción de una de las tareas de desarrollo más importantes: la identidad.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR CON LOS ALUMNOS

INICIO:

1. Escribir y responder a la pregunta ¿Quién soy? Y que rescaten todas las características que puedan.

DESARROLLO:

2. Que tomen su espejo y comiencen a observar, que recuerden todas las situaciones, emociones características que ha experimentado.
3. Solicitar a cada estudiante que vaya compartiendo lo que observa a través del espejo.
4. El docente debe reforzar la seguridad en los estudiantes de compartir sus emociones o sentimientos.

CIERRE:

5. Pedir que en orden de lista pase un alumno al frente y que cada compañero le diga una característica positiva, si admira algo de él o ella.
6. El docente complementa la actividad acerca de la importancia del autoconcepto.

RECURSOS
Cartulina

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR CON LOS ALUMNOS

INICIO:

1. Realizar una tabla comparativa entre lo que es el autoconcepto y la autoestima.
2. Comentar cuales son los aspectos que diferencian un concepto y otro.

DESARROLLO:

3. Realizar una tabla de tres columnas en la cartulina en la que se rescate: el yo conocido, el otro yo (cómo me perciben los demás) y el yo ideal.
4. Indicar que en la columna de “el otro yo” cada uno de sus compañeros escriba algo de su compañero (a).
5. Cada uno de los estudiantes lee de forma particular la información.

CIERRE:

6. Pedir al menos dos participaciones voluntarias para compartir lo que han registrado en sus tablas.
7. Reflexionar acerca de la importancia de fortalecer la autoestima, de sentir confianza en uno mismo, de valorar las emociones y experiencias que están viviendo.

EVALUACIÓN

Diario de clase

Diario de clase

Nombre del alumno (a):

¿Qué aprendí hoy?

¿Qué me gustó más y por qué?

¿Qué fue lo más difícil?

¿Qué me falta por mejorar y cómo lo puedo hacer?

¿Qué me pareció la actitud de mis compañeros?

¿Qué recomiendo para mejorar la clase?

ANEXO

Uno de los principales aspectos que debe tomar en cuenta todo ser humano para que se desenvuelva de manera efectiva en la sociedad es la de poder organizarse en torno a sus metas y objetivos, que correspondan con aquellos valores e intereses que poseen un significado fundamental en la orientación de su vida y que constituyan el sentido vital de sus acciones.

Con esta idea, Vygotsky (1999) destaca que [...] Es precisamente la actividad creadora del humano la que hace de él un ser proyectado hacia el futuro, un ser que crea y transforma su presente”

El proyecto de vida es diferente para cada persona, ya que tiene que ver con su historia de vida, su contexto, las metas, aspiraciones y expectativas. Es precisamente la visión que tiene uno mismo sobre cómo se proyecta en un futuro y está vinculado a la necesidad del ser humano de superar sus deficiencias y carencias en su vida y buscar su bienestar, a través de la organización de planes que le ayuden a solventar estas vicisitudes.

Respecto a lo anterior,

es esta etapa el momento oportuno para fortalecer el desarrollo, potenciar los factores protectores y prevenir las conductas de riesgo, reforzando los potenciales resilientes. La adolescencia es una etapa del desarrollo humano única y decisiva, caracterizada por un desarrollo cerebral y un crecimiento físico rápido, un aumento de la capacidad cognitiva, el inicio de la pubertad y de la conciencia sexual, y la aparición de nuevas habilidades, capacidades y aptitudes (UNICEF, 2017).

En este orden de ideas, el proyecto de vida está orientado en tomar contacto con el sí mismo de la persona y su ambiente, y centrarse en el presente; también promueve la satisfacción de necesidades con tendencia a autorrealizarse (plan de vida), promoviendo que la persona pueda ganar confianza en sí misma y, de esta manera, desarrollarse óptimamente (Henaó y Consuelo, 2015).

Para tal fin, también resulta importante retomar las características de los niños en sus primeros años, específicamente desde que inicia su etapa de estudiante, hoy en día desde la educación inicial ya que cuando interactuamos con niños podemos reconocer la gran imaginación que éstos tienen, la curiosidad, las ganas de aprender, los sueños, pregunta tras pregunta que realizan, la gran inocencia que muestran, por ello la incógnita es; ¿en qué momento dejan de soñar? ¿en qué momento las ganas de ser astronauta, bombero, doctor, maestro, etc. se esfuman? ¿De qué manera los adultos hemos influido en que estos sueños se fortalezcan o se destruyan?

Si bien, los sueños son necesarios en la construcción del proyecto, pero para poder cumplirlos debemos enfocarnos en ellos y, fundamentalmente actuar para que puedan convertirse en realidad. ¿Qué tan importante es el papel de los actores externos?

Por otro lado, los ideales también son fundamentales para la construcción del proyecto de vida, ya que se convierten en los principales motores que nos impulsan a alcanzar las metas que nos hemos propuesto.

Como lo hemos estado mencionado, el proyecto de vida tiene mucho que ver con tu historia y el contexto. Por ello es importante que se reflexione acerca de cómo influyen las personas cercanas: los padres, hermanos, maestros, otros familiares y amigos que han estado cerca del desarrollo de cada persona.

Fierro y Cala (2010) (cf. Romero, 2012) afirman que el proyecto de vida es una construcción coherente entre los intereses de la persona, la familia y las personas más significativas de su vida cotidiana.

La cita anterior guarda conexión cuando desde la experiencia, al cuestionar a los alumnos acerca de cómo es la relación con sus tutores, qué temas conversan, todos ellos coinciden que el tema de sexualidad aún sigue siendo tabú. Que no hay una despedida deseando un excelente día, un beso, un te amo, ¿Cómo te fue? ¿Qué hiciste? Y ni hablar de ¿Qué aspiraciones tienen en la vida? Parece que este ha sido el común denominador en la mayoría de las familias. Entonces, ¿Qué rol tiene la familia? No debe de ser la primera instancia que fomente el logro de las metas en cada uno de sus integrantes.

Cada alumno presenta diferentes dificultades, pero ¿no deberían de ser esas dificultades las que motiven a salir adelante? No deberían de ser esas dificultades los motores que impulsen a cada uno de los alumnos. Observamos alumnos que piensan que vivir al día está bien. ¿Cómo cambiar esa ideología?

En la actualidad, precisamente en el ciclo escolar 2022-2023 se indicó el trabajo de proyecto de vida con los alumnos de forma quincenal, cada docente debe ingeniarse cómo y qué temas. Aplaudo esta decisión puesto que como lo hemos estado mencionando es urgente y atinado trabajarlo, por ello, el fichero tiene como finalidad ayudar, complementar y retroalimentar el trabajo que cada docente ya realiza en sus aulas.

Cabe señalar que la asignatura de formación cívica y ética tiene una secuencia relacionada al proyecto de vida, secuencia que contiene cuatro sesiones en las cuales es imposible lograr elaborar un proyecto de vida con base a todas las características que este conlleva.

Por otra parte, el fichero es atinado al proponer actividades que fomenten la autoconfianza y reforzar el autoconcepto, pues en la mayoría de los casos los estudiantes no saben reconocer sus capacidades o las minimizan. En la experiencia he detectado alumnos con grandes talentos, talentos que se desperdician por falta de motivación desde lo interno hasta lo externo. Muchos muestran pena cuando tienen que hablar de sus metas.

Asimismo, al intervenir en el diseño de un proyecto de vida, es necesario trabajar en la persona para que pueda disponer conscientemente de sus recursos y asumir así la responsabilidad de su futuro. En consecuencia, la elaboración de un proyecto de vida forma parte de un proceso de maduración afectiva e intelectual, y como tal supone aprender a crecer.

Componentes del proyecto de vida

Muchos autores consideran que un proyecto de vida esencialmente debe presentar cinco componentes (competencias, actividades de interés, orientación vocacional, adaptación flexible y conocimiento de la personalidad).

a) Competencias: Debe presentar competencias sociales para entender su entorno y su posición en la sociedad, hábitos de estudio, trabajo en equipo y capacidad de gestión, así como habilidades de metacognición y competencias para el aprendizaje en el nuevo milenio.

b) Actividades de interés: El estudiante debe identificar sus actividades de interés (académicas, sociales, laborales, etc.) que le permitan construir un proyecto de vida equilibrado entre intereses y viabilidad.

c) Orientación vocacional: En este milenio donde la educación es una obligación universal, la orientación adquiere un rol determinante en el desarrollo y realización de los estudiantes de secundaria, ya que se encuentran en una etapa del desarrollo decisivo en su futuro. La orientación vocacional permitirá al estudiante tomar sesiones sobre su futuro (proyecto de vida) acompañados de una orientación profesional, disminuyendo el riesgo de fracaso ya que permite descubrir en los estudiantes sus potencialidades y habilidades.

Weil (1974) afirma que “la intervención de un orientador vocacional incrementa la probabilidad de acertar en la elección de una profesión o actividad en los adolescentes” (p.19).

d) Adaptación flexible: En esta etapa es importante la capacidad de adaptación de los estudiantes, es decir el ajuste conductual en el medio social donde se desenvuelve, siendo determinante para ello, algunos rasgos de personalidad que favorezcan su integración social.

e) Conocimiento de la personalidad: involucra el conocer aquellas características que cada individuo posee, las cuáles nos orienta hacia nuestra forma de actuar, de hablar y de comportarnos acorde a cada contexto y circunstancia.

Generalmente, los adolescentes y jóvenes no tienen iniciativa para planear su proyecto de vida, y de existir algunos casos en los que sí exista el interés, también existe la influencia de los intereses de los padres o los ideales de los adolescentes, quienes no son totalmente conscientes de que el proyecto de vida debe basarse en cosas reales y en fortalezas y oportunidades que se nos presenten.

Por eso, es sumamente importante la práctica del diagnóstico personal, donde se evalúen debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas. En esta faceta, los padres, tutores, amigos, profesores cumplen un rol importante de acompañamiento y consejo, sin embargo, el proyecto de vida debe responder, de manera muy particular, a las características personales de cada adolescente. Una meta es un reto para el adolescente-joven, quien, en su camino a lograr sus propósitos, encontrará una serie de dificultades y dependerá de su capacidad de perseverancia, de resiliencia, de emprendimiento y de sus acertadas decisiones para lograr enfrentarlas, resolverlas y alcanzar lo que se trazó para su vida.

Otros aspectos que pueden ayudar a la conformación del proyecto de vida son los siguientes:

Individuales: corresponden a las habilidades personales que el individuo posee, entre ellos están, las habilidades para afrontar positivamente los conflictos, optimismo, sentido del buen propósito, buen sentido del humor, habilidades cognitivas entre otras características.

Familiar – social: hacen referencia a las buenas relaciones con los padres, la confianza y el optimismo por parte de los padres hacia sus hijos, lazos seguros con los pares y otros adultos etc.

Los del medio: hacen referencia a la relación entre casa y escuela, el buen cuidado y apoyo de los profesores, comunidad, vecindario, entre otros. (González, 2010).

Conclusiones

El proyecto de vida en la adolescencia es una estrategia para vivir la adolescencia con rumbo propio y con autonomía es analizarla y enfrentarla desde la perspectiva del proyecto de vida. Un proyecto de vida nos marca un propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseado. Es decir, lo que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios propósitos para su existencia, en otras palabras, se asocia al concepto de realización personal, donde lleva a las personas a definir conscientemente las opciones que puede tener para conducir su vida y alcanzar el destino que se propone.

Escuchar y comprender las expectativas de los niños y adolescentes, expresadas de manera espontánea, contribuye en la seguridad para generar claridad en las metas y objetivos propuestos, lo cual fomenta autonomía, y le permite al niño y/o adolescente desarrollar sus habilidades (Gonzales, 2010).

En el sistema familiar es de gran importancia establecer normas claras y promover acciones de respeto entre los miembros de la familia. Se debe establecer el acompañamiento y apoyo como parte vital del entorno familiar para cada uno de los integrantes, lo que permite generar estrategias de afrontamiento ante las situaciones adversas, lo que promueve el desarrollo de factores protectores tanto internos como externos (Gonzales, 2010).

Después del hogar (familia), las instituciones se convierten en el lugar propicio para permitirles a los estudiantes crear ambientes que generen y motiven el desarrollo de resiliencia. Esto debido a que las instituciones deben ser vistas como promotoras de resiliencia, deben generar espacios para que ésta se dé y

desarrolle de manera exitosa en la totalidad de los estudiantes.

Referencias

Esnaola, Igor; Goñi, Alfredo; Madariaga, José María (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. Revista de Psicodidáctica, vol. 13. No. 1. Pp. 69-96.
<https://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>

@personasdiciendocosasimportantes (4 de mayo de 2022). Vida, trabajo y sacrificio (video).

YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=C_WWy81E6WA

BBVA aprendemos juntos 2030. (15 de enero de 2018). Aprendamos juntos presenta Desafíos, un programa con Ricardo Darín. YouTube.
<https://aprendemosjuntos.bbva.com/>

Hernández S., R., Fernández C., C. y Baptista L., P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). México: McGraw-Hill.

Casares, C. y Siliceo, A. (2008). Planeación de vida y carrera. México: Limusa.

Espinoza B., E. (2015). Análisis del fortalecimiento del proyecto de vida de adolescentes institucionalizadas, basado en la experiencia de reinserción social de mujeres egresadas de alternativas de protección públicas y privadas. Tesis inédita de maestría. Sabanilla (Costa Rica): Universidad Estatal a Distancia.

Guichard, J. (1995). La escuela y las representaciones de futuro de los adolescentes. Barcelona: Laertes.

KuEk, E. (2011). Resiliencia: una estrategia para prevenir la deserción escolar en alumnos de primer año de bachillerato. (Tesis de Maestro en Orientación) Universidad Autónoma de Yucatán, México.

Moreno C., M. y Rodríguez F., M. (2010). Sentido de la vida, inteligencia emocional y salud mental en estudiantes universitarios. Memorias del XI Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2010, 1-21. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/74/46/90/74469043473066090323721355485131709330>.

Vygotsky, I. S. (1999). Pensamiento y lenguaje: teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas (1a. Ed., 1a. Reimp.). Buenos aires: fausto.

Henoa B., F. y Consuelo B., E. (2015). Influencia que tiene el consumo de SPA en el sentido y proyecto de vida de los estudiantes adolescentes de la Escuela Empresarial de Educación –sede Boston– de la ciudad de Medellín. Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, Antioquía, Colombia.

Pérez O., M. (2006). Desarrollo de los adolescentes III (Antología). Recuperado de: <http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40774318/Antologia.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3AyExpires=1490154806&Signature=vt7%2BRKCTyFjL0HmPYMTtr1jcAEQ%3D&responsecontentdisposition=inline%3B%20filename%3DAntologi+a.pdf#Pp.21>.

Pérez A., M. (2008). Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato. Tesis inédita de doctorado. Granada (España): Universidad de Granada.