



# POSGRADOS

## MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN DESARROLLO DEL PENSAMIENTO

RPC-SO-13-NO.357-2021

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

ARTÍCULOS PROFESIONALES DE ALTO NIVEL

TEMA:

PROYECTO DE VIDA EN LA  
ADOLESCENCIA DESDE EL APORTE DEL  
PENSAMIENTO CRÍTICO REFLEXIVO

AUTORA:

VICTORIA ANALÍA FARAH GAMARRA

DIRECTOR:

JESSICA LOURDES VILLAMAR MUÑOZ

CUENCA – ECUADOR  
2024

**Autor:****Victoria Analía Farah Gamarra**

Médico Veterinario Zootecnista.  
Candidata a Magíster en Educación Mención  
Desarrollo del Pensamiento por la Universidad  
Politécnica Salesiana – Sede Cuenca.  
vfarah@est.ups.edu.ec

**Dirigido por:****Jessica Lourdes Villamar Muñoz**

Licenciada en Ciencias de la Educación.  
Magíster en Gerencia y Liderazgo Educacional.  
Máster en gerencia y Liderazgo educacional.  
PhD en Humanidades y artes con mención en  
Ciencias de la Educación.  
jvillamar@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

**DERECHOS RESERVADOS**

2024 © Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR – SUDAMÉRICA

VICTORIA ANALÍA FARAH GAMARRA

Proyecto de vida en la adolescencia desde el aporte del pensamiento crítico reflexivo

## Resumen

---

Este artículo sobre el tema del proyecto de vida en la adolescencia y su relación con el pensamiento crítico reflexivo. Presenta una introducción que establece el contexto actual de los adolescentes y la importancia del pensamiento crítico reflexivo en su desarrollo. Se exploran distintas perspectivas sobre el proyecto de vida que incluye la dimensión psicológica, sociológica y espiritual. También se examina el aporte del proyecto de vida para la realización personal, citando el aporte de varios autores y supuestos relevantes. Se analizan elementos importantes en la construcción de un proyecto de vida, como el autoconocimiento, y se discuten las dimensiones y procesos del pensamiento reflexivo. Los resultados son fruto de la exploración de la experiencia de estudiantes de un centro educativo fiscal a quienes se les aplicó una encuesta a estudiantes, se presentan los resultados más relevantes lo que permite indicar que se debe fomentar el pensamiento crítico reflexivo en los adolescentes para el desarrollo de proyectos de vida coherentes que le permitan potenciar y fortalecer sus capacidades encaminados a su realización.

Palabras claves

Proyecto de vida, pensamiento reflexivo, adolescencia

## Abstract

---

This article deals with the topic of the life project in adolescence and its relationship with reflective critical thinking. It presents an introduction that establishes the current context of adolescents and the importance of reflective critical thinking in their development. Different perspectives on the life project are explored, including psychological, sociological and spiritual dimensions. The contribution of the life project to personal fulfillment is also examined, citing the contribution of several authors and relevant assumptions. Important elements in the construction of a life project are analyzed, such as self-knowledge, and the dimensions and processes of reflective thinking are discussed. The results are the result of exploring the experience of students of a fiscal educational center to whom a student survey was applied. The most relevant results are presented, which indicate that critical reflective thinking should be encouraged in adolescents for the development of coherent life projects that allow them to enhance and strengthen their capabilities aimed at their realization.

**Keys Words:**

Life project, reflective thinking, adolescence

# 1. Introducción

---

*"Sé el cambio que quieras ver en el mundo"*  
*Mahatma Gandhi dijo:*

En contexto actual, los adolescentes tienen muy pocos espacios para generar habilidades que les permita desarrollar el pensamiento crítico reflexivo; ya que hay ausencia de referentes y sobre todo en la escuela los docentes se centran más cumplir los programas de estudios, transmitir contenidos sin contar con el tiempo oportuno para integrar elementos que consideran metas y objetivos de vida

El desarrollo del pensamiento crítico reflexivo en los estudiantes es un desafío siempre actual, ya que la actual era de la información, en la que los estudiantes tienen acceso a una cantidad abrumadora de datos a través de internet y las redes sociales, lo que en algunas ocasiones hace difícil que ellos puedan discernir entre información válida y no válida, y requiere habilidades críticas avanzadas para evaluar y procesar correctamente esta información. Por otro lado, algunos sistemas educativos todavía establecen métodos de enseñanza tradicionales que resaltan la memorización y la repetición en lugar de fomentar el pensamiento crítico y analítico, lo que en varias ocasiones limita la capacidad de los estudiantes para cuestionar, analizar y evaluar la información de manera crítica.

La construcción de un proyecto de vida es un proceso gradual que se lleva a cabo a lo largo de la vida. La adolescencia, es una fase decisiva para empezar a trazar metas para el presente y futuro, los planes que se visualizan para desarrollarlos en un plazo determinado. El conocimiento científico no siempre está relacionado con las problemáticas de la vida cotidiana. Esto conlleva a realizar estas interrogantes:

¿Qué consecuencias trae el no planear un proyecto de vida desde la adolescencia?

¿Cómo puede el pensamiento crítico reflexivo ayudar a los adolescentes a superar estos desafíos?

¿Qué estrategias pueden implementarse para promover el pensamiento crítico reflexivo en los adolescentes?

La adolescencia es una fase determinante para la formación de personas autónomas, responsables y capaces de tomar decisiones informadas y reflexivas sobre su futuro. La promoción del pensamiento crítico reflexivo puede ser una herramienta valiosa para ayudar a los jóvenes a construir un proyecto de vida sólido y coherente. Entender los desafíos y oportunidades en este proceso es esencial para educadores, padres, y tomadores de decisiones en el ámbito educativo y social.

### Aproximaciones para la comprensión del Proyecto de vida

El proyecto de vida hace referencia a la planificación, dirección y organización de los objetivos y metas que desea alcanzar una persona a lo largo de su vida; éste representa un bosquejo y una perspectiva profunda de lo que un ser humano desea y quiere lograr, experimentar y construir y contribuir durante su vida. El proyecto de vida, ofrece un marco e itinerario completo para la toma de decisiones y el desarrollo de un sentido de propósito y rumbo en la vida de una persona (Villamar, 2022).

Desde la perspectiva psicológica, el proyecto de vida subraya una planificación personal y significativa que una persona diseña o esboza para dirigir su vida hacia una dirección. Dicho plan implica identificar metas, valores, deseos y aspiraciones personales, así como desarrollar estrategias para alcanzarlos. Además, incluye un proceso de autorreflexión y autoconocimiento que permite a la persona comprender sus fortalezas, debilidades, emociones y necesidades, lo que facilita la toma de decisiones coherentes con su identidad y bienestar emocional (Carrillo & Villamar, 2019)

Desde la sociología en cambio el proyecto de vida se entiende como una construcción en la que se consideran elementos para la participación social en el que se pueden definir normas, valores, expectativas y roles que sobresalen en la sociedad en la que una persona vive. Involucra la búsqueda de un sentido de pertenencia y significado

dentro de una comunidad o grupo social. Esta planificación, puede incluir la elección de una carrera, la formación de relaciones, la participación cívica y el compromiso con cuestiones sociales. De igual manera se puede considerar que un proyecto de vida también puede estar influido por factores socioeconómicos y culturales (Villamar & Baldeón, 2021).

Desde una perspectiva espiritual, un proyecto de vida se relaciona con la búsqueda de un propósito trascendental o significado más profundo en la existencia. Implica la exploración de cuestiones existenciales, la conexión con lo sagrado o espiritual, y la búsqueda de una mayor armonía y plenitud interior. Para algunas personas, esto puede implicar la práctica de una religión o filosofía espiritual, mientras que para otras puede manifestarse a través de la meditación, la contemplación de la naturaleza o el servicio a los demás (Baldeón & Villamar, 2021).

### **Aportes del proyecto de vida para la realización personal**

Maslow (2012) afirma que los proyectos de vida son “un intento de lograr sentido de identidad y propósito en la vida”. Por otra parte, señala que los proyectos de vida son únicos en cada sujeto, no hay proyectos “correctos” o “incorrectos”. Lo importante es que es significativo para el individuo que logre ser persistente. En cuanto a la relación que existe entre un proyecto de vida y la jerarquía, se considera que los proyectos de vida se encuentran en el nivel más alto de jerarquía. Esto da como resultado que los adolescentes deben sentirse plenos y satisfechos para cumplir sus necesidades básicas. Sin embargo, un sujeto feliz siempre estará dispuesto a cumplir sus sueños y objetivos propuestos (Erazo, 2022).

Rojas (2022) señala que, para la construcción de los proyectos de vida, las personas deben integrar lo que ella denomina individuos vitaminas, son personas de gran apoyo en la búsqueda de proyectos vida y pueden estar alineados con los valores y pasiones para sentirse motivados. Las personas vitaminas brindan cariño, apoyo y ánimo, elementos que permiten alcanzar los sueños. Las personas vitaminas deben tener muchas cualidades entre las que están: ser realista, flexibles, y apasionadas. De igual

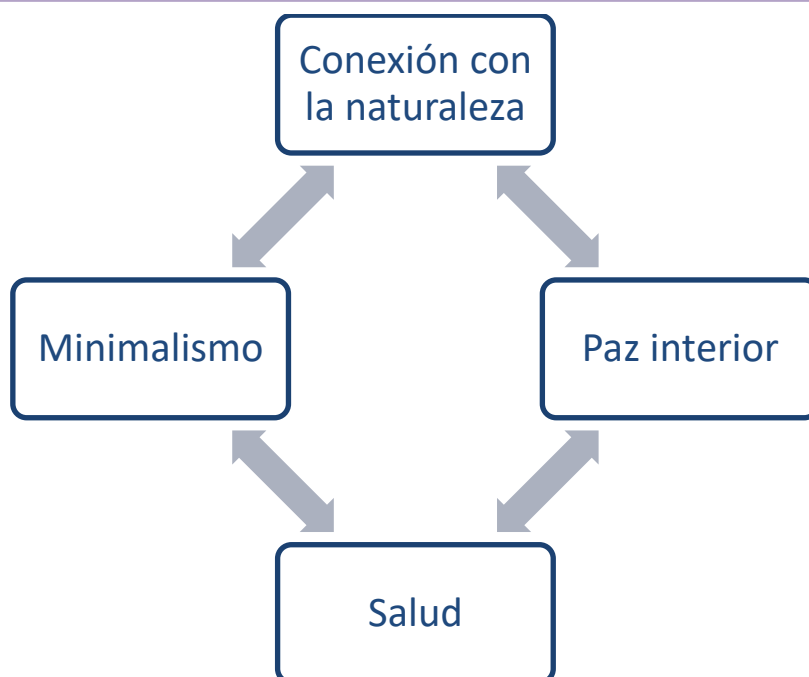
manera, plantea que para que pasen cosas buenas, las personas deben prepararse para captar la oportunidad cuando esta llega, por lo tanto, es importante estar preparado para aprovechar las oportunidades que se presenten; esto se puede lograr desarrollando las habilidades y conocimientos, de forma abierta a nuevas experiencias.

En esta misma Sintonía, Enrique Rojas (2023), expresa que el proyecto de vida es un conjunto de metas y aspiraciones que orientan el desarrollo personal y profesional de una persona, por ende, un proyecto de vida bien definido ayuda a los jóvenes a encontrar un sentido y un propósito en su vida, y a superar los desafíos que se presentan en el camino. En cuanto a la construcción de un proyecto de vida en la adolescencia debe tener presente lo siguiente: empezar por sí mismo, ser realista, ser flexible, tener un plan de acción definido. La construcción de un proyecto de vida es un proceso continuo que requiere de esfuerzo y dedicación, ya que ayudará a vivir una vida más plena y placentera (Rojas E. , 2023).

Por otro lado, considerando los aportes de Víctor Frank (1991), es importante destacar que los proyectos de vida son todo lo que le da sentido y dirección a la vida de una persona. Desde este planteamiento, los proyectos de vida son esenciales para una vida plena y satisfactoria incluso, ya que, siempre se debe encontrar las razones para estar motivados y concentrados para lograr las metas (Frank, 1991). Se debe destacar que los proyectos de vida, pueden integrar metas de diversos tipos, las mismas van desde lo personal hasta lo profesional.

El proyecto de vida está ligado a la construcción de una vida plena, que involucra perfeccionar las distintas dimensiones que se tiene como personas y lograr las distintas metas que se han trazado. Hay algunos elementos que contribuyen al logro de tener una vida plena; entre estos están:





Fuente elaboración propia en base a (Cartagena, 2019).

Sin embargo, el kaizen, considerado un sistema de progreso continuo constante o el sistema de mejora continua en el que las mejoras pequeñas pero continuas generan grandes beneficios a largo plazo, este sistema puede ser un elemento de ayuda valiosa para los proyectos de vida y por tanto para ser mejor persona (Cartagena, 2019).

### **Elementos importantes que se consideran en un proyecto de vida**

Indudablemente un proyecto de vida permite a la persona evaluarse, valorarse y proyectarse; implica una valoración positiva de las fortalezas que uno tiene. De allí, que la escuela puede ser una de las principales instituciones para estimular y promover la orientación vocacional de los jóvenes, ya que al integrar la concientización en el proceso de enseñanza-aprendizaje se genera el compromiso, que implica trabajar desde adentro de la persona. La educación debe tener un papel inspirador, porque posibilita el análisis y lectura de la realidad socio-política y el rol de la persona en la construcción de la sociedad y la familia.

Un elemento de suma importancia es el autoconocimiento que es la base de un proyecto de vida. Esto implica considerar valores, identidad, intereses, pasiones y

creencias. La comprensión de uno mismo es fundamental para establecer metas y objetivos que sean verdaderos y significativos, para definir metas y objetivos, los cuales pueden ser personales para mejorar habilidades o alcanzar un estado emocional específico o a su vez metas profesionales como alcanzar una carrera satisfactoria; o para crear relaciones sociales significativas (Villamar, 2022)

### **Dimensiones del proyecto de vida**

Los proyectos de vida, juegan un rol importante en el camino de realización de cada persona, algunos autores lo dividen en varias dimensiones: dimensión cognitiva-racional, dimensión moral, dimensión física, dimensión espiritual.

Para (Sánchez, 2022) las personas que trabajan sobre su contexto (conocimiento de la realidad) y la forma en la que la perciben y actúan sobre su entorno de manera planificada tienen mayor éxito y realización, ya que concentran todas las virtudes que tienen para responder a las necesidades de su entorno social y familiar. Esto les permite desarrollar altos grados de reflexión, que los ayudará a percibir la situación y poder establecer modos de actuar e intervenir para dar respuestas a las necesidades inmediatas.

Otro elemento que es mencionado por (Lancuza, 2011) son las destrezas académicas que permiten distinguir: cosas, hechos, relaciones y rutinas, mediante normas orales favoreciendo competencias profesionales para el servicio en el campo laboral.

El crecimiento íntegro en la dimensión moral, no sólo habla de la conducta sino también de las virtudes, lo que implica fomentar la obediencia a los derechos fundamentales, que se cumplan en su entorno (estudiaraprende. com, 2012).

Para (Hirsch, 2019) el individuo se establece con base en sus creencias, conocimiento y sus estimaciones personales no se puede deducir de modo forzoso sus argumentaciones, perplejidad, duda y problemas, porque puede variar y desaprenderse en el tiempo en que el sujeto lo resuelva mediante un compromiso multifacético. Ciertos valores aportan a la salud de acuerdo al área son: Independencia personal, familiar, asociativa, obediencia, protección, responsabilidad social, honradez,

compromiso personal y social, todo esto resulta un excelente estado virtuoso (Lozano, 2020).

Por otra parte, la dimensión física es el carácter en que el individuo realiza, interactúa y se acopla a los diferentes sistemas que tiene nuestro cuerpo. Es muy importante deducir porque aquí ocurre lo que percibe, y lo que se palpa en el organismo, por lo tanto, el grado de proteger el cuerpo, la manera de nutrirse, ejercitarse, para poder realizar todos los trabajos. Se adquiere no solo en un mediano plazo, sino también en un periodo largo (Gonzalez, 2018).

Por otro lado, la dimensión espiritual, es la experiencia que el ser humano tiene para participar y estudiar al ser supremo, valiéndose de su dominio de identificar, reflexionar, orar y prepararse para una vida mejor (Lozano, 2020). Todos los individuos no pueden subsistir fuera de espíritu, fundamentalmente siguen los pasos por motivación e ideologías. De manera que se divide la visión de esta práctica como una situación inseparable del sujeto, por lo tanto, de modo personal, para aquellos que poseen en su vida un sentido diferente. Es momento de enseñar a dialogar de espiritualismo con ideas esenciales (Palacios, 2015).

### **Elementos que integran el proyecto de vida**

El desarrollo integral es un concepto clave en la construcción del proyecto de vida; la formación para el desarrollo integral, implica la constante interrelación de diversos aspectos entre los que están: el aspecto físico, emocional, intelectual, social y espiritual de la persona en la perspectiva de la distribución de las funciones autorreguladoras de procesos y estructuras psicológicas como la motivación, la autovaloración y la autorreflexión (D'Angelo, 2004).

El desarrollo integral que se propone para la realización de un proyecto de vida debe centrarse de manera especial en las áreas de autoexpresión y autodesarrollo, la relación consigo mismo, además de las relaciones sociales y la vida profesional. El desarrollo integral está vinculado a una intención propiciadora de la construcción del proyecto de vida con fundamentos críticos, reflexivos y orientados a la autorrealización personal en un contexto de dignidad y plenitud ciudadana. El

desarrollo integral implica la atención a todos los aspectos de la persona, incluyendo los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales, y es fundamental para la construcción de un proyecto de vida sólido y significativo.

De igual manera, sustentar el proyecto de vida personal en los valores, implica el diseño de metas importantes en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana y social, expresando aspiraciones y expectativas en relación con los valores asumidos y su posibilidad de realización en la vida real (Acosta, 2019). En esta perspectiva se debe considerar los valores morales, estéticos y sociales. Así, el proyecto de vida se articula en la programación de tareas, metas, planes y acciones sociales, lo que implica la definición concreta de las acciones a realizar para alcanzar los objetivos planteados. De igual manera, los estilos y mecanismos de acción del proyecto de vida implican formas de autoexpresión, integración personal, autodirección y autodesarrollo, lo que refleja la apertura hacia el dominio del futuro en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales (D'Angelo, 2004).

Estos elementos son esenciales para la construcción de un proyecto de vida sólido y significativo. Estos elementos se articulan en los campos de situaciones importantes de la persona y forman la base de los proyectos de vida eficientes.

### **Aporte del pensamiento crítico reflexivo en el proyecto de vida de los adolescentes**

El pensamiento reflexivo se refiere a la capacidad de una persona para reflexionar, analizar y considerar de manera consciente y deliberada diferentes aspectos de una situación, problema o información. Implica la habilidad de examinar críticamente las ideas, evaluar evidencias, considerar múltiples perspectivas y anticipar las posibles consecuencias de las acciones. El pensamiento reflexivo va más allá de la mera reacción a estímulos inmediatos, permitiendo a las personas considerar objetivos a largo plazo, planificar de manera consciente y actuar de manera intencional para lograr esos objetivos (Martinez, 2019). Esta capacidad de reflexión es fundamental para la toma de decisiones informadas, el desarrollo de habilidades de juicio y la prevención de creencias falsas y perjudiciales (Dewey, 2007). Por tanto, se trata de una actividad cognitiva que sustenta el actuar con un grado importante de originalidad, a

través de la cual se realiza un cuidadoso examen de los principios que sustentan la práctica reflexiva.

### **El pensamiento reflexivo como objetivo clave en la educación**

El pensamiento reflexivo capacita a las personas para dirigir sus actividades con previsión y planificación consciente, liberándolos de la impulsividad y rutina. Permite actuar voluntaria e intencionalmente para lograr objetivos futuros o dominar situaciones alejadas del presente, lo que contribuye a una acción más informada y dirigida hacia metas específicas. Cuando la persona desarrolla este tipo de, la capacita para considerar las consecuencias de los diferentes modos y líneas de acción, lo que les permite juzgar la realidad y actuar en consecuencia a las diversas situaciones. Además, permite pensar y desarrollar las mejores posibilidades y evitar modos erróneos de pensamiento. Desde estas perspectivas, el pensamiento reflexivo puede ayudar a prevenir la adopción de creencias falsas y perjudiciales (Dewey, 2007)

De lo que antecede, es importante indicar que el sistema educativo, se constituye en un pilar fundamental para potenciar el pensamiento reflexivo, ya que, capacita a las personas para actuar de manera consciente, deliberada e informada, lo que contribuye a un desarrollo personal más completo y a una toma de decisiones más efectiva.

De igual manera, González-Moreno expresan que la actividad de enseñanza implica un avance desde una actitud crítica y analítica que permita reconstruir en detalle la experiencia para aprender. Con este referente, se desprenden indicadores en cuatro niveles actividades propuestas (Ryan, 2013)



Fuente: En base a niveles jerárquicos de pensamiento reflexivo (Ryan, 2013)

El nivel más elemental de reflexión implica informar y responder, centrando la enseñanza en narrar y en desarrollar una conciencia crítica sobre aspectos prácticos de un tema. Durante esta etapa, se pone énfasis en determinar el punto clave de la reflexión y en reconocer lo que es significativo para uno mismo. La habilidad para identificar una situación, ya sea teórica o práctica, en la que enfocar la reflexión, es crucial para fomentar el desarrollo de un proceso reflexivo efectivo. El segundo nivel, que se centra en relacionar, propone que las reflexiones deben vincularse con experiencias previas similares o relacionadas, integrando habilidades, conocimientos, valores y prioridades personales, así como considerar el cómo estos aspectos se conectan con los de demás (Ryan, 2013).

El tercer nivel, razonar, implica un análisis más profundo, explorando diversas opciones y evaluando las consecuencias éticas. Este paso articula el camino que se hace de la evidencia a la razón, permitiendo reflexiones detalladas, el uso de teorías y literatura relevante para respaldar argumentos y la consideración de distintas perspectivas. La justificación y explicación emergen al examinar diferentes posibilidades, incluyendo a los aspectos éticos. El cuarto nivel, que es la reconstrucción, incorpora la culminación del proceso reflexivo. Es el que promueve la generación de nuevas ideas y enfoques sobre un tema o problema, aplicables a prácticas futuras o al desarrollo profesional (Ryan, 2013).

## **Procesos del pensamiento reflexivo**

El pensamiento reflexivo, considera algunos pasos para que de manera consciente y deliberada se pueda analizar y considerar diferentes aspectos de una situación, problema o información. A continuación, se presentan algunos de los pasos comunes que se utiliza para potenciar el desarrollo del pensamiento reflexivo:

1. El primer paso en el pensamiento reflexivo es identificar el problema o situación que se va a analizar.
2. Análisis crítico de la información relevante, considerando múltiples perspectivas y evaluando las evidencias disponibles.
3. Generación de opciones o soluciones posibles para abordar el problema o situación.
4. Evaluación crítica de las opciones considerando sus posibles consecuencias y la evidencia disponible.
5. Toma de decisiones informadas y conscientes sobre la mejor opción para abordar el problema o situación (León, 2014).

## **Elementos del Pensamiento crítico reflexivo**

El pensamiento implica una evaluación crítica de la información y las ideas, así como la consideración de las propias creencias y valores. Este tipo de pensamiento es crucial para tomar decisiones informadas y resolver problemas de forma segura. Para aquellos los elementos más importantes pueden ser: Habilidades de pensar de manera autónoma, habilidades de identificar y evaluar sesgos, habilidades de pensar de modo creativo -opuesto y habilidades de comunicar de forma clara y breve (Moore & Parker., 1991)

De otro modo, el pensamiento crítico reflexivo se puede desarrollar a través de la práctica y la formación académica, mientras más se practique mejor se volverá. Sin embargo, el pensamiento crítico reflexivo es un proceso mental que permite analizar,

evaluar, y comprender la información de modo objetiva, imparcial y justificada. A pesar de eso, implica la capacidad de cuestionar la información y las opiniones de los demás. El pensamiento crítico reflexivo es la habilidad esencial para el éxito en la vida personal, profesional y social (Dobelli, 2013).



## 2. Materiales y metodología

En esta investigación, se acude a la metodología mixta declarada para la construcción de este artículo; usó los aportes del método histórico-descriptivo que llevó a la selección y análisis de artículos científicos, sobre proyecto de vida y pensamiento crítico reflexivo que permitieron conceptualizar y contextualizar el tema, además de puntualizar aspectos relevantes para su comprensión. Se acudió al uso de herramientas del método analítico-sintético para presentar los resultados; este método lleva a profundizar el análisis, fortificar la argumentación, fomenta la originalidad y asegura una alta calidad en el análisis crítico del contenido, además permite en consideración al cumplimiento de los objetivos de investigación.

La producción de datos se la realizó por medio de una encuesta a quienes fueron los sujetos participantes y se les solicitó su consentimiento informado. Se diseñó y construyó el cuestionario, el que se socializó a una muestra de 26 estudiantes de la básica superior cuyas edades están entre 12 a 15 años. Estos estudiantes son de una institución de carácter fiscal de la ciudad de Ventanas.

### **Análisis de datos**

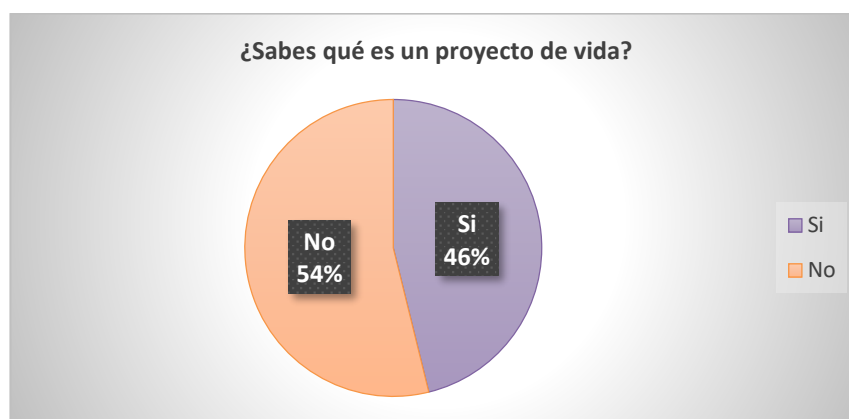
Para el procesamiento de la información en primer lugar se procedió a la tabulación de los datos de la encuesta lo que generó información de primera fuente y permitió obtener información minuciosa y precisa relacionada al tema proyecto de vida y pensamiento crítico reflexivo; inmediatamente se sistematizó información relevante para esta investigación.

### 3. Resultados y discusión

Esta sección revela datos significativos que se presentan por medio de gráficos que organizan las principales experiencias de los participantes. La interpretación de los datos se analiza a la luz de los principales aportes de diversos autores que permiten comprender la importancia del proyecto de vida en la adolescencia desde el aporte del pensamiento crítico reflexivo.

Consideraciones sobre el Proyecto de vida en la experiencia de los estudiantes

Figura 1: ¿Sabes qué es un proyecto de vida?



Fuente: Elaboración propia en base a encuesta a 26 estudiantes

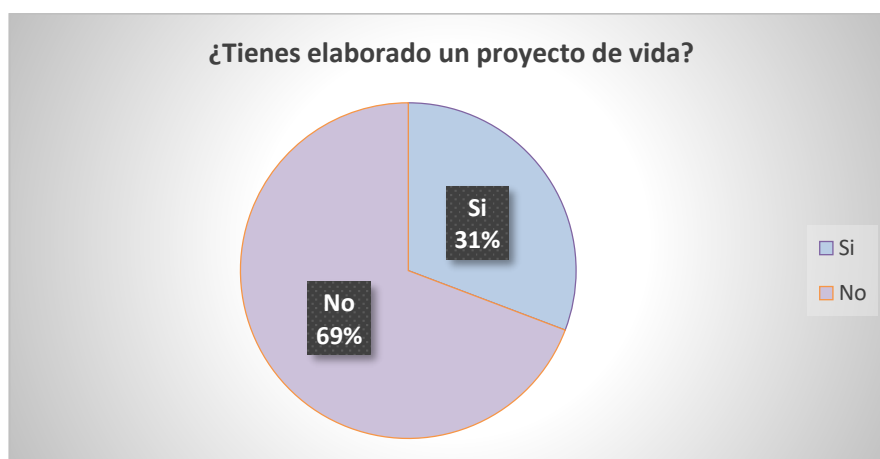
En primera instancia se consultó a los estudiantes si saben qué es un proyecto de vida. Los resultados revelan que el 54% de los estudiantes no conocen lo que es un proyecto de vida. Este dato permite reflexionar la ausencia de una planificación para el desarrollo integral de la persona con sus capacidades. Es importante considerar que el proyecto de vida es un plan personal que se traza para conseguir objetivos en la vida, un camino para alcanzar metas; éste le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos (Hernández, 2018).

Una de las dimensiones del proyecto de vida, implica el autoconocimiento, que lleva a las personas a conocer e identificar sus cualidades, sus pasiones, sus habilidades y

limitaciones. El autoconocimiento es esencial para la creación de un plan de vida coherente que lleve a perfeccionar distintas áreas de la formación humana.

De igual manera, se indagó sobre si los participantes tienen elaborado un proyecto de vida.

**Figura 2:** ¿Tiene elaborado un proyecto de vida?



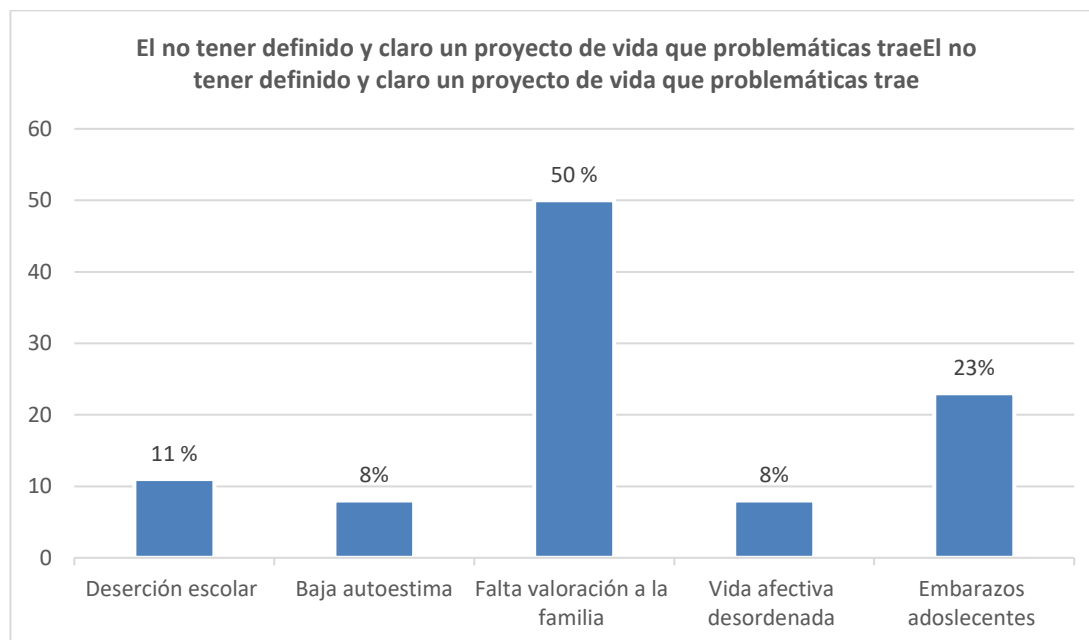
Fuente: Elaboración propia en base a encuesta a 26 estudiantes

Se revela que el 69% de los participantes no tienen un proyecto de vida elaborado. Cabe destacar que el proyecto de vida es como un mapa que guía a la persona a la construcción y al alcance de sus metas y aspiraciones; permite la organización para el crecimiento y el desarrollo personal para mejorar la calidad de vida, el sentido de realización y satisfacción personal. Así, no tener un proyecto de vida puede generar en la persona una sensación de incertidumbre, desmotivación por la falta del desarrollo de competencias humanas y profesionales y puede afectar negativamente la toma de decisiones, el desarrollo personal, las relaciones interpersonales y el bienestar general.

Para (Barros, 2018) la realización de un proyecto de vida es un proceso continuo que se puede adaptar a lo largo de la vida. Las personas pueden comenzar a desarrollar su proyecto de vida en cualquier momento, pero es importante que lo revisen y lo actualicen periódicamente para asegurarse de que sigue siendo relevante para sus objetivos y valores. El proyecto de vida está vinculado a la necesidad de las personas de superar sus dificultades y carencias, y de alcanzar un estado de bienestar. Para ello,

el proyecto de vida debe tener en cuenta la capacidad de las personas para amar y trabajar, y debe ayudar a disminuir su malestar y sufrimiento (Villegas, 2015).

**Figura 3:** El no tener definido y claro un proyecto de vida que problemáticas trae



Fuente: Elaboración propia en base a encuesta a 26 estudiantes

También se consultó, sobre qué problemáticas trae el no tener definido y claro un proyecto de vida. Las consecuencias con índices mayores señalan las relacionadas con la valoración de la familia (50%), el embarazo adolescente (23%), la deserción escolar (11%), la baja autoestima (8%) y una vida afectiva desordenada (8%); estos aspectos, pueden afectar de manera significativa el desarrollo y bienestar de una persona, ya que los adolescentes pueden subestimar la importancia del apoyo familiar y las enseñanzas que este entorno puede proporcionarle. Un proyecto de vida ayuda a contextualizar el papel de la familia en el desarrollo personal y los objetivos a largo plazo, promoviendo relaciones familiares más fuertes y constructivas (Rojas M. , 2022).

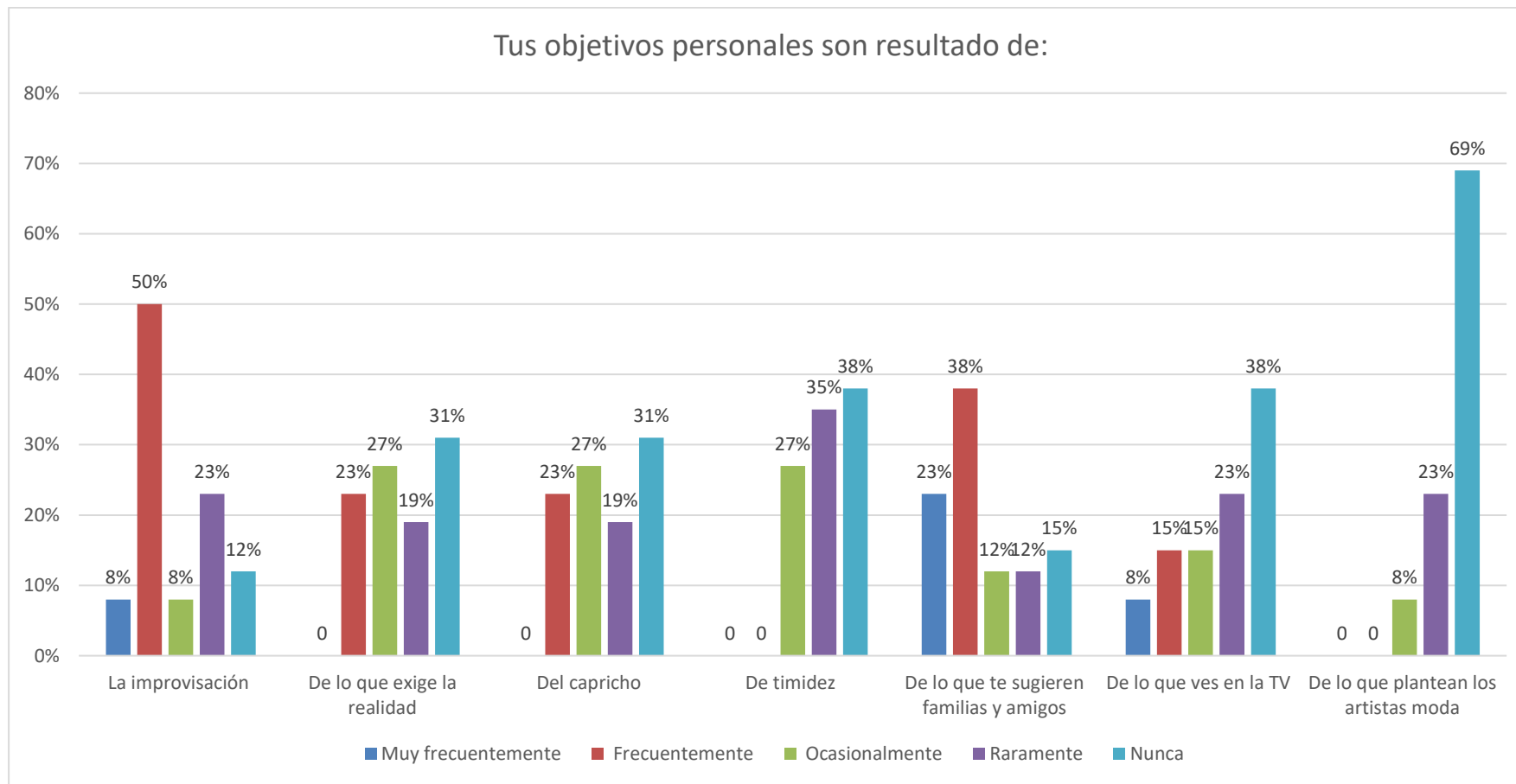
Con relación a la problemática del embarazo adolescente; se puede decir que, algunos jóvenes toman decisiones impulsivas, poco informadas (debido a que no existe una educación sexual) incluyen experiencias sexuales de riesgo sin considerar las implicancias de sus acciones a largo plazo; algunos se ven obligados a vivir situaciones como el embarazo adolescente, que limita sus oportunidades (Diario Crónica, 2023).

En algunos sectores, la deserción escolar sigue siendo una práctica debido a que los estudiantes no ven el valor y la relevancia de la educación en su futuro, los adolescentes no visualizan en sus estudios la oportunidad para mejorar sus condiciones de vida (Primicias.ec, 2023). El proyecto de vida claro proporciona un sentido de propósito y motivación para perseguir la educación como un medio para alcanzar metas específicas.

Con relación a la baja autoestima, se puede considerar, que la sensación de incertidumbre y falta de logro, puede afectar negativamente la autoestima; ya que, sin metas claras y un sentido de dirección, las personas pueden sentirse menos capaces y valiosos, lo que impacta en su imagen y confianza en sí mismos. Por otro lado, la ausencia del PV, puede llevar a relaciones desordenadas, ya que, algunos jóvenes se involucran en relaciones sin discernir, ni considerar cómo ellas tienen relación con sus valores. Por el contrario, la autoestima, genera una luz positiva, ya que es resultado de algunos elementos entre los que se encuentran en el ambiente cultural en el que la persona vive. Las personas valoran diferentes particularidades; desde esta perspectiva, algunas personas alcanzan un sentido de valía a partir de su apariencia; otras aprecian su fortaleza física, sus logros profesionales, la salud, las habilidades y talentos. Independientemente de la fuente, la búsqueda de valía personal es un aspecto de la motivación humana con profundas implicaciones. La persona es netamente social y el deseo de la autoestima está determinado por la más remota necesidad de relacionarse con los demás y obtener su aprobación. La autoestima es un indicador general de cómo la persona se está desempeñando ante los demás. De allí, que el rechazo social reduce la autoestima, lo cual activa la necesidad de recuperar la aprobación y la aceptación. (Kassi, Fein, & Rose, 2015).

Desde lo que antecede, se puede decir, que el proyecto de vida no solo proporciona una dirección y un conjunto de objetivos a alcanzar, sino que también ayuda a los jóvenes a tomar decisiones más informadas y responsables, a valorar y aprovechar el apoyo de su entorno familiar, a mantenerse motivados en su educación, a construir una autoestima sólida y a establecer relaciones afectivas saludables y enriquecedoras (Fárez, 2023) .

**Figura 4:** Los objetivos personales son resultado de:



Fuente: Elaboración propia en base a encuesta a 26 estudiantes

De igual manera, se consultó a los jóvenes de dónde surgen sus objetivos personales; así 50% expresa que frecuentemente de la improvisación; 23% expresa que frecuentemente de que exige la realidad, 23% expresa que frecuentemente del capricho; 27 % que ocasionalmente de la timidez; el 61 % que frecuentemente de lo que le sugieren familias y amigos; el 23% que frecuentemente de lo que ve en la tv.

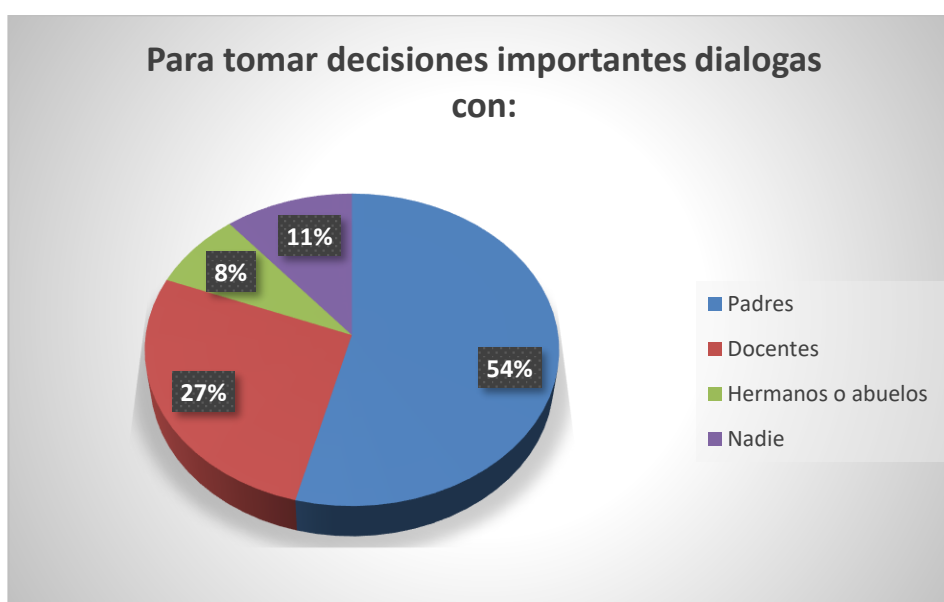
Estos datos pueden ser interpretados desde lo que propone el autor Byung-Chul Han (2022), quien expresa que en el actual mundo la tecnología y la digitalización han transformado fundamentalmente la forma en que se ejerce el poder, la forma en la que se comunica y se interactúa en la sociedad, las cuales tienen implicaciones profundas para la convivencia social y la democracia. Este autor indica que la sociedad, cada vez está más determinada por la información y su procesamiento a través de tecnologías como algoritmos e inteligencia artificial a lo que denomina infocracia (Han, 2022).

El vivir en la infocracia, es vivir en la preponderancia de la información que ejerce poder y control social. En esta infocracia, el poder no se ejerce de manera directa, sino que explota la libertad, la creatividad y la autenticidad de la persona y se esconde detrás de la comodidad y aparente tranquilidad de las tecnologías como las redes sociales y los dispositivos móviles. Estos instrumentos, aunque ofrecen una sensación de libertad infinita, en realidad actúan como mecanismos de vigilancia y control. La multiplicación de la desinformación y las noticias falsas, impulsadas por bots y cuentas falsas en redes sociales, contribuyen a la polarización y división social. Así, la digitalización ha creado condiciones que permiten la manipulación de la opinión pública, afectando gravemente el proceso democrático (Han, 2022).

El aporte de este autor permite comprender, cómo la tecnología, la digitalización y la conectividad en la que viven inmersos los actuales adolescentes, les induce a asumir las distintas propuestas que les distrae en la construcción de metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo que les permite su perfeccionamiento en todas las áreas de su vida.

Así mismo, se consultó a los adolescentes si se consideran jóvenes disciplinados y con fuerza de voluntad, el 100% expresaron que sí. Desde esta perspectiva, (Gomáriz, 2017) indica que la disciplina y la fuerza de voluntad son dos cualidades importantes que ayudan a lograr objetivos. La disciplina es la capacidad de seguir un plan o un conjunto de reglas, incluso cuando es difícil o requiere esfuerzo. La fuerza de voluntad es la capacidad de resistir la tentación de posponer actividades o situaciones que deben hacerse y reemplazarlas con situaciones irrelevantes. Existe diversas formas de desarrollar la disciplina y la fuerza de voluntad, una forma es establecer metas específicas y alcanzables, ya que cuando, se tienen metas claras, es más probable mantener la motivación y el enfoque.

**Figura 5:** Para tomar decisiones importantes dialogas:



Fuente: Elaboración propia en base a encuesta a 26 estudiantes

En relación a la pregunta sobre el diálogo y la toma de decisiones importantes el 54% de estudiantes expresan que piden el parecer de sus padres; y el 27% expresan que sus docentes. En este grupo los referentes son los padres y los docentes.

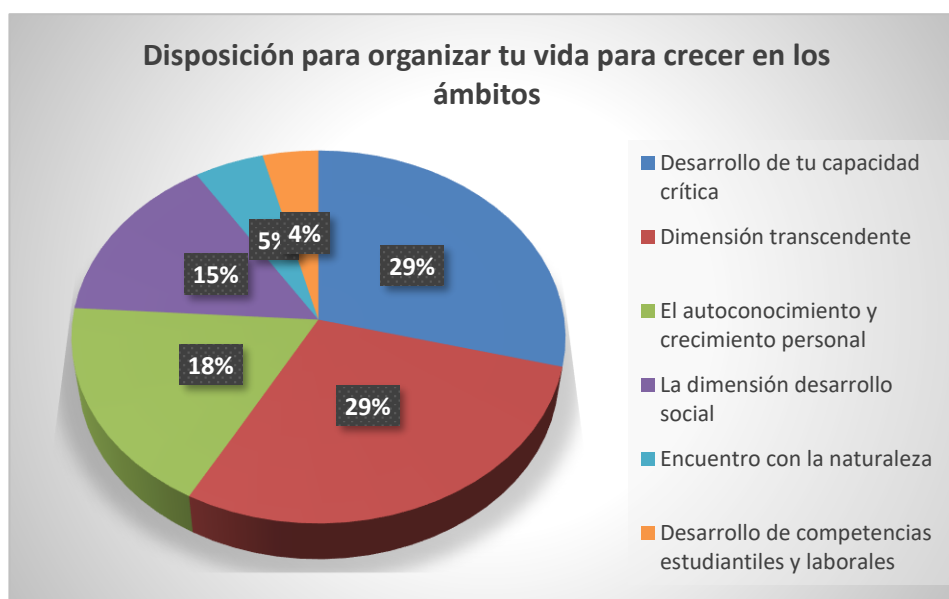
Cuando se hace referencia a los docentes, se puede inferir que estos son significativos en la vida de los estudiantes y se han transformado en referentes por su trayectoria, sus valores y su profesionalismo. Docentes que se destacan por la pasión intelectual, el



compromiso, por la enseñanza, el entusiasmo hacia la docencia, la solidez académica, el visualizarse como aprendices continuos, la calidez en el trato con los alumnos y las altas expectativas que poseen para ellos (Porta, Aguirre, & Bazan, 2017). Son jóvenes que se sienten escuchados y ven en el diálogo una herramienta valiosa para la toma de decisiones y para proponerse metas valiosas. El considerar las opiniones de los demás, puede dar información y perspectiva que pueden ayudar a tomar decisiones más informadas y acertadas. (UNICEF, 2020)

Cuando los docentes abren espacios se constituyen en referentes que posibilitan la generación de la confianza, pero sobre todo se constituyen en personajes cercanos para poder dialogar, confiar y discernir decisiones importantes. Los docentes tienen un papel fundamental en brindar orientación y apoyo para que los estudiantes puedan trazar e identificar metas y objetivos, además de trazar planes realistas para alcanzarlos y desarrollar sus proyectos de vida.

**Figura 6:** Estarías dispuesto a organizar tu vida para crecer:



Fuente: Elaboración propia en base a encuesta a 26 estudiantes

Consultando sobre la disposición para organizar la vida para desarrollar la capacidad crítica, la dimensión trascendente en un 29% ambos elementos; y el 18% en autoconocimiento y crecimiento personal y el 15% la dimensión del desarrollo social.

Es importante tener en cuenta que las dimensiones de los proyectos de vida están interrelacionadas. Así, los objetivos personales inciden en los objetivos profesionales, familiares y sociales. Para desarrollar un proyecto de vida, es importante reflexionar sobre las diferentes dimensiones de la vida y determinar cuáles son las más importantes para uno mismo. También es importante establecer objetivos realistas y alcanzables, y tener un plan de acción para lograrlos. (López & Gómez, 2020).

## Discusión

Los resultados planteados, permiten indicar que el proyecto de vida puede tener un impacto de suma importancia en la vida de los adolescentes, ya que permite una orientación, que puede fortalecer el sentido y el propósito de la vida, identificando sus raíces familiares y culturales; así como reflexionar sobre sus fortalezas, sus valores, sus búsquedas. Elaborar un autoconcepto a partir de la valoración profunda de su historia personal

Entre las recomendaciones que se dan para que en la educación formal los docentes den su aporte en la realización del proyecto de vida de adolescentes se puede considerar el reconocimiento y la importancia de educar y desarrollar las habilidades blandas entre las que se encuentra: la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la adaptabilidad, la creatividad y la resolución de problemas, que son fundamentales para el desarrollo personal y profesional.

Así, las habilidades blandas son definidas como un conjunto de habilidades socioemocionales importantes para interactuar con los demás y hacer frente a las necesidades diarias y situaciones desafiantes. Ellas permiten que las personas tomen decisiones, resuelvan problemas, piensen de manera crítica y creativa y se comuniquen de manera efectiva. Las habilidades blandas permiten comprender las emociones propias y la de los demás, además de dar insumos para manejar relaciones estables con los demás. Las habilidades blandas también son conocidas como: habilidades socioemocionales, habilidades socio conductuales y habilidades relacionales (De Arco, P, & Gómez, 2022).

De igual manera, las habilidades blandas, permiten poner en práctica valores que contribuyen a que la persona se desarrolle adecuadamente en los diversos ámbitos de acción, como trabajar bajo presión, tener flexibilidad y posibilidad de adaptarse a los distintos escenarios, contar con habilidades para aceptar y aprender de las críticas, disponer de autoconfianza y capacidad de ser confiable, lograr una comunicación efectiva, mostrar habilidades para resolver problemas, poseer un pensamiento crítico

y analítico, saber administrar adecuadamente el tiempo, saber trabajar en equipo, tener proactividad e iniciativa, tener curiosidad e imaginación y disponer de voluntad para aprender, además de saber conciliar la vida personal, familiar, social y laboral, entre otras (Maturana & Guzmán, 2019)

Por otro lado, también es importante impulsar y fortalecer la formación integral del adolescente que desde la perspectiva de Savater (2012) debe impulsar a las personas a conocerse a sí mismas, sus pasiones, habilidades y limitaciones. Este autoconocimiento es fundamental para la creación de un proyecto de vida coherente y satisfactorio, ya que la educación que es un elemento clave para desarrollar la libertad individual, ya que, por la educación, una persona puede aprender a tomar decisiones informadas, desarrollar un pensamiento crítico y actuar de manera autónoma. Otro elemento en el que se pone énfasis es en la importancia de la práctica de los valores como la ética en la educación, ya que no solo se trata de adquirir conocimientos, sino también de desarrollar un sentido de responsabilidad, respeto por los demás, y una comprensión de los principios morales que guíen las acciones.

Así mismo, es importante que los PV estimulen el desarrollo y la potenciación de una educación que fomente el pensamiento crítico, permitiendo analizar, cuestionar y evaluar diferentes puntos de vista. Este aspecto es esencial para el desarrollo de una mente indagadora y para tomar decisiones bien fundamentada. Igualmente, se debe resalta la importancia de la interacción social en la educación, lo que permite aprender a convivir, a comunicarse efectivamente con los demás y a desarrollar la empatía que es un aspecto esencial para la vida en sociedad. Otro elemento importante es que además de los conocimientos académicos, la educación debe preparar a los individuos para los desafíos prácticos de la vida, incluyendo aspectos laborales, sociales, personales y las relaciones que debe establecer en respeto y armonía con la naturaleza y todos los seres que en ella habitan (Savater, 2012).

El Proyecto de vida contribuye para que una persona desarrolle la dimensión personal, intelectual, emocional, social y ético, lo cual es fundamental para construir una vida plena y significativa.

## 4. Conclusiones

---

En el actual contexto es importante que los adolescentes construyan y desarrollen un proyecto de vida, ya que éste contribuye a la formación de individuos autónomos y responsables, capaces de tomar decisiones informadas y reflexivas sobre su futuro.

Es esencial que padres y educadores susciten y fortalezcan el pensamiento crítico reflexivo en el desarrollo de los adolescentes, ya que, el fomento de esta habilidad es una herramienta clave para ayudar a los jóvenes a construir proyectos de vida sólidos y coherentes.

El pensamiento reflexivo implica una forma de pensamiento crítico y consciente que capacita a las personas para actuar de manera informada, deliberada e intencional, lo que contribuye a un desarrollo personal más completo y a una toma de decisiones más efectivas en la vida cotidiana

Los sistemas educativos actuales, que a menudo se centran en métodos tradicionales de enseñanza, limitando la capacidad de los estudiantes para desarrollar un pensamiento crítico y analítico que integre la relación de la educación y vida personal de los estudiantes, en la que se genere espacios para el autoconocimiento y la autorreflexión que son aspectos fundamentales para establecer metas y objetivos significativos.

Es importante que los docentes y padres de familia o representantes legales apoyen a los adolescentes en el desarrollo y fomento de habilidades blandas y espacios para la reflexión y el pensamiento crítico

## 5. Bibliografía

- Acosta, M. (2019). Formación del Pensamiento Reflexivo para el Logro de un Aprendizaje Significativo de la Física en Estudiantes Universitarios. *Revista Científica*, vol. 4, núm. 12,, 2.
- Baldeón, J., & Villamar, j. (2021). Pedagogía y Migración: Un Análisis a la Luz del Magisterio del Papa Francisco. En C. Juan, & D. Llanos, *lv congreso de educación Salesiana: Desafíos juveniles para una transformación social* (págs. 437-450). Quito: Abya Yala.
- Barros, A. S. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención. *Redalyc*, 2-10.
- Carrillo, R., & Villamar, J. (2019). *Sentido de la Vida y Educación: ¿Para Qué Educamos?* Quito: Abya - Yala.
- Cartagena, M. (2019). El Sistema Hanasaki los 9 pilares de Japón para una vida centenaria. Japón.
- D'Angelo, O. (2004). *Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y*. Habana: Clacso.
- De Arco, L., P, S., & Gómez, Y. (2022). *Habilidades blandas para el profesional del siglo XXI*. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Dewey, J. (2007). *Cómo pensamos. La reacción entre pensamiento reflexivo y proceso educativo*. Barcelona: Transiciones.
- Diario Crónica. (21 de Septiembre de 2023). *Diario Crónica*. Obtenido de Diario Crónico: <https://cronica.com.ec/2023/09/21/e>
- Díaz, C. (2019). Conceptos del pensamiento crítico. *Scielo*, 2.
- Díaz, J., & Adair, M. (2007). *Estrategias de enseñanza- Aprendizaje*. Costa Rica: ME.
- Dobelli, R. (2013). *El arte de pensar versión Español*. Madrid : Grijalbo.
- Erazo, C. (2022). Mirada ecológica en la construcción del proyecto de vida de jóvenes rurales. *Scielo*, 3.
- estudiaraprende. com. (2012). La dimensión moral de la vida humana. *estudiaraprende. com*, 1.
- Fárez, D. P. (2023). *Proyecto de vida para los estudiantes de tercero de bachillerato*. Cuencia : Repositorio de de la Universidad de Azuay.
- Frank, V. (1991). *El Hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder S.A., Provenza 388.
- García, H. (2016). Los secretos de japon para una vida larga y feliz. *Ikigai*, 53.
- García, Y. (2019). Proyecto Proyecto de vida y proceso formativo universitario: un estudio exploratorio en la Universidad de Camagüey. *Scielo*, 5.
- Gomáriz, J. M. (2017). Fuerza de voluntad y disciplina para tener éxito. *Cordopolis*, 2-15.
- Gonzalez, F. (2018). Cuatro dimensiones para gestionar tu vida. *articulos blog*, 3.
- Han, C. B. (2022). *Infocracia. La digitalización y la crisis de la democracia*. Buenos Aires: Taurus.

- Hernández, D. A. (2004). Proyecto de Vida como categoria basica de interpretacion. *CLACSO*, 5.
- Hernández, O. (2018). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Biblioteca Clacs*, 4-5.
- Hirsch, A. (2019). Valores de la ética de la inves Valores de la etica de investigación en opinión de académicos de posgrado de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Scielo*, 4.
- Kassi, S., Fein, S., & Rose, H. (2015). *Psicología Social*. México: Cengage learning.
- Lancuza, A. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia psicopatológicos. *Repositorio de la Universidad Nacional de San Luis – Argentina*, 161.
- León, F. (2014). Sobre el pensamiento reflexivo, también llamado pensamiento crítico. *Propósitos y Representaciones*, 161-214.
- López, C., & Gómez, T. (2020). *La Dimensión Social de los Proyectos de Vida de los Representantes Estudiantiles de la Universidad del Quindío*. Pereira: Repositorio Universidad Católica de Pereira.
- Lòpez, M. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media. *Revista Electròcina Educare*, 3.
- Lozano, C. (2020). Cinco dimensiones del proyecto de vida. *CUNbre*, 1/2.
- Martinez, O. (2019). Formación del Pensamiento Reflexivo para el Logro de un Aprendizaje Fisico. *Revista Cientific*, 149.
- Maslow, A. (2007). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Buenos Aires: Kairós.
- Mateu-mollá, J. (2019). Proyecto de vida: ¿qué es y cuáles son sus elementos más importantes? *Psicología Activa*, 2-10.
- Maturana, G., & Guzmán, F. (2019). Las competencias blandas como complemento de las competencias duras en la formación escolar. *Revista EURITMIA – Investigación, Ciencia y Pedagogía*, 2-13.
- Moore, B., & Parker., R. (1991). *Pensar Críticamente*. Los Ángeles: Mayfield Pub.
- Ortega, D. (2021). Diseño Exploratorio Secuencial. *Revista Interuniversitaria*, 248.
- Palacios, C. (2015). *LA ESPIRITUALIDAD COMO MEDIO DE DESARROLLO HUMANO*. Medellin-Colombia: Cuestiones Teológicas.
- Pérez, T. (2020). Importancia de desarrollar un proyecto de vida. *Neturuguay*, 5-8.
- Porta, L., Aguirre, J., & Bazan, S. (2017). La práctica docente en los profesores memorables. Reflexividad, narrativa y sentidos vitales. *Diálogos Pedagógicos*, 15-36.
- Primicias.ec. (21 de Agosto de 2023). *Primicias.ec*. Obtenido de Primicias.ec: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/estudiantes-abandono-desercion-escuelas/>.
- Rojas, E. (22 de Abril de 2023). *La Felicidad, La Personalidad y el Projectode Vida*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Xx25DRJ45dE>
- Rojas, M. (2022). *Como hacer que te pasen cosas buenas*. Madrid: ESPASA.
- Ryan, M. (2013). The pedagogical balancing act: teaching reflection in higher education. *Teaching in Higher Education*, 144–151.
- Sánchez, Á. (2022). Qué es la dimensión cognitiva. *Educapeques.com*, 3.
- Savater, F. (2012). *El valor de educar*. Barcelona: Ariel.

- UNICEF. (2020). La mediación y el diálogo son herramientas claves para proteger y acompañar la experiencia de niños y adolescentes en el mundo. *UNICEF Para la infancia*, 3-15.
- Villamar, J. (2022). Concientización y compromisos para la transformación personal y ciudadana por COVID-19. En F. Aguilar, *Experiencias docentes en tiempo de pandemia* (págs. 279-285). Quito: Abya - Yala.
- Villamar, J. (2022). Modelos, enfoques y perspectivas del pensamiento pedagógico latinoamericano. *Universidad Politécnica Salesiana*, 1-103.
- Villamar, J., & Baldeón, J. (2021). La ecología integral: una exigencia fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje. En j. Cardenas, & L. Daniel, *Iv congreso de educación Salesiana: Desafíos juveniles para una transformación social* (págs. 413-424). Quito: Abya-Yala .
- Villegas, M. C. (2015). Elaboración de proyecto de vida basado en valores en estudiantes del colegio. *Scielo*, 3-15.