

FACTORES PSICO-SOCIO-EDUCATIVOS INFLUYENTES EN EL PROYECTO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

Mayerli Stella Valencia Arias
mayerli.valencia@juancrismar.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6100-007X>

Ana Ides Castro Sánchez
sediana25@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9509-0736>

Pablo Miguel Amorocho Lozano
Miguelamorocholozano@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6777-1404>

Recibido: 27/03/2024

Aprobado: 11/08/2024

RESUMEN

El proyecto de vida en la adolescencia permite que se definan las metas y aspiraciones futuras de los jóvenes, es influenciado por una variedad de factores personales, familiares, sociales y educativos. Este artículo tiene como objetivo revisar la literatura existente sobre los factores psico-socio-educativos que influyen en la construcción del proyecto de vida de los adolescentes, proporcionando una reflexión integral y fundamentada sobre su impacto y sugiriendo estrategias para fomentar un desarrollo equilibrado y positivo. Se examinan las características individuales como inteligencia emocional, la salud mental y los intereses personales; en el entorno familiar se revisa el impacto de la dinámica familiar y el apoyo parental; en los factores sociales se consideran la influencia del grupo de pares y las redes sociales; en cuanto a los factores educativos se profundiza en el papel de la educación formal, la calidad de la educación, apoyo de los docentes y las

actividades extracurriculares. La metodología utilizada está enmarcada en el enfoque cualitativo y un método de análisis documental, se realizó una búsqueda en bases de datos académicas en un periodo de tiempo de los últimos 10 años. Los hallazgos sugieren que los factores personales, como la autoconfianza y la autorregulación, son fundamentales en la formación del proyecto de vida. El apoyo familiar y una comunicación efectiva dentro del hogar también juegan un papel crucial; así mismo, las influencias sociales y educativas pueden potenciar o inhibir significativamente el desarrollo de las metas y aspiraciones de los adolescentes. Se concluye que una interacción positiva entre estos factores puede facilitar una construcción más sólida y coherente del proyecto de vida en esta etapa del ciclo vital de los seres humanos.

Palabras clave: Proyecto de vida, toma de decisiones, factores influyentes, adolescentes

INFLUENTIAL PSYCHO-SOCIO-EDUCATIONAL FACTORS IN THE LIFE PROJECT OF ADOLESCENTS

ABSTRACT

The life project in adolescence allows the future goals and aspirations of young people to be defined, and is influenced by a variety of personal, family, social and educational factors. This article aims to review the existing literature on the psycho-socio-educational factors that influence the construction of the life project of adolescents, providing a comprehensive and well-founded reflection on their impact and suggesting strategies to promote a balanced and positive development. Individual characteristics such as emotional intelligence, mental health and personal interests are examined; in the family environment, the impact of family dynamics and parental support is reviewed; in the social factors, the influence of the peer group and social networks is considered; in terms of educational factors, the role of formal education, the quality of education, teacher support and extracurricular activities is

explored. The methodology used is framed in the qualitative approach and a documentary analysis method. A search was carried out in academic databases over a period of time of the last 10 years. The findings suggest that personal factors, such as self-confidence and self-regulation, are fundamental in the formation of the life project. Family support and effective communication within the home also play a crucial role; likewise, social and educational influences can significantly enhance or inhibit the development of adolescents' goals and aspirations. It is concluded that a positive interaction between these factors can facilitate a more solid and coherent construction of the life project at this stage of the life cycle of human beings.

Keywords: Life project, decision making, influencing factors, adolescents

INTRODUCCIÓN

La adolescencia representa una etapa de transición, en la cual se cimienta la identidad, la autonomía y la proyección hacia el futuro, se caracteriza por estar marcada por intensos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este periodo, los jóvenes comienzan a esbozar sus proyectos de vida, es decir, las metas y aspiraciones que guiarán su desarrollo personal y profesional a mediano y largo plazo. Este proceso de planificación y autorreflexión es fundamental, ya que proporciona a los adolescentes un sentido de dirección y propósito e influye en su bienestar y el éxito en la vida adulta.

Sin embargo, la construcción de un proyecto de vida no ocurre en el vacío, está influenciada por una variedad de factores interrelacionados, entre ellos se encuentran las características individuales, el entorno familiar, las dinámicas sociales y las oportunidades educativas. Entender cómo estos factores influyen en los adolescentes es esencial para apoyarlos eficazmente en esta etapa de su desarrollo. El propósito de este artículo es revisar la literatura existente sobre los factores psico-socio-educativos que influyen en la construcción del proyecto de vida

de los adolescentes, proporcionando una reflexión integral y fundamentada sobre su impacto y sugiriendo estrategias para fomentar un desarrollo equilibrado y positivo.

Para llevar a cabo esta revisión, se aplicó una metodología enmarcada en el enfoque cualitativo, tipo documental. Se realizó una búsqueda en bases de datos académicas en un periodo de tiempo de los últimos 10 años, por medio de bases de datos académicos como Dialnet, Scopus, Redalyc y Google Scholar. Se utilizaron palabras clave como "proyecto de vida", "adolescencia", "factores psicológicos" "factores sociales", "factores educativos" "factores familiares". Se incluyeron estudios empíricos y teóricos publicados en los últimos diez años en revistas revisadas por pares. Los estudios seleccionados fueron evaluados críticamente en términos de su relevancia y se sintetizaron utilizando un enfoque temático.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Proyecto de vida

El proyecto de vida es entendido como un plan que guía las acciones y decisiones de una persona a lo largo de su vida, alineado con sus valores, metas y aspiraciones. El concepto "Proyecto de Vida" apareció según Suárez, Alarcón, Reyes (2018) a mediados del siglo XX ubicándose principalmente hacia el final de la adolescencia y asociándose a hechos como la salida del hogar parental, el alcance de la independencia económica derivado de la consecución de un empleo que puede surgir como el ejercicio de una profesión, y la formación de una familia propia. Pero sus orígenes y relevancia pueden ubicarse en tiempos remotos e incluso equipararse a términos como misión, visión, sentido y/o propósito de vida,

conceptos asociados entre sí y que pueden ser analizados desde la filosofía, la religión, la sociología y la psicología.

Es necesario indicar, que no existe una definición única para el concepto de Proyecto de Vida, su análisis y delimitación dependen de la postura teórica que se asuma; desde la psicología, se define como una estrategia que el sujeto implementa, con sus objetivos, para ubicarse en el camino de su desarrollo humano y la búsqueda de sus metas. Para D'ángelo Hernández (2002) el Proyecto de Vida es:

...la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. De esta manera, la configuración, contenido y dirección del Proyecto de Vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad. (p. 3)

En las distintas posturas de análisis resalta su pertinencia en que el sujeto trace su visión de futuro y se encause en el desarrollo de las habilidades, la toma de decisiones y el aprovechamiento del tiempo y las oportunidades. Para, en concordancia con lo que propone D'ángelo Hernández (2004), el sujeto logre alcanzar aquello que considera le dará sentido y satisfacción a su vida, no sólo en el campo personal, sino también en su proyección social.

Proyecto de Vida en la Adolescencia

En la adolescencia, este concepto adquiere una relevancia significativa, pues es el periodo en el que los jóvenes comienzan a definir quiénes son y qué desean lograr en el futuro. Jara y Echeverría, (2020) señalan que en esta etapa el adolescente se enfoca en fortalecer su autoconocimiento, dado que toma relevancia

tener intereses, capacidades y valores claros, lo que empieza a marcar un rol importante en la construcción inicial del proyecto de vida.

Llegar a la adolescencia implica enfrentar una serie de transformaciones en ocasiones desafiantes que llevan a cambios en el campo físico, mental, emocional y social que con frecuencia serán permanentes durante la vida; Febles, Crespo y Fernández (2000) retoman las propuestas teóricas de Vygotsky, desde donde sustentan que el paso hacia la adultez no se da solamente por el transcurrir del tiempo, sino que además exige transitar por experiencias y situaciones que transforman la visión del sujeto otorgándole una percepción subjetiva de sus vivencias, lo que se denomina *Situación social de desarrollo*, con la cual a partir de la crisis generada, se dan en el sujeto nuevas sensaciones y emociones y finalmente un ajuste en los procesos mentales y de conocimiento enmarcadas dentro de un contexto cultural particular.

Con cercanía de la adultez, entendida según lo propuesto por Vygotsky como la *Zona de desarrollo Próximo*, los adolescentes experimentan la necesidad de tomar decisiones sobre lo que harán, en especial las relacionadas con el mundo académico y laboral, otorgando un rol primordial a las dinámicas sociales en las que el adolescente se desenvuelve, el impacto que los procesos educativos y formativos en el desarrollo cognitivo y el descubrimiento de los procesos, habilidades y estrategias que deberán ser implementadas en el presente del adolescente para promover y alcanzar la maduración personal y psíquica que le permita realizar su transición a la siguiente etapa del ciclo vital.

Puede decirse entonces, que la construcción del proyecto de vida inicia en la etapa adolescente y se fundamenta en la reflexión personal, la planificación a largo plazo, la flexibilidad y la motivación intrínseca. Los adolescentes deben reflexionar sobre sus fortalezas y debilidades, planificar sus objetivos a medio y largo plazo, ser flexibles para adaptarse a nuevas experiencias y mantenerse motivados por sus

propias aspiraciones, todo esto, en una etapa donde para Betancourth y Cerón (2017), los adolescentes están dominados por la incertidumbre derivada de la dificultad para encontrar los medios y herramientas que les permitan asegurar su futuro profesional y personal.

Según, Arteaga, Cuadros, Díaz y Mathieu, (2022) contar con un proyecto de vida es esencial para los adolescentes, dado que se constituye en un factor protector que los mantendrá alejados de las situaciones de peligro propias de su edad y les permitirá conforme a su historia personal y contexto, visualizar su futuro incluyendo en él aquellos elementos que les son deseados tanto en el presente como para su proyección futura. Por tanto, el adolescente debe reflexionar sobre sus metas futuras a nivel personal, académico y profesional, social, de salud y bienestar; lo cual le exige abordar aspectos desde el desarrollo de sus habilidades, el estado y fortalecimiento de sus relaciones con los miembros de su entorno próximo, hasta la elección de una carrera, el mantenimiento de la salud física y mental.

En este mismo sentido, D'angelo Hernández (2002) establece que dentro del Proyecto de vida se integran distintas dimensiones del ser, entre las que destacan la personalidad, área en donde se hallan los valores morales, estéticos, sociales, entre otros y sus fines vitales; se complementa con la planeación de tareas-metas-planes-de acción social, con las cuales se evidencia el sentido social del proyecto de vida que le permite al individuo superar su egocentrismo y buscar aportar al medio social en el que se encuentra, situación que puede entenderse como el propósito de retribución; y finalmente lo que el autor denomina Autodirección personal en el que se hallan los estilos y mecanismos psicológicos de regulación y acción en las que se encuentran las formas de autoexpresión e integración personal y la búsqueda del autodesarrollo.

Considerando lo anterior, se evidencia que el propósito del Proyecto de vida es proporcionar a los adolescentes un sentido de dirección y significado, que como lo expresan Díaz-Garay; Narváez-Escorcía; Amaya-De Armas (2020) la importancia del Proyecto de Vida para los adolescentes radica en que les ayuda a actuar de forma consiente y responsable, pues a partir de conocerse a sí mismos, tendrán la capacidad de tomar decisiones informadas que marcarán su vida; lo que además favorece la motivación, fomenta la responsabilidad y el compromiso, y desarrolla resiliencia. Al tener un proyecto de vida bien estructurado, los adolescentes pueden enfrentar y superar desafíos con una visión clara de sus objetivos a largo plazo.

Así mismo, el Proyecto de Vida le permite al adolescente ajustarse a los cambios y demandas del contexto presente y sus tendencias a futuro; como lo exponen Betancourth y Cerón, J. (2017) las necesidades de la sociedad en las distintas esferas, desde la organización social, los modelos políticos y económicos, el impacto de la cultura y la tecnología, la relación que las personas entablan con el entorno, exigen que los hoy adolescentes proyecten sus áreas y competencias personales, profesionales y laborales para dar respuesta a estas, sin olvidar que nos encontramos inmersos en una sociedad cada día más interconectada, globalizada y de naturaleza compleja.

Factores influyentes en la construcción de un proyecto de vida

El proyecto de Vida es visto como un proceso dinámico que abarca procesos inter e intrasubjetivos. Desde esta perspectiva, puede decirse que, si bien en la infancia los niños sueñan a futuro con situaciones, experiencias y bienes materiales, es a partir de la adolescencia que se encausan cada una de sus elecciones y acciones para la realización de las metas trazadas, integrando variables internas como la identidad, la subjetividad, los sueños y los ideales de futuro; y externas

como la relación del sujeto con otros miembros de la sociedad, el contexto en el que se desenvuelve y las exigencias del momento del ciclo vital en el que se encuentra.

A continuación, se desglosarán elementos de cada una de las dimensiones psico-socio-educativas relevantes para la construcción del proyecto de vida de los adolescentes.

Factores psicológicos y de la esfera personal

Inteligencia emocional y habilidades blandas

Bisquerra (2016) define la inteligencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones. De igual forma enmarca en este grupo las siguientes habilidades:

...competencias sociopersonales como automotivación, autoestima, autoconfianza, autocontrol, autonomía, equilibrio emocional, regulación de la impulsividad, autocrítica, prevención del estrés, tolerancia a la frustración, asertividad, responsabilidad, capacidad de tomar decisiones, empatía, capacidad de prevención y solución de conflictos, trabajo en equipo, puntualidad, paciencia, diligencia, discreción, etc. (p. 49)

Cuando el adolescente empieza a construir su proyecto de vida se hace evidente que todas ellas mantienen un vínculo estrecho; por ejemplo, la autoestima, o la percepción que el individuo tiene de su propio valor, está vinculada a la capacidad de los adolescentes para establecer y perseguir metas significativas pues fortalece en ellos una visión más positiva de su futuro y aumenta su motivación para alcanzar sus objetivos. En el caso de la autopercepción, Vargas (2019) señala que

tiene un vínculo estrecho con el Proyecto de Vida toda vez que el percibir de manera positiva fortalece que se tenga claridad y se fijen planes y metas a largo plazo, lo que a su vez beneficia la autoimagen.

Por otro lado, la autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para lograr objetivos específicos, también juega un papel esencial. Bandura (1997) destacó que los adolescentes con alta autoeficacia son más persistentes y resilientes frente a los desafíos, lo que facilita la construcción de un proyecto de vida sólido; además junto con el apoyo social aumentan la autoconfianza, pues el adolescente percibe que tiene la capacidad para influir en los resultados, y por ende se motiva perseguir sus objetivos con determinación.

Díaz-Garay et al., (2020) señalan que la motivación es fundamental para la autorrealización de los individuos y no depende exclusivamente de factores y/o reconocimientos externos; expresan que el propio sujeto puede automotivarse, cuando obtiene a partir de su propio esfuerzo y trabajo, la satisfacción de sus deseos y el alcance de sus expectativas, y demás aspectos relacionados con sus metas personales.

Al analizar otras habilidades derivadas de la inteligencia emocional, Vargas (2019) muestra que en el caso del autoconcepto quienes se perciben como sujetos importantes y poseen visión positiva de sí mismos tienen una mayor claridad sobre su proyecto de vida, además en su estudio encontró que el sexo femenino suele tener una mayor claridad en este ámbito. Lo anterior refuerza lo propuesto por Silva, Andrade, Juárez y González (2022) quienes afirmaron que la presencia en los adolescentes de habilidades propias de la Inteligencia Emocional se vincula de manera positiva con el establecimiento de metas lo cual repercutirá en un adecuado Proyecto de Vida.

Machado y Rivera (2023) definen las habilidades blandas como el conjunto de habilidades emocionales que están íntimamente asociadas a la interacción social

en las que se encuentran entre otras la autorregulación, la capacidad de planificar y gestionar el tiempo, estos autores estiman necesario fortalecerlas en los adolescentes a fin de aumentar las posibilidades de organizar un Proyecto de vida adecuado que les garantice el éxito profesional y laboral dado que contribuyen en el mantenimiento del enfoque y la perseverancia en la consecución de las metas establecidas.

En conclusión, las características individuales relacionadas con la inteligencia emocional y vistas en el medio laboral como habilidades blandas, juegan papel importante en la formación del proyecto de vida de los adolescentes pues fortalecen la Toma de decisiones conscientes; en este sentido D´angelo Hernández (2002) indica que para una decisión adecuada es necesario que el individuo se base tanto en la experiencia como en las expectativas futuras, y para ello debe autorregularse, ser capaz de adaptarse a los cambios y ajustarse en el marco de lo que le es verdaderamente posible en lo personal y desde el contexto, esto les permite a los jóvenes reconocer sus capacidades, y valorar sus logros, facilitando la definición de metas claras y el encauzamiento del comportamiento para alcanzarlas.

Salud Mental

La salud mental es otro factor personal que puede influir significativamente en la construcción del proyecto de vida. Los adolescentes experimentan problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad; al respecto Nápoles (2023) señala que al ser la adolescencia una etapa de transición entre la niñez y la edad adulta, suele verse afectada por múltiples factores internos como el desinterés y externos como la presión social, lo que suscita dificultad en algunos sujetos para la construcción de su Proyecto de vida; pero son en especial los cambios en el estado

de ánimo lo que desencadena que los adolescentes tengan dificultad para visualizar su futuro y establecer metas viables.

Es por tanto importante generar espacios y estrategias individuales y grupales con las cuales se cuide y fortalezca la salud mental de los adolescentes, dado que como lo señalan Castro, Matute, Morales y Zambrano (2023), los problemas en la salud mental de los adolescentes pueden deberse a múltiples factores tales como baja autoestima, entornos familiares y sociales violentos, consumo de sustancias, dificultades económicas, falta de oportunidades y dificultades para la satisfacción de necesidades básicas. Así mismo los problemas de salud mental influirán negativamente en el Proyecto de Vida de los adolescentes dado que pueden causar dificultades académicas tales como el bajo rendimiento llegando incluso a la deserción escolar; dificultades para el relacionamiento social como lo son el aislamiento y las conductas violentas; presencia de enfermedades físicas y mentales que en casos extremos pueden poner en riesgo no sólo el futuro sino la vida misma del adolescente.

Intereses personales

Los intereses son determinantes en la orientación de los proyectos de vida de los adolescentes, pues reflejan las pasiones y preferencias individuales guiando a los jóvenes hacia actividades y metas que les resultan significativas y gratificantes. Están en íntima relación con los talentos, entendidos como las habilidades innatas o desarrolladas que les permiten destacarse en ciertas áreas, influenciando sus decisiones sobre su futuro educativo y profesional. La alineación entre los intereses, talentos y objetivos personales contribuye a la formación de un proyecto de vida coherente y satisfactorio.

Al respecto, Lomelí-Parga, López-Padilla y Valenzuela-González (2016) indican que se debe educar a los adolescentes de tal manera que alcancen su potencial individual y para ello sugieren fortalecer las habilidades, las actitudes y los valores; buscando con ello brindar una preparación completa que les permita afrontar los cambios sociales, superar los retos que se les presenten logrando así alcanzar las metas y la realización personal.

Factores sociales: de la familia, los pares, la sociedad y la escuela

Cuando se habla del entorno social es importante comprender que este se compone de distintos niveles, la familia, los pares, la comunidad cercana y la escuela y en cada uno de ellos como lo expresan Ramírez y Sánchez (2018) los individuos encuentran redes de apoyo; en el caso de los adolescentes es necesario ayudarles a identificar las habilidades y capacidades de cada uno, para que ante determinadas situaciones sepan a quien acudir si en algún momento de su vida requieren de ayuda. A fin de identificar particularidades de cada esfera, en el presente documento se han separado cada una de ellas y serán desarrolladas así: Factores familiares, Factores sociales (amigos, redes sociales) y Factores educativos.

Factores Familiares

El entorno familiar tiene una influencia significativa en la construcción del proyecto de vida de los adolescentes. Leyva, García, Rodríguez y Paz (2022) encontraron que el desarrollo de las habilidades propias que definen la personalidad se da en el interior de la familia y principalmente ocurre por el ejemplo que los padres brindan a sus hijos, lo cual permite que tanto niños como adolescentes, evidencien las formas que emplean sus progenitores para hacer frente a los desafíos que la

vida les presenta; así mismo los padres que permiten a sus hijos vivir experiencias autónomas en las que el rol del padre es de acompañante, refuerza la responsabilidad y la independencia.

Un entorno familiar que proporciona apoyo emocional y recursos adecuados fomenta un sentido de seguridad y autoconfianza en los jóvenes, lo cual es crucial para la planificación de su futuro. Díaz-Garay et al. (2020) otorgan a la familia el papel de creadores de oportunidades que favorecen el desarrollo de capacidades, habilidades y valores en los niños, niñas y adolescentes, lo que repercute en la toma de decisiones adecuadas ante las diversas situaciones que les presenta la cotidianidad preparándolos para construir su propia identidad, evitar el riesgo y alcanzar sus metas.

La estabilidad económica familiar y la calidad de las relaciones dentro del hogar son factores determinantes en la capacidad de los adolescentes para establecer y perseguir metas a largo plazo. En la actualidad aún la sociedad intenta superar los efectos adversos causados por la Pandemia del Covid-19; en este aspecto, Nápoles (2023) encontró secuelas en las distintas áreas del ser, en especial a las poblaciones económicamente vulnerables, pues los padres quedaron sin trabajo, aumentó la pobreza en mucho hogares y los adolescentes se vieron en la necesidad de vincularse al sector productivo y abandonar o aplazar sus estudios y aspiraciones académicas y profesionales, algunos con la esperanza de retornar a ellos en algún momento. Aunado a esto se aumentó la violencia intrafamiliar, los problemas de salud mental y emocional situaciones que impactan negativamente el Proyecto de vida de los jóvenes.

Dinámica Familiar

La dinámica familiar, incluyendo los estilos de crianza, la cohesión de sus miembros y la comunicación dentro de la familia, juegan un papel importante en la

toma de decisiones y el Proyecto de vida de los adolescentes. Barboza-Palomino, Moori, Zárata, López, Muñoz y Ramos (2017) encontraron que los adolescentes perciben como un aporte positivo para la construcción de sus proyectos de vida una buena dinámica familiar, reconocen que de dentro de esta dinámica se encuentra: el ambiente familiar, el manejo de la comunicación, la afectividad y la constitución y funcionamiento de sus familias.

Las familias con una comunicación abierta y positiva tienden a fomentar un entorno en el que los adolescentes se sienten seguros para expresar sus metas y aspiraciones. Machado y Rivera (2023) evidenciaron que los adolescentes muestran interés por comunicar a su círculo cercano y de confianza acerca de lo que anhelan para su futuro. Sin embargo, al compartir sobre su vida íntima y la información que proviene de medios digitales como las redes sociales Pedraza y Villarraga (2019) encontraron que los adolescentes se abstienen de hacerlo con sus familias a fin de evitar el conflicto, consideran que la desconfianza, la falta de tiempo de sus padres y en ocasiones el desinterés no favorece la comunicación familiar.

De igual forma se ha encontrado que los estilos de crianza son determinantes en las aspiraciones y metas de los adolescentes. Los estilos de crianza autoritarios, que se caracterizan por la imposición de reglas estrictas sin flexibilidad, pueden limitar la autonomía y la capacidad de los adolescentes para explorar sus propias metas. Silva, et al. (2022) evaluaron la influencia de la crianza y hallaron que cuando se presentan sesgos de género, estos influyen en el establecimiento de metas personales y profesionales.

Por otro lado, los estilos de crianza democráticos, que combinan la guía con la independencia, facilitan un ambiente en el que los adolescentes se sienten libres para expresar sus aspiraciones y recibir el apoyo necesario para alcanzarlas. En el estudio de Betancourth y Cerón (2017) resaltan la importancia que tiene la formación y transmisión de valores en la familia dado que cuando los niños y

adolescentes observan en sus padres comportamientos dignos, respetuosos consigo mismos y con los demás, los menores desarrollan un código ético personal que orientará su vida personal, social y profesional.

Apoyo Parental

El apoyo parental es un factor familiar crítico en la construcción del proyecto de vida de los adolescentes. Los padres que brindan un apoyo constante y positivo pueden influir significativamente en las aspiraciones y metas de sus hijos. Según Vargas (2019) afirma que para los adolescentes saber que cuentan con personas que les brinden apoyo en todas las circunstancias les permite pensar su proyecto de vida, al sentir que forman parte de una familia o grupo y son apoyados, incide positivamente en su desempeño escolar y social.

Se concluye entonces, que la familia en la construcción del Proyecto de vida es un pilar fundamental, toda vez que puede potencializar u obstaculizar la toma de decisiones y el desempeño pleno de los adolescentes. Lomelí-Parga et al. (2016) destacan el valor de la familia en los procesos educativos y señalan que para los adolescentes es importante que sus padres los acompañen constantemente en su formación y se sientan orgullosos de los resultados alcanzados; además encontraron que para los adolescentes es fuente de inspiración actuar conforme a lo que dentro de sus familias les ha sido inculcado.

Factores Sociales: Los amigos y el uso de las redes sociales

Amigos

Las relaciones con amigos son un factor social que pueden impactar en la construcción del proyecto de vida de los adolescentes. Los adolescentes a menudo buscan la aprobación y el apoyo de sus pares, lo que puede influir en sus decisiones

y aspiraciones. Vargas (2019) encontró que en el caso de las mujeres estas en comparación a los hombres, tienen más claro su Proyecto de vida, situación que puede estar asociada al tipo de relaciones que las mujeres establecen con sus pares, las cuales se caracterizan por ser más cercanas lo que les permite buscar ayuda fácilmente y contar con sus opiniones al momento de tomar una decisión, situación contraria a la de los hombres los cuales establecen vínculos denominados por la autora como superficiales.

Sin embargo, la presión de grupo puede tener tanto efectos positivos como negativos. Mientras que una red de amigos motivados y ambiciosos puede inspirar a los adolescentes a establecer metas elevadas, la presión negativa puede desviar su enfoque hacia comportamientos de riesgo o metas poco realistas. Hernández (2021) encontró que al momento de tomar decisiones la influencia de los padres puede ser positiva o negativa; así mismo señala que para que la toma de decisiones se fortalezca el adolescente debe bloquear las opiniones externas para lo cual debe contar con habilidades personales como el asertividad, la crítica y autocrítica y la tolerancia. Este autor también encontró que las mujeres son más prudentes al tomar decisiones y expresa que puede deberse a un mejor manejo de las influencias sociales, manejo del estrés y el interés propio.

Redes Sociales

Las redes sociales y los medios de comunicación también juegan un papel crucial en la percepción que los adolescentes tienen sobre su futuro y sus objetivos. A través de estos medios, los adolescentes están expuestos a diversas representaciones de éxito y estilos de vida, lo que puede influir en sus aspiraciones y en la forma en que visualizan su proyecto de vida. En este aspecto Ortiz (2023) señala que se ha convertido en un mal hábito el consumo excesivo de tecnología

por parte de los adolescentes lo que ha aumentado el desconocimiento de las oportunidades y necesidades que presenta su mundo circundante.

La exposición excesiva al contenido proveniente de las redes sociales también puede generar en los adolescentes expectativas poco realistas y presión para alcanzar metas basadas en estándares sociales y no en propias capacidades e intereses. Ramírez y Sánchez (2018) encontraron que las generaciones actuales de adolescentes se ven afectados emocionalmente y que ello se debe a la excesiva información de estilos de vida perfectos e irreales que presentan las redes sociales. Así mismo Pedraza y Villarraga, (2019) destacan que los adolescentes, sin excepción, comparten con sus pares contenido que encuentran en las redes sociales (YouTube específicamente) y además se sienten plenamente identificados con la conducta, el estilo, la música de los youtubers, además se sientes motivados e inspirados por ellos y los consideran ejemplos a seguir.

Factores Educativos

La educación formal juega un papel fundamental en la formación del proyecto de vida de los adolescentes. Tito y Serrano (2016) expresan que el papel de la educación es brindar acceso a los saberes y aprendizajes que permitan la formación integral de los individuos lo que les permitirá desarrollar las habilidades y conductas necesarias para la consolidación de su Proyecto de vida. Y es que la escuela y los profesores no solo proporcionan los conocimientos y habilidades necesarios para el futuro profesional, sino que también influyen en la autoestima y la motivación de los estudiantes.

Díaz-Garay et al. (2020) afirman que, para lograr la formación integral, es necesario que la escuela y sus actores lleven a cabo una lectura completa del entramado social en la que se desenvuelven los adolescentes y les ayuden a consolidar las herramientas y estrategias para descubrir y fortalecer su identidad y

la potencialización sus talentos; para ello proponen implementar acciones que le permitan a los adolescentes iniciar la construcción de sus Proyectos de vida, desarrollando su autoestima, la autoconfianza y autoeficacia indistintamente de sus condiciones presentes de vida.

Considerando el impacto de la escuela en la vida de los adolescentes, se hace necesario que esta cuente con un currículo que promueva el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la exploración de intereses personales la comprensión de las posibilidades y límites del entorno, así como las tendencias sociales; de esta manera la escuela contribuye a la construcción de un proyecto de vida sólido y orientado a metas a largo plazo. En este aspecto D'angelo Hernández (2004) sugiere que para preparar a los adolescentes en la Construcción de su proyecto de vida se debe partir del reconocimiento de su realidad personal la cual se consolida a partir del contexto familiar y social.

Calidad de la Educación

Ofrecer una educación de calidad a los adolescentes es un factor educativo fundamental en la construcción de su proyecto de vida. Las instituciones educativas que ofrecen un ambiente de aprendizaje estimulante y de apoyo, pueden motivar a los estudiantes a aspirar a metas académicas y profesionales altas. Para ello se hace necesario que la institución educativa brinde el acceso a contenidos y experiencias de aprendizaje significativas que le permitan al estudiante identificarse y descubrir opciones laborales y profesionales para su futuro.

Así mismo, la escuela debe responder a las demandas económicas, políticas y sociales del mundo globalizado, Nápoles (2023) señala que la sociedad se encuentra en un mundo fuertemente capitalizado, lo cual ha impactado la forma en la que se ven y valoran las cosas, las acciones y al sujeto mismo, lo cual incide en el desarrollo de los individuos. En este aspecto, Ortiz (2023) propone que desde la

escuela se priorice la formación en emprendimiento toda vez que las tendencias sociales y económicas en las que se encuentra el mundo exigen que desde temprana edad se desarrollen las habilidades que les permitan a los jóvenes conocer y participe en actividades productivas con las cuales además obtienen un beneficio lucrativo.

Dado que la escuela prepara a los adolescentes para hacer, pero también para ser, una de sus principales tareas es el desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional en los estudiantes. Goleman (2001) menciona que las emociones son una guía al actuar, resalta la importancia de identificar y educar las emociones. En la escuela aparece un segundo escenario donde niños y adolescentes tienen la posibilidad de contar con un guía, maestro, que le orienta en el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones, lo cual le permitirá al adolescente establecer sanas relaciones con los demás, le ayudarán en el alcance de sus metas académicas y lo prepararán para el manejo emocional ante las situaciones de vida futuras.

Esta tarea no es sólo para la escuela primaria y secundaria, trasciende a la universidad, tal como lo señalan Tito y Serrano (2016) desde las universidades debe formarse a los estudiantes para que desarrollen habilidades blandas que junto a sus conocimientos profesionales les otorguen frente a sus colegas, superioridad en el mundo laboral, logrando posicionarse en buenos empleos que contribuyan a su bienestar y les permitan el alcance de sus propósitos de vida. Lograr este propósito implica que la escuela valore el conocimiento científico y técnico, así como las habilidades emocionales lo cual exige que se creen espacios y experiencias que permitan su implementación.

Apoyo de los Docentes

El apoyo de los docentes también es crucial. Los profesores que actúan como mentores y modelos a seguir pueden influir significativamente en las aspiraciones de los estudiantes. Merino, Berbegal, Arraiz, Sabirón (2021) exhortan a los docentes para que comprendan las características naturales de la adolescencia y el modo en que los adolescentes conciben la realidad, a fin de empatizar con ellos y lograr orientarlos para que sean autónomos; un sistema educativo de calidad buscará que sus docentes cuenten con formación que les permita asistir psicológicamente a los estudiantes.

D'angelo Hernández (2002) resalta la importancia que tiene que desde la práctica educativa se implementen métodos reflexivo-creativos, pues afirma que esto da la posibilidad para que el docente oriente su quehacer, dado que le permite coordinar el trabajo de sus estudiantes favoreciendo la consolidación de equipos, abordar temas de manera transversal, orientar, asesorar y evaluar el proceso de aprendizaje y procurar una formación integral de los estudiantes, dando así cumplimiento a los propósitos trazados para la educación tales como: el desarrollo personal, del conocimiento, aplicación de los principios de la moral y el civismo, el establecimiento de relaciones sociales armoniosas y sanas.

Actividades Extracurriculares

Las actividades extracurriculares proporcionan a los adolescentes oportunidades para explorar sus intereses y desarrollar habilidades sociales y adquirir experiencias que enriquecen su visión del futuro fuera del entorno académico formal. Moreno, Tasamá, Rojas, Soto (2020) señalan que cuando las actividades extracurriculares se enfocan en el fortalecimiento de los procesos de socialización, contribuyen en la adquisición de valores, ideas, conductas y saberes

que favorecerán de manera positiva las relaciones que los adolescentes forjan consigo mismos, su familia y su entorno.

Aunado a lo anterior las actividades extracurriculares ayudan a los jóvenes a descubrir sus pasiones y fortalecer su autoconfianza, lo cual le concede un rol importante en la construcción del proyecto de vida de los adolescentes. El estudio realizado por Ortiz (2023) indica que al utilizar el tiempo libre de los adolescentes para el desarrollo de diversas actividades contribuye al desarrollo de competencias emprendedoras y de otras habilidades favoreciendo que los adolescentes tengan una buena salud mental y adquieran hábitos de vida saludables.

La participación en actividades deportivas, artísticas y comunitarias proporciona un entorno donde los adolescentes pueden experimentar y desarrollar sus talentos, lo que facilita la identificación de metas y aspiraciones personales. Díaz-Rico y Gutiérrez-Rada, (2021) dentro de los hallazgos de su estudio con adolescentes jugadores de fútbol, señalan que la familia, los amigos, los entrenadores y la práctica de un deporte, son factores motivantes para la construcción de su proyecto de vida, dado que contribuyeron para la identificación de gustos y la orientación de sus anhelos y metas futuras; a la vez contribuyeron para que logaran un mayor autoconocimiento, un reconocimiento de su realidad y de las exigencias que les representa alcanzar las metas propuestas.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de esta revisión indican que contar con un proyecto de vida, le otorga al adolescente un sentido de existencia Arteaga, et al. (2022), lo cual se convierte en un factor protector ante situaciones adversas de la vida; de igual forma un proyecto de vida permite que el adolescente aproveche cada una de las

oportunidades y momentos que le presenten para adquirir las habilidades y recursos que le permitan acercarse al cumplimiento de sus metas.

Cuando un adolescente no cuenta con un proyecto de vida, Díaz-Garay et al. (2020) expresan que puede desencadenar en problemáticas en el futuro del adolescente, exponiéndolo a problemas serios de salud mental, bajo rendimiento académico y deserción escolar, así como problemas para el relacionamiento con sus familiares, amigos y entorno cercano. A fin de evitar la presencia de estas consecuencias negativas Ramírez y Sánchez (2018) proponen estimular a los adolescentes para que realicen una propuesta de lo que esperan sea su proyecto de vida; a partir de la fijación de metas a corto, mediano y largo plazo se suscita el desarrollo personal de los adolescentes, así como el bienestar de la familia, la escuela y la sociedad.

La construcción del proyecto de vida de los adolescentes está influenciada por una combinación de factores personales, familiares, sociales y educativos. La autoestima, la autoeficacia y la salud mental son componentes personales críticos que afectan la capacidad de los adolescentes para establecer y perseguir sus objetivos. Así como también el apoyo parental y la dinámica familiar proporcionan el entorno emocional y práctico necesario para el desarrollo de metas claras. Betancourth y Cerón (2017) insisten en la importancia de fortalecer el proceso de autorregulación, lo cual ayuda para que las decisiones de los adolescentes sean responsables e independientes de la influencia externa de su familia, pares y medios de comunicación.

Es preciso recordar que las generaciones actuales de adolescentes se vieron afectados por la Pandemia del Covid-19 razón por la cual se vieron en la necesidad de romper el contacto físico con sus pares y entorno social, lo cual según Nápoles (2023) derivó en un deterioro en la red de contención emocional que impactó la autoestima, la seguridad y la autoconfianza; es por ello que se hace necesario

desde los distintos escenarios promover experiencias de vida y aprendizaje que permitan la expresión de sentimientos, ideas, emociones a la vez que desde la construcción social se moldeen las competencias requeridas para alcanzar un adecuado y saludable relacionamiento social.

Otra situación que debe ser tomada en cuenta, es el impacto de la sobreinformación y la exposición a contenidos provenientes del internet y las redes sociales. No se debe ignorar el hecho que señalan Pedraza y Villarraga (2019), quienes advierten el interés y admiración de los adolescentes hacia los denominados Youtubers; los contenidos que estos crean impactan los intereses vocacionales y la toma de decisiones de los adolescentes; muchos adolescentes sueñan con crear contenido digital que les permita dar a conocer al mundo sus ideas y la manera en cómo perciben la realidad. En este aspecto se hace necesario adelantar investigaciones en las que se analice el rol de los padres y de la escuela ante los nuevos medios de acceso al conocimiento y la información, considerando que muchos de ellos no tienen el conocimiento del manejo adecuado y responsable de estas herramientas.

La escuela como escenario para la adquisición de saberes, el desarrollo de habilidades técnicas y académicas y espacio de socialización tiene un rol de gran importancia para la construcción del proyecto de vida de los adolescentes. Sin embargo, debe fortalecer sus planes de estudio, pues como lo señalan Betancourth y Cerón (2017) aún falta en cuanto a estrategias y programas que potencialicen el pensamiento crítico y el espíritu creativo durante todo el proceso formativo de los estudiantes. Si bien González, López, Salazar (2020) señalan que el estudiante sea consciente de sus habilidades técnicas le ayudará a desenvolverse en diversos contextos laborales, contar con habilidades blandas le permitirá al adolescente-adulto posicionarse y desenvolverse mejor profesional y socialmente.

Alzate, López y Loaiza (2019) resaltan la importancia que la escuela, realice los ajustes necesarios en el marco del modelo pedagógico concordantes con las características y tendencias actuales en la comprensión de la naturaleza de los adolescentes, para lo cual debe ajustar las estrategias pedagógicas y curriculares, para que en el nivel de educación media-técnica se ofrezca como alternativa de formación aquella que mejor responda no solo a las características del contexto y las tendencias sociales, sino que además incluya los intereses y talentos personales de los estudiantes.

Las implicaciones prácticas de estos hallazgos sugieren que los padres, educadores y formuladores de políticas deben adoptar un enfoque holístico al apoyar a los adolescentes en la construcción de su proyecto de vida. Moreno, et al. (2020) evidencian la necesidad de articular estrategias y establecer lugares para la socialización de los aportes que hacen las familias, la escuela y la sociedad en general que permiten la construcción del Proyecto de vida de los adolescentes con una mirada social y que se favorezca su relacionamiento con la sociedad y su preparación para el ejercicio de la una ciudadanía democrática.

Es necesario señalar que la presente revisión tiene ciertas limitaciones, incluyendo la posible falta de exhaustividad en la búsqueda de literatura y la variabilidad en la calidad de los estudios incluidos. Además, la mayoría de los estudios revisados provienen de contextos occidentales y únicamente de publicaciones en idioma español, lo que aunado a el periodo de tiempo revisado (últimos años) puede limitar la generalización de los hallazgos a otras culturas y la evolución que este constructo ha tenido en los distintos momentos históricos por los cuales ha transitado la sociedad.

REFERENCIAS

- Alzate Ortiz, F. A., López López, Á. V., y Loaiza Campiño, D. C. (2019). Incidencia del modelo pedagógico en la construcción del proyecto de vida de estudiantes de educación media rural. *El Ágora USB*, 19(1), 95–114. <https://doi.org/10.21500/16578031.3494>
- Arteaga Torres, D. C., Cuadros Aristizábal, U., Díaz Urzola, A. M., y Mathieu Erazo, L. S. (2022). Deseo de Cambio: jóvenes Cartageneros opinan sobre la Conceptualización y el Valor del Proyecto de Vida. *Interconectando Saberes*, 13, 151–163. <https://doi.org/10.25009/is.v0i13.2723>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Barboza-Palomino, M., Moori, I., Zárate, S., López, A., Muñoz, K., & Ramos, S. (2017). Influencia de la dinámica familiar percibida en el proyecto de vida en escolares de una institución educativa de Lima. *Psicología Escolar e Educativa*, 21(2), 157–166. <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2017/02121094>
- Betancourth, S. & Cerón, J. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 50,21-41. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/811/132>. 21–41. <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/811/1329>
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación Emocional*. Editorial Grao. Barcelona. ISBN: 978-84-9980-715-7
- Castro, Matute; Morales y Zambrano (2023). Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una revisión bibliográfica. *Pol. Con.* (Edición núm. 85) Vol. 8, No 9. pp. 976-1020
- D'angelo Hernández, O. (2002). Proyecto De Vida Y Desarrollo Integral Humano. In *Revista Internacional Crecemos* (Vol. 1, Issue Año 6). <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf>

- D'Angelo Hernández, O. (2004). Proyecto de Vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social plantea la necesidad de categorías abarcadoras de la multiplicidad y social. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
- Díaz-Garay, I. del S., Narváez-Escorcía, I. T., & Amaya-De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1), 113–126. <https://doi.org/10.19053/20278306.v11.n1.2020.11687>
- Díaz-Rico, M. E., & Gutiérrez-Rada, L. V. (2021). Construcción del Proyecto de Vida de Jugadores de Fútbol categoría juvenil. Un estudio de caso. *Pensamiento Psicológico*, 19, 1–12. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi19.cpvj>
- Febles, M., Crespo, Y. S., & Fernández, D. M. (2000). El enfoque humanista del desarrollo: Posible desde L.S. Vigotsky. *Revista Cubana de Psicología*, 17(1), 37–42. <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-cubana-de-psicologia/articulo/el-enfoque-humanista-del-desarrollo-posible-desde-l-s-vigotsky>
- Goleman, D. (2001). *La inteligencia emocional* (27ª ed.). Distrito Federal, México: Vergara
- González-Tarazona, J; López-González, Y; Salazar-Gómez, N. (2020). Habilidades sociales de los adolescentes en el contexto educativo en Colombia. Un estado del arte. *Revista Científica Signos Fónicos*. Vol. 6 (2). 1-22.
- Hernández Almanza, O. (2021). Factores que influyen en la toma de decisiones en estudiantes de secundaria. *Journal of the Academy*, 4, 42–62. <https://doi.org/10.47058/joa4.4>
- Jara Rojas, T. A., y Echeverría Echeverría, R. (2020). Proyecto de vida y autoconcepto: una intervención en adolescentes institucionalizados. *Enseñanza e Investigación En Psicología Nueva Época*, 2(2), 233–245. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/81>

- Leyva Townsend, P., García Alonso, R., Rodríguez Rincón, R. M., y Paz Medina, M. (2022). El papel de la familia en el desarrollo de las habilidades requeridas para acceder y permanecer en el mercado laboral: una revisión panorámica de la literatura. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 14(2), 54–77. <https://doi.org/10.17151/rlef.2022.14.2.4>
- Lomelí-Parga, A. M., López-Padilla, M. G., y Valenzuela-González, J. R. (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 Electrónica Educare*, 20(2), 1. <https://doi.org/10.15359/ree.20-2.4>
- Machado, M. y Rivera, E. (2023). Importancia de las habilidades blandas en el proyecto de vida de los estudiantes de educación básica media. 200–209. DOI: <https://doi.org/10.37135/chk.002.21.13>
- Merino Orozco, A., Berbegal Vázquez, A., Arraiz Pérez, A., y Sabirón Sierra, F. (2021). Motivación en la adolescencia y el acompañamiento para la autodeterminación: una revisión sistematizada. *Orientación y Sociedad*, 21(1), 1–27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=8058189%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8058189&orden=0&info=link>
- Moreno Carmona, N. D., Tasamá Rincón, M., Rojas Cruz, C. A., y Soto Soto, J. D. (2020). La dimensión positiva de las actividades extraescolares en la niñez y la adolescencia. *Aletheia. Revista de Desarrollo Humano, Educativo y Social Contemporáneo*, 12(1), 97–116. <https://doi.org/10.11600/21450366.12.1aletheia.97.116>
- Nápoles Nápoles, K. (2023). Desmotivación escolar de los alumnos como resultado del fenómeno educativo postpandemia: aproximación desde una revisión sistemática. *Revista Ecos de La Academia*, 9(17), 57–81. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v9i17.881>
- Pedraza, K., y Villarraga, E. (2019). Los YouTubers: espejos influyentes en el proyecto de vida adolescente. *Imaginario Social*, 2, 12–27. <http://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/>
- Ortiz, R.M. (2023). Competencias Emprendedoras Aplicables En Contextos Escolares Para La Construcción Del Proyecto De Vida: Una Revisión Bibliográfica. *Línea Imaginaria*, 1 Num 14(7), 129–142.

- Ramírez, L. y Sánchez, J., (2018). Proyecto de vida e identidad en adolescentes de educación media superior: Revisión sistemática de literatura. *3er Congreso Internacional Sobre Desigualdad Social, Educativa y Precarización En El Siglo XXI*, July, 16.
- Silva Gutiérrez, C., Andrade-Villegas, C., Juárez Loya, A., y González-Alcántara, K. E. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Psicumex*, 12, 1–25. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.416>
- Suárez, A., Alarcón, Y., y Reyes, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio? *Revista AVTF*, 37, 505–510. chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_5_2018/12proyecto_vida_proceso_fin_medio.pdf
- Tito, M, y Serrano, B. (2016). Desarrollo de soft skills una alternativa a la escasez de talento humano. *INNOVA Research Journal*, 1(10), 59–76.
- Vargas, R. (2019). Proyecto De Vida Y Su Relación Con Valores, Auto-Concepto Y Apoyo Social Percibido En. *PsicolInnova*, 3(1), 17–31.