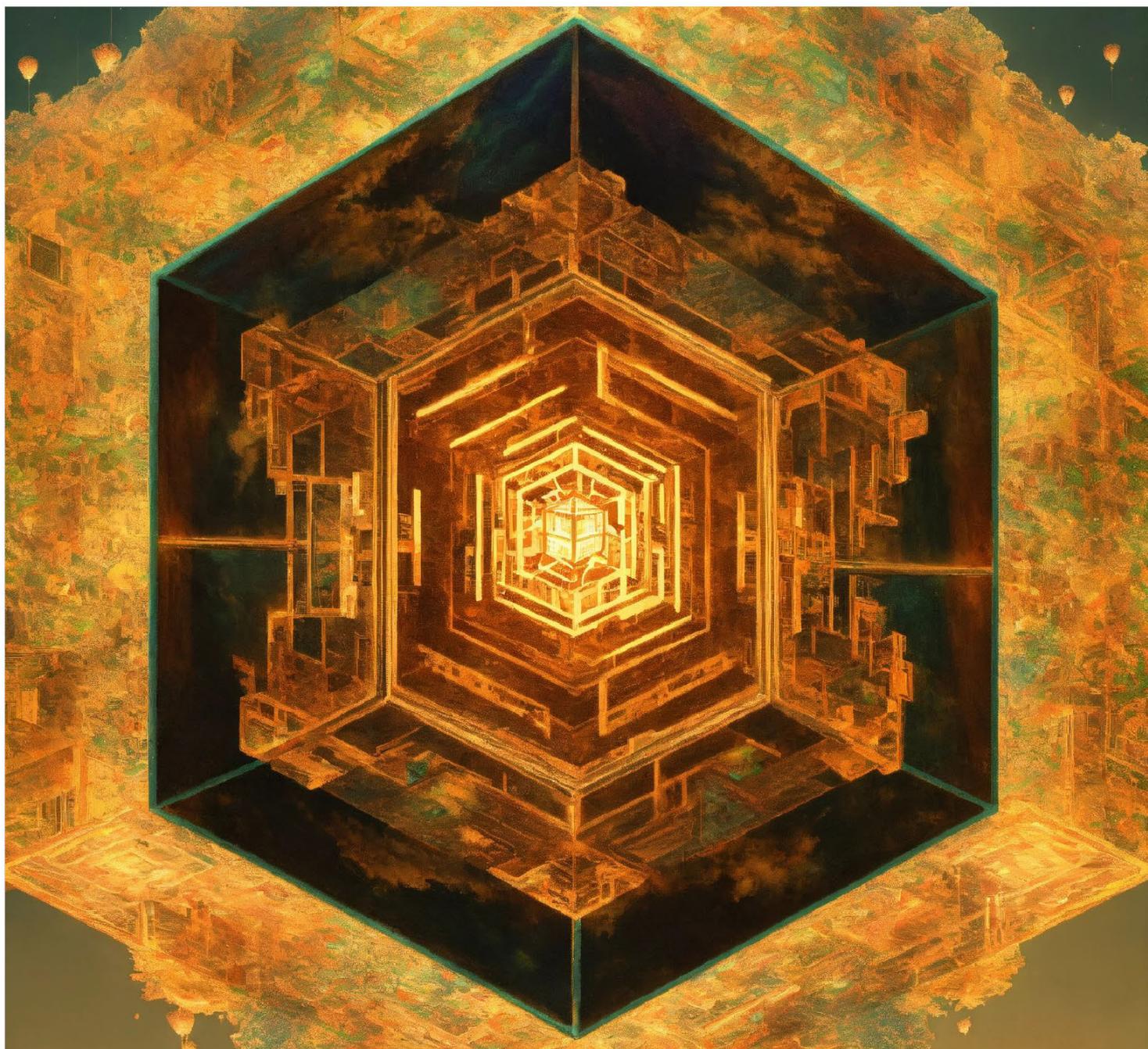


# **HORIZONTES JUVENILES**

FORTALECIMIENTO DEL PROYECTO DE VIDA



**Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera**  
**Ana Marcela Cordero Clavijo**  
Compiladores

© Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera; Ana Marcela Cordero Clavijo

**Autor compilador:**

Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera  
Ana Marcela Cordero Clavijo

**Dirección y edición editorial:**

Jorge Luis Maza-Córdova

**Comité de arbitraje:**

Karina Lozano

**Diseño y diagramación:**

Karen Maite Carrión Ramírez

**Primera Edición:**

Diciembre 2023

**Editorial:**

Ediciones RISEI

**ISBN:** 978-9942-8997-6-7

Publicación Digital

**Como citar este libro:**

Gutiérrez Herrera, S., Cordero Clavijo, A., (Compiladores). (2023). Horizontes Juveniles: Fortalecimiento del Proyecto de Vida. Ediciones RISEI. <https://editorial.risei.org/>

**Publicación dictaminada.**

Los trabajos publicados en esta obra colectiva fueron previamente sometidos a dictamen de expertos bajo la modalidad Doble Ciego.



Esta obra está bajo una Licencia de Creative Commons Attribution 4.0 International License. ¡Esta es una Licencia de Cultura Libre!

Este libro esta disponible en: <https://editorial.risei.org/>



001.4

Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera; Ana Marcela  
Cordero Clavijo (Compiladores) Horizontes Juveniles:

Fortalecimiento del Proyecto de Vida.

ISBN: 978-9942-8997-6-7

Horizontes Juveniles: Fortalecimiento del  
Proyecto de Vida.

Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera;  
Ana Marcela Cordero Clavijo.

Publicación en formato: PDF.

# Contenido

## Capítulo I

**El arte como estrategia para la construcción de proyecto de vida .....5**

Estíbaliz Vélez

Salomé Martínez Morales

## Capítulo II

**Surfeando factores socioculturales .....25**

Paredes Malla María Verónica\*

Velasco Flores John Eduardo

## Capítulo III

**Hábitos de vida saludable .....45**

Dayana López Martínez

Salomé Martínez Morales

## Capítulo IV

**Descubre tu pasión: Cómo encontrar tu propósito de vida y perseguir tus  
sueños .....68**

Santiago Gutierrez Herrera

Dayana López Martínez

# Prefacio

Horizontes Juveniles se estableció con el objetivo fundamental de proporcionar un manual integral y pragmático para los adolescentes que buscan delinear y alcanzar sus objetivos críticos en un panorama global en constante evolución. Esta obra está meticulosamente organizada en torno al concepto central de equipar a los individuos con las herramientas y conocimientos necesarios para fomentar el progreso personal, la resiliencia y la prosperidad duradera. En un entorno contemporáneo caracterizado por una multiplicidad de demandas y desafíos complejos, esta publicación se perfila como un recurso valioso tanto para la comunidad académica como para cualquier persona interesada en fomentar su desarrollo personal y profesional.

El objetivo principal de Horizontes Juveniles es establecer una base sólida para que los jóvenes formulen una trayectoria de vida coherente y decidida. Al combinar constructos teóricos con aplicaciones prácticas, este manuscrito presenta una perspectiva multifacética que abarca desde la autoconciencia hasta la gestión financiera y el bienestar integral. Cabe destacar que este tratado no solo contribuye al discurso académico sobre el desarrollo adolescente, sino que también proporciona herramientas pragmáticas que pueden implementarse de manera efectiva en los entornos educativos y de asesoramiento.

Este libro busca empoderar a los jóvenes para que puedan navegar con éxito las complejidades de su entorno, promoviendo un desarrollo integral que incluya la autoaceptación, la autoevaluación y la autodeterminación. Horizontes Juveniles no solo es una guía para el crecimiento personal, sino también una herramienta práctica para la construcción de un futuro significativo y sostenible.

En este contexto particular, el arte emerge como una herramienta esencial para el autoconocimiento y la construcción de un proyecto de vida coherente. Al fomentar la autoexpresión y la autorrealización, el arte ofrece un medio poderoso para que los jóvenes exploren y comprendan su identidad y valores personales. A través de disciplinas como el teatro, la danza, la música, la escultura, la pintura y el dibujo, los individuos pueden alcanzar una introspección profunda que les permita procesar y expresar emociones complejas, mejorando así su salud mental y emocional.

**Capítulo 1: El arte como estrategia para la construcción de proyecto de vida**

explora cómo diversas formas artísticas facilitan la autoexpresión y la autorrealización. A través de disciplinas como el teatro, la danza, la música, la escultura, la pintura y el dibujo, el arte actúa como un puente para la introspección y el autoconocimiento, permitiendo a los individuos explorar su identidad y valores personales de manera profunda y significativa. Este capítulo destaca el impacto terapéutico del arte, subrayando cómo puede ser una herramienta poderosa para la salud mental y emocional, ayudando a las personas a procesar y expresar emociones complejas.

El arte también juega un papel crucial en el desarrollo académico y personal, fomentando habilidades como la creatividad, la empatía y la resiliencia. Proyectos específicos como “YouCreate” y actividades en museos han demostrado ser efectivos para ayudar a jóvenes y adultos a visualizar y mejorar su futuro, autoestima y autonomía. Además, se analiza cómo el arte puede mejorar la capacidad de autoaceptación y autocuidado, ofreciendo un medio para la autorreflexión y el crecimiento personal.

A lo largo de la historia, figuras emblemáticas como Vincent Van Gogh, Pablo Picasso y Edvard Munch han utilizado el arte para plasmar sus experiencias humanas, convirtiéndose en fuentes de inspiración y esperanza. En el ámbito educativo, el arte se utiliza no solo para mejorar la salud mental y física, sino también para fomentar la autoexploración y el desarrollo de valores positivos. Proyectos como “Before I Die” de Candy Chang demuestran cómo el arte puede ser una herramienta poderosa para la expresión de aspiraciones y la planificación de metas, proporcionando herramientas esenciales para la construcción de un proyecto de vida coherente y significativo.

**Capítulo 2: Surfeando factores socioculturales**

aborda la importancia de la educación financiera desde temprana edad, resaltando cómo la adquisición temprana de conocimientos financieros puede tener un impacto duradero en la vida de los individuos. Este capítulo desmitifica conceptos financieros comunes, como la creencia de que la gestión financiera es solo para los ricos, y aclara que todos pueden beneficiarse de una cultura financiera sólida. Se enfatiza la necesidad de desarrollar hábitos saludables relacionados con el ahorro, la inversión y el endeudamiento, proporcionando a los jóvenes las herramientas necesarias para tomar decisiones financieras informadas y responsables.

Además, se destacan los riesgos asociados al mito del “dinero fácil”, explicando que todas las inversiones conllevan riesgos y requieren tiempo y esfuerzo. A través de ejemplos prácticos y estrategias accesibles, este capítulo muestra cómo una planificación financiera adecuada y la asesoría profesional pueden ayudar a utilizar eficazmente los instrumentos financieros disponibles, mejorando la liquidez y la rentabilidad a largo plazo.

**Capítulo 3: Hábitos de vida saludable** subraya la importancia de adoptar un estilo de vida que optimice el bienestar físico, mental y emocional, especialmente durante la adolescencia, una etapa crucial para el desarrollo de hábitos que perdurarán toda la vida. Este capítulo se enfoca en la promoción de una alimentación saludable, destacando cómo una dieta equilibrada y consciente puede prevenir enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes, además de mejorar la energía y la concentración.

La actividad física también recibe una atención significativa, ya que es fundamental para combatir el sedentarismo, mejorar la salud cardiovascular y fortalecer tanto el cuerpo como la mente. Se presentan recomendaciones para incorporar el ejercicio regular en la rutina diaria, enfatizando sus beneficios para la salud mental y emocional, como la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.

La autoaceptación y el autocuidado son otros pilares esenciales tratados en este capítulo. La autoaceptación implica reconocer y valorar las propias fortalezas y debilidades, lo que contribuye a una autoestima saludable y a un bienestar emocional equilibrado. El autocuidado, por su parte, abarca prácticas diarias de higiene, nutrición, ejercicio, descanso y manejo del estrés, todas ellas cruciales para mantener un estado óptimo de salud.

Además, se aborda la importancia de la salud mental y emocional, ofreciendo estrategias para desarrollar una mente resiliente, como la autoconciencia, el establecimiento de redes de apoyo y la flexibilidad cognitiva. La educación sexual integral también se incluye como un componente clave, proporcionando a los jóvenes la información y las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas y responsables sobre su salud sexual y reproductiva.

En conjunto, este capítulo proporciona una base sólida para un futuro equilibrado y saludable, equipando a los jóvenes con los conocimientos y hábitos necesarios para vivir una vida plena y satisfactoria.

**Capítulo 4: Descubre tu pasión: Cómo encontrar tu propósito de vida y perseguir tus sueños** es una guía práctica que combina teoría y práctica para ayudar a los jóvenes a construir un proyecto de vida significativo y alineado con sus aspiraciones más profundas. Este capítulo ofrece una amplia variedad de herramientas y métodos para la planificación de objetivos, facilitando a los jóvenes la creación de metas claras y alcanzables que reflejen sus valores y deseos personales.

Se enfatiza la importancia de la reflexión personal como un proceso continuo de autoconocimiento, que permite a los jóvenes identificar sus fortalezas, debilidades, intereses y pasiones. Este autoconocimiento es esencial para tomar decisiones informadas y conscientes que guíen el camino hacia la realización personal y profesional. Además, se presentan técnicas de autocuidado que ayudan a mantener el bienestar emocional y físico, fundamentales para la sostenibilidad de cualquier proyecto de vida.

El capítulo también subraya la adaptabilidad y la flexibilidad como competencias cruciales en un mundo en constante cambio. Los jóvenes aprenden a ver los desafíos no como obstáculos insuperables, sino como oportunidades para el crecimiento y la innovación. Se ofrecen estrategias prácticas para enfrentar la incertidumbre y adaptarse a nuevas circunstancias, promoviendo una mentalidad resiliente y proactiva.

Mediante ejemplos concretos y plantillas de trabajo, este capítulo guía a los lectores a través de ejercicios de autoevaluación y planificación, proporcionando un marco estructurado para que los jóvenes puedan delinear y perseguir sus objetivos de manera efectiva. En conjunto, este capítulo no solo motiva a los jóvenes a descubrir y seguir sus pasiones, sino que también les proporciona las herramientas necesarias para construir un futuro significativo y satisfactorio, capaz de adaptarse y prosperar ante los desafíos de la vida.

Esta orientación práctica y accesible trasciende a una audiencia más amplia, ofreciendo herramientas y metodologías claras que convierten este capítulo en un recurso indispensable para empresarios, académicos, expertos en marketing y cualquier persona interesada en el desarrollo personal y profesional. Al proporcionar una guía concreta para el autoconocimiento y la planificación, se fomenta una mentalidad resiliente y adaptable, crucial tanto en la vida profesional como en la personal.

Esta obra literaria está dirigida a una amplia gama de individuos, incluidos empresarios, académicos, expertos en marketing y personas con un gran interés en mejorar su comprensión de los temas relacionados con el progreso personal y vocacional. Los principales beneficiarios de las ideas presentadas en este libro serán aquellos que buscan activamente una orientación pragmática y basada en el conocimiento para abordar de manera efectiva las complejidades asociadas con el emprendimiento y el crecimiento personal. Estos lectores se beneficiarán de aprovechar las oportunidades que ofrecen las tecnologías emergentes, fomentando una mentalidad resiliente y cultivando una perspectiva única y con visión de futuro tanto en su vida profesional como personal.

Se anima al público a participar en un viaje de descubrimiento profundo e iluminador mientras se sumerge en los profundos contenidos de Horizontes Juveniles. Cada sección de esta obra maestra literaria se ha construido meticulosamente con el doble propósito de inspirar al lector y equiparlo con las herramientas esenciales para traducir sus aspiraciones en logros tangibles. La resiliencia, el carácter distintivo y la destreza tecnológica son los principios fundamentales sobre los que las personas pueden construir un futuro próspero y duradero. Aspiramos a que, en las páginas de este libro, las personas descubran no solo ideas y sagacidad valiosas, sino también el impulso necesario para emprender estrategias pioneras y adaptarse al panorama en constante evolución del mundo contemporáneo. Comience esta odisea con un entusiasmo inquebrantable y una fuente de creatividad, porque es a través de ese fervor e inventiva como se puede establecer un legado perdurable en el ámbito del progreso personal y profesional.

# El arte como estrategia para la construcción de proyecto de vida

Estíbaliz Vélez\*  
Salomé Martínez Morales\*\*

---

## Resumen

**Palabras clave:**  
*Arte, Autoexpresión,  
Autorrealización,  
Flujo, Introspección,  
Efectos terapéuticos,  
Identidad, Desarrollo  
personal.*

**Keywords:**  
*Art, Self-expression,  
Self-realization,  
Flow, Introspection,  
Therapeutic effects,  
Identity, Personal  
development.*

En este capítulo mostramos la actuación del arte como un enlace crucial entre la autoexpresión y la autorrealización personal, que induce estados de flujo que favorecen la introspección y el autoconocimiento. A través de múltiples formas artísticas como el teatro, la danza, la música, la escultura, la pintura y el dibujo, se facilita una mediación profunda de la expresión humana. Estas prácticas artísticas permiten a los individuos explorar su identidad y valores personales de manera significativa. Diversos estudios ilustran cómo el arte tiene efectos terapéuticos en distintas poblaciones, como médicos en cuidados paliativos, individuos con trastornos alimenticios y pacientes con deterioro cognitivo. Proyectos específicos, como "YouCreate" y actividades realizadas en museos españoles, han probado ser efectivos en ayudar a jóvenes y adultos de comunidades vulnerables a visualizar y mejorar su futuro, autoestima y autonomía. Además, se enfatiza el papel del arte dentro del ámbito educativo, destacando su importancia en el desarrollo personal y académico de los estudiantes, convirtiéndolo en una herramienta esencial para el crecimiento y la educación integral.

\* Profesora del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: [ecvelez@ists.edu.ec](mailto:ecvelez@ists.edu.ec) | <https://orcid.org/0000-0002-4009-107X>

\*\* Profesora del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: [esmartinez@ists.edu.ec](mailto:esmartinez@ists.edu.ec) | <https://orcid.org/0000-0003-2435-7197>

## 1. Introducción

Al pensar en la creación de proyectos de vida y cómo usar el arte para su construcción nos podemos imaginar adolescentes dibujando y pintando casas, sus vidas como profesionales, entre otros escenarios. Podríamos suponer que el arte les brinda la oportunidad de imaginar un futuro y plasmarlo en imágenes. También podríamos pensar que un psicólogo apelaría al dibujo de figuras humanas para indicarle a un joven el sentido de su vocación. Sin embargo, estas visiones ofrecen un sentido restringido del arte al reducirlo a la mera creación de imágenes. Contrario a ello, el arte emerge como una estrategia en la construcción de un proyecto de vida al funcionar como un puente entre la autoexpresión y la autorrealización personal. Según Csikszentmihalyi (2014), el proceso creativo involucrado en las prácticas artísticas puede inducir un estado de flujo, donde el individuo se sumerge profundamente en una actividad, propiciando así un terreno fértil para la autorreflexión y el autoconocimiento. Esta integración del arte en la vida humana permite no solo la exploración de la identidad y los valores personales, sino también la formulación y concreción de metas y aspiraciones, que resultan cruciales en la construcción de un proyecto de vida coherente y significativo. Esto obedece a varias razones que a continuación comentamos:

En primer lugar, el arte, a lo largo de su historia, ha demostrado ser un catalizador de las emociones más profundas del ser humano. De acuerdo con Liu et al. (2021) las expresiones artísticas han adoptado diversos lenguajes como el teatro, la danza, música, escultura, la pintura y el dibujo que, al vincularse con procesos autorreflexivos, median la expresión de la sensibilidad humana frente al mundo que los rodea. Un ejemplo notable de ello es el estudio de intervención realizado por d'Errico (2018) al usar ejercicios de escritura creativa y la visualización de obras de arte que hagan referencia o cuenten historias sobre angustia, dolor, dificultades, sufrimiento, deseos, dudas, miedos, esperanzas, perplejidades, prejuicios, rechazos o estigmas, para generar en los participantes procesos reflexivos que exteriorizaran sus pensamientos y emociones, reconectando con un diálogo interrumpido consigo mismos.

Otro ejemplo orientado al autocuidado lo destacan Arantzamendi et al. (2021), quienes aplicaron herramientas de arteterapia en personal médico dedicado a cuidados paliativos, para mejorar su conexión personal y su paz interior. Resultados parecidos son los encontrados

por Griffin et al. (2021) pero en terapias con arte aplicadas a personas que poseen trastornos alimenticios, generando procesos reflexivos que ayudaron en sus procesos de recuperación nutricional. Pero no todo es expresión visual. En pacientes con deterioro cognitivo la música ha demostrado beneficios. Mahendran et al. (2017) mencionan cambios en los estados de ansiedad y depresión de los participantes al practicar ejercicios de reminiscencia musical. El proyecto Sing Your Heart Out (Shakespeare & Whieldon, 2019) evidenció cómo la combinación de ejercicios de canto y compromiso social produjo un sentimiento continuo de pertenencia y bienestar en pacientes que se encontraban en proceso de recuperación por su salud mental.

Este enfoque grupal y artístico también se aplicó en otras partes del mundo, como lo evidencian Ugena et al. (2023). Ellos realizaron actividades dentro de museos españoles entre el 2017 y el 2018. Aquí se enfocaron en el trabajo de participación-acción con mujeres jóvenes y adultas de grupos vulnerables, generando espacios de reflexión y reduciendo niveles de estrés, ansiedad y depresión con la finalidad de mejorar su autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, así como su nivel de autonomía a la hora del análisis y toma de decisiones para la vida. Ahora, centrándonos en proyectos direccionados a grupos de adolescentes, un caso ejemplar es el proyecto piloto "YouCreate" (Lee et al., 2019) muchos jóvenes lograron visualizar su futuro, desarrollaron habilidades artísticas y habilidades para la vida, elevando su autoestima y mejorando sus formas de expresión. Estos jóvenes incrementaron la confianza para interactuar con sus compañeros y fomentar relaciones de respeto con su familia. Si consideramos que, en la adolescencia, el conflicto personal y familiar es un rasgo recurrente (Delgado et al., 2020), entonces estaremos de acuerdo en que el arte puede ser un catalizador para impulsar el proyecto de vida de los adolescentes. El arte se revela no sólo como un medio de expresión estética, sino como un poderoso facilitador en el proceso de análisis y reflexión personal, proporcionando herramientas esenciales para el desarrollo de emociones en los jóvenes.

Con base en lo señalado, en este capítulo estableceremos un vínculo entre el arte y el proyecto de vida dentro del entorno educativo con adolescentes, con el objetivo de convertirlo en un mediador dentro del duro proceso que puede representar su transición a la adultez.

## **2. El arte como herramienta de auto expresión y exploración del sentido de la vida**

En la actualidad, la compleja dinámica que configura la identidad y la percepción del sentido de la vida en los jóvenes se ha destacado como un área de investigación (Hidalgo-Padilla et al., 2022). Es así como, diversos autores han creado programas de intervención que entrenan la creatividad para niños, jóvenes y adultos con o sin problemas, con el objetivo de contribuir a mejorar su pensamiento productivo, comunicación, fluidez y flexibilidad del pensamiento, originalidad, toma de decisiones, resolución de problemas, el autoconcepto, habilidades sociales, entre otras (Garaigordobil & Pérez, 2001; Malchiodi, 2013).

Cada uno de estos programas citados han mostrado como la expresión artística se erige como un lenguaje universal, trascendiendo palabras y fronteras para comunicar las complejidades de nuestras emociones más profundas. Y es así como nos invitan a considerar el arte como un espejo y un constructor del yo, revelando cómo la interpretación artística se convierte en un diálogo íntimo entre el individuo y la sociedad (Räsänen, 1999). A través de este lente, cada obra de arte se transforma en una conversación sobre quiénes somos y quiénes deseamos ser, un puente entre el conocimiento personal y colectivo que nos desafía a explorar y redefinir nuestra identidad.

### **2.1 La expresión artística como canal para expresar las emociones.**

En el contexto contemporáneo, la relevancia del arte en la autoexpresión emocional es cada vez más reconocida en el campo académico y psicológico (Fancourt et al., 2019). La autoexpresión a través del arte permite a los individuos explorar y comunicar aspectos de su ser interno que a menudo son difíciles de verbalizar (Eisner, 2002). Kaimal et al. (2016), Leavy (2020) y Malchiodi (2013) proponen el arte como un lenguaje alternativo para la expresión de emociones y pensamientos, proporcionando una vía de comunicación más allá de las limitaciones del lenguaje verbal, que es particularmente poderosa para la exploración y expresión de emociones y experiencias personales.

Asimismo, Granados & Callejón (2010) indican que el arte ha sido utilizada para generar una estructura que permita relacionar los pensamientos, sentimientos y emociones, basándose en que una de las ventajas que tiene el individuo al hablar y expresar a

alguien lo que le pasa está no sólo en “expresar cosas”, sino en el hecho de que al hablar estructura su pensamiento, de modo que después de haberlo hecho puede encontrar que tiene más claras sus emociones y lo hace más consciente de su realidad; esa función también la realizan los diferentes lenguajes artísticos, como la acción de pintar, entrando en un proceso sistemático: relajación- pintar - expresar (compartir) lo pintado.

Por otro lado, el arte no solo ha sido utilizada como herramienta para la autoexpresión, sino que también se ha convertido en un estilo de terapia que ha ganado un reconocimiento considerable, autores como Stuckey & Nobel (2010) destacan la capacidad del arte para mejorar la salud mental y física, sugiriendo que la participación en actividades artísticas tiene un impacto positivo en el bienestar emocional. Según Fancourt et al. (2019), la terapia artística permite a las personas abordar emociones y experiencias difíciles al brindarles una forma no verbal de exploración y comunicación. Esta modalidad terapéutica demuestra cómo el arte puede ser una herramienta útil para el manejo de emociones complejas y el desarrollo personal.

## **2.2 Autorreflexión a través del arte**

Por otro lado, la autorreflexión es un proceso esencial para el crecimiento personal y la creación de un proyecto de vida valioso, las estrategias artísticas ofrecen una forma única y poderosa de facilitar este proceso, puesto que los individuos pueden explorar sus pensamientos, emociones y experiencias a través de diversas formas de arte, lo que les permite adquirir una comprensión más profunda de sí mismos. A lo largo de los años, se han explorado una variedad de técnicas artísticas que ofrecen múltiples vías para la autorreflexión, cada una con su enfoque y medios únicos para explorar el yo interior.

La creación artística visual, según Tyler & Likova (2012), proporciona una forma tangible de representar pensamientos y sentimientos, facilitando una introspección profunda. Asimismo, la danza y el movimiento corporal ofrecen una forma de conexión más profunda con el yo interior, permitiendo una exploración emocional y cognitiva a través del cuerpo (Csikszentmihalyi, 2014). Como señala Malchiodi (2013), las artes plásticas, como la cerámica y el modelado, permiten la creación de metáforas visuales y táctiles para representar experiencias y emociones; estas prácticas pueden ayudar a las personas a visualizar y concretar sus procesos de pensamiento y sentimiento. La creación y la interpretación de música también pueden ser herramientas

poderosas para la autorreflexión; según Braus & Morton (2020), la música no solo permite expresar emociones complejas, sino que también puede ayudar a los individuos a conectarse con sus experiencias internas de manera más profunda.

### **2.3 El arte en la superación de desafíos en la vida**

A lo largo de la historia, figuras emblemáticas en el ámbito del arte como Vincent Van Gogh, Pablo Picasso y Edvard Munch, han empleado su obra para plasmar las vicisitudes humanas y su posterior superación, logrando una resonancia profunda no solo en la esfera de sus experiencias personales sino también en la percepción del público. Sus trabajos no solo capturan la esencia de la lucha individual y colectiva, sino que también se convierten en fuentes de inspiración y esperanza en momentos adversos.

Por ejemplo, la obra “Los campesinos” de Van Gogh, sumerge al espectador en la realidad de la vida rural, marcada por la perseverancia ante las adversidades (Sánchez-Fernández et al., 2023). De manera similar, el “Guernica” de Picasso es un testimonio gráfico del dolor causado por la guerra, entrelazado con símbolos de esperanza y resistencia (Mato, 2023). “El grito”, de Munch, por otro lado, ofrece una ventana al tormento interior del artista a través de un lienzo expresionista (Rodríguez et al., 2023).

Más allá de su valor estético y comunicativo, el acto de crear sirve también como un proceso de catarsis emocional, facilitando un medio para la liberación y procesamiento de experiencias traumáticas. Este fenómeno ha sido ampliamente estudiado en diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la sociología y la filosofía del arte (King & Kaimal, 2019), subrayando la relevancia de integrar elementos artísticos en el ámbito educativo para fomentar resultados innovadores en los estudiantes, aprovechando la capacidad del arte para desencadenar procesos creativos universales.

En el contexto educativo, numerosas instituciones promueven la implicación estudiantil en actividades artísticas como el teatro, la pintura, la escritura y la música, reconociendo así el rol fundamental de las artes en el desarrollo humano. Estas prácticas trascienden el mero aprendizaje de habilidades técnicas, extendiéndose a la transformación social en comunidades vulnerables, donde el arte actúa como un medio de expresión personal y de fortalecimiento comunitario.

A nivel internacional podríamos hablar de la “Factoría Creativa”, un proyecto del Observatorio del Tercer Sector de Bizkaia (Castillo et al., 2012), donde realizan una intervención con estudiantes migrantes en tres fases, primero con la finalidad de comprender su situación familiar, luego entender la naturaleza de comportamientos violentos y finalmente generar una actividad en donde este grupo de personas se sientan incluidos con el propósito de comprender su sentir y generar diálogo entre la comunidad participante. Uno de los productos que generan para empezar un proceso de autoconocimiento son las viñetas de comic, contando sus historias de vida por medio de caricaturas, otro es el dibujo y pintura sobre paredes de espacios públicos, pero una de las más potentes para los participantes son la creación de videoclips en donde por medio de la mezcla de imágenes, teatro y música pueden mostrar su visión personal respecto al contexto que los rodea.

Otro proyecto relevante se desarrolla por el colectivo Iconoclastas (2023) quienes desde el 2006 han generado actividades dentro de barrios, o grupos de comunidades en donde buscan generar criticidad en sus participantes, elaborando lo que bajo su terminología se denominan Mapeos Colectivos, enfocando sus actividades en tres dimensiones de saberes y prácticas: “artísticas (poéticas de producción y dispositivos gráficos), políticas (activismo territorial y derivas institucionales) y académicas (pedagogías críticas e investigación participativa)” (Risler & Ares, 2013, p. 5), todo esto con el objetivo de generar conocimiento y reflexiones sobre procesos hegemónicos que nos rodean para aportar con una mirada transformadora a los procesos de diario vivir.

Dentro del Ecuador también es importante destacar las experiencias que se generan dentro de residencias artísticas de larga trayectoria, una de ellas es el proyecto “Franja Comunidad” (Falconí, 2015), dedicado al trabajo con estudiantes y sus familias dentro de territorios o barrios de la periferia, siendo un referente del arte relacional dentro del país del 2007 al 2015. Esta residencia se creó con el fin central de generar un sentido crítico respecto al entorno en el que viven y visibilizar la realidad de personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad por medio de actividades e intervenciones artísticas. Otro ejemplo similar es el proyecto “al zur-ich Arte y Comunidad” (Tituaña, 2012), este se genera desde el año 2002 por medio de convocatorias a artistas que gusten trabajar con barrios de Quito u otros lugares del país, con la finalidad de generar procesos reflexivos con los participantes para trabajar obras usando herramientas

contemporáneas a través de la fotografía, el video, grafiti o el performance, donde se puedan visualizar problemas sociales o locales que necesiten ser tomados en cuenta por autoridades locales, o para explorar el modo de vida de un sector.

De este modo vemos como el arte efectivamente se presenta como un proceso de “catarsis”, expandiendo este concepto a otras áreas como la música, la escritura, escultura, artes visuales y contemporáneas, ya que es un medio por el cual se logra liberar sentimientos, confrontarlos e incluso explorar recuerdos o ideas que nos permitan formar un pensamiento nuevo frente a la vida.

Estas herramientas pueden ser un medio significativo para situaciones en las cuales para una persona las palabras resultan insuficientes para expresar la complejidad de las emociones que llega a experimentar. El arte nos permite independizarnos del lenguaje verbal para pasar a expresarnos de una manera más abstracta, simbólica e incluso sensorial, mostrando un modo de ver el mundo de cada persona en una manera visceral y auténtica, además de generar un espacio seguro para la manifestación de sentimientos para todos aquellos que buscan una manera de crecimiento a través de sus experiencias emocionales.

### **3. El proyecto de vida como expresión artística / estrategias**

A lo largo de este capítulo hemos explicado muchas formas en las cuales el arte desempeña un papel crucial en la transformación personal y la realización de proyectos de vida, ofreciendo enfoques únicos para el desarrollo y la autoexploración. Por ello, a continuación, desarrollaremos una serie de estrategias derivadas de la revisión de estudios de caso, donde se examina cómo la participación en actividades artísticas contribuye significativamente al crecimiento individual y la resiliencia emocional, procurando dar pautas específicas para la aplicación de estas.

#### **3.1 Creación de un diario visual**

El diario visual emerge como una herramienta excepcionalmente efectiva para capturar y expresar la esencia de la vida cotidiana, ofreciendo un medio para la exploración y articulación del proyecto de vida personal. Esta metodología se destaca por su capacidad de facilitar una expresión auténtica y sin restricciones, liberando al individuo de las convenciones de un orden secuencial y permitiendo una total libertad creativa.

Un ejemplo emblemático de su aplicación lo encontramos en la obra del diseñador gráfico Pep Carrió, quien en 2007 dio vida a su “diario visual” mediante una exposición-libro (Producción, 2011). Carrió describe esta iniciativa como un juego que evolucionó hacia un proyecto personal sumamente íntimo y revelador, su enfoque consiste en la creación diaria de obras gráficas que, aunque ocasionalmente reflejan eventos, vivencias o emociones específicas, primordialmente sirven como ventanas al subconsciente. La singularidad de este diario reside en su metodología: la creación espontánea de imágenes utilizando técnicas diversas y materiales de todo tipo, sin adherirse a un estilo predefinido. Este proceso responde a un impulso creativo libre de condicionamientos, convirtiendo el diario en un laboratorio portátil de experimentación y reflexión.

El valor del diario visual radica en su capacidad para documentar la trayectoria personal de manera dinámica y visual, distanciándose de los métodos biográficos tradicionales. Esta herramienta proporciona una plataforma para la autoexploración y la manifestación de intereses, pasiones y aspiraciones, capturando la esencia del presente y la visión hacia el futuro del autor. En el contexto educativo, especialmente para estudiantes de bachillerato, el diario visual se perfila como una estrategia pedagógica innovadora. Al integrarlo en el proceso de orientación vocacional y desarrollo personal, se promueve una evaluación continua del proyecto de vida del estudiante, fomentando un espacio para el intercambio de experiencias, la retroalimentación constructiva y la motivación colectiva.

El empleo de técnicas como el arte abstracto y la creación inmediata en el diario visual desbloquea una comunicación más genuina de sentimientos y aspiraciones. Este enfoque subraya la importancia de orientar a los jóvenes a proyectar sus futuros deseos y metas dentro del diario, asegurando que el proceso creativo permanezca libre de cualquier limitación. Al adoptar esta práctica, los educadores pueden ofrecer a los jóvenes una poderosa herramienta de autoconocimiento y planificación de vida, enriqueciendo su desarrollo personal y académico.

### **3.2 Expresión de los valores humanos a través del arte**

Los proyectos artísticos desempeñan un papel crucial en la expresión de la identidad única de los individuos, así como en la articulación de sus valores más profundos, facilitando un medio para la exploración de la identidad personal y colectiva.

Investigaciones Gifre et al. (2011) subrayan cómo, a través del arte, especialmente la fotografía, se busca captar no solo la apariencia externa de los sujetos, sino también su esencia interna, sus creencias y valores fundamentales. La intención es que cada obra actúe como un espejo del alma, reflejando con autenticidad y profundidad la individualidad de cada persona.

Además, el arte emerge como una herramienta esencial en el desarrollo personal y creativo de los jóvenes estudiantes, promoviendo un proceso de autoexploración que ayuda a descubrir y reforzar valores positivos en la vida diaria. Para Efland et al. (2003), el objetivo principal de la educación artística es facilitar la comprensión de los estudiantes sobre los contextos sociales y culturales en los que se insertan. Integrar las tradiciones culturales de los estudiantes en el currículo educativo fomenta una mayor conexión con el entorno escolar y promueve una convivencia intercultural efectiva. Los autores enfatizan la importancia de sensibilizar al alumnado sobre la diversidad de interpretaciones posibles, los cambios y las influencias culturales, y cómo esta flexibilidad en el conocimiento es fundamental para el desarrollo de un pensamiento creativo. Las actividades artísticas ofrecen a los estudiantes la oportunidad de expandir su imaginación y conectar con experiencias fuera de su rutina diaria. Estas actividades, que pueden incluir la exploración de pinturas, colores, objetos, y formas sin seguir reglas o métricas predeterminadas, son vitales para reflejar los valores personales y fomentar la expresión individual.

Así también es importante visualizar la manera en que los artistas contemporáneos abordan temas de relevancia social desde diversas perspectivas, a menudo ofreciendo críticas al sistema o a la sociedad. El arte revela las grietas del sistema, los choques culturales y las transformaciones simbólicas, transmitiendo sensaciones, provocando emociones y facilitando interpretaciones. En este contexto, el arte se establece como un recurso didáctico de inmenso valor, permitiendo una apreciación más profunda de los complejos tejidos sociales y culturales que conforman nuestra realidad.

### **3.3 Metáforas visuales para metas personales**

Las metáforas visuales, herramientas poderosas de expresión, permiten comunicar emociones y conceptos que trascienden lo tangible, facilitando la representación de metas o aspiraciones de manera simbólica. Por ejemplo, la

vida puede ser ilustrada a través de un paisaje, donde las montañas se convierten en símbolos de desafíos, los caminos en decisiones a tomar, y el horizonte lejano en la meta a alcanzar. De igual manera, el árbol de vida emerge como una metáfora de realización personal, con raíces que denotan fundamentos sólidos, el tronco como la fortaleza interna, y las ramas hacia el cielo representando objetivos y sueños. Estas representaciones forman parte de un análisis personal que cada joven estudiante puede explorar y definir. Según López García & Arca (2018), la metáfora es una herramienta lingüística que vincula elementos no conectables físicamente, requiriendo una interpretación figurativa para revelar su verdadero significado y evitando así interpretaciones literales que podrían resultar en contradicciones.

Un ejemplo práctico de cómo las metáforas visuales pueden ser empleadas en el ámbito educativo y comunitario es el proyecto “Before I Die”, creado por Candy Chang (2024). Este consiste en murales interactivos distribuidos globalmente, donde individuos plasman sus deseos y aspiraciones personales completando la frase “Antes de morir, quiero...”. Este proyecto, con más de 5000 muros alrededor del mundo, evidencia la universalidad del deseo humano de expresar y compartir aspiraciones, siendo particularmente adaptable a contextos educativos donde los jóvenes están definiendo sus proyectos de vida.

La importancia de una formación artística especializada en los educadores que facilitan estos espacios creativos es crucial. Como señala Moreno (2010), para que los talleres artísticos en contextos sociales trasciendan el mero entretenimiento y se conviertan en herramientas efectivas de desarrollo personal y comunitario, es esencial que los educadores sociales posean una formación en artes, o que se integren profesionales en bellas artes con especialización en mediación artística. Estos profesionales pueden colaborar estrechamente con educadores sociales para enriquecer la experiencia educativa, asegurando que los talleres artísticos contribuyan significativamente al desarrollo de proyectos de vida en jóvenes estudiantes. Este enfoque colaborativo entre educadores y artistas fortalece el proceso de enseñanza-aprendizaje, ofreciendo a los estudiantes herramientas creativas y reflexivas para la construcción de su identidad y la definición de sus aspiraciones futuras.

### 3.4 Collage para la inspiración

El collage, a menudo percibido inicialmente como una forma de arte lúdica, trasciende esta visión simplista al ser adoptado por diversos colectivos como un medio poderoso para la articulación de mensajes políticos y sociales a través de la combinación innovadora de fotografías, dibujos, colores, y otros elementos gráficos. Esta técnica ha demostrado ser una plataforma efectiva para la expresión de pensamientos complejos y la crítica social, como señala Jiménez León (2023).

El proceso de creación de un collage, especialmente aquel destinado a inspirar y visualizar metas, puede desglosarse en etapas claramente definidas:

- 1. Recolección de materiales:** Esta fase inicial es fundamental en el proceso creativo del collage y se centra en la selección meticulosa de materiales que resonarán significativamente con las aspiraciones individuales o colectivas. Implica una exploración profunda para encontrar imágenes, textos, y otros elementos visuales que no solo simbolicen las metas proyectadas, sino que también promuevan un impulso motivacional interno. La elección de materiales desde una variedad de fuentes subraya la capacidad del collage para cruzar fronteras disciplinarias, ofreciendo una plataforma rica y versátil para la exploración de diversas temáticas y ambiciones.
- 2. Composición del collage:** Construir un collage que funcione como una fuente de inspiración y una guía para la realización de objetivos es un ejercicio meticuloso. Esta etapa demanda una reflexión detallada sobre la organización espacial, la interacción entre los elementos visuales, y la cohesión global de la composición. Más allá de los aspectos estéticos, la composición del collage engloba una dimensión conceptual profunda, donde cada pieza seleccionada juega un rol esencial en la construcción de una narrativa visual coherente. La disposición estratégica de los elementos debe permitir una interpretación visual intuitiva de las metas y actuar como un estímulo para la acción y la reflexión.

Estas etapas resaltan el collage no solo como un acto de creación artística sino también como un proceso reflexivo y estratégico, capaz de fusionar la motivación personal con la expresión visual, convirtiéndolo en una herramienta dinámica para la visualización de metas y la promoción del cambio social.

### 3.5 Arte y planificación de objetivos a corto y largo plazo

Backer et al. (2012) destacan la relevancia de incorporar artistas en el ámbito educativo de las escuelas primarias como una estrategia para nutrir la creatividad artística, subrayando su potencial para influir positivamente en la definición y alcance de objetivos tanto a corto como a largo plazo. Este enfoque sugiere que la colaboración directa entre artistas y docentes puede servir como catalizador para la adopción de metodologías creativas en la enseñanza, promoviendo una perspectiva integral en la consecución de metas educativas y personales.

La fusión de la creatividad artística en el proceso de planificación estratégica permite una visualización más rica y detallada de los objetivos, enriqueciendo el proceso con elementos visuales y perceptivos que estimulan la imaginación. La aplicación de métodos artísticos para esbozar y dar forma a metas no solo diversifica las técnicas de planificación, sino que también abre un espacio para la exploración de futuros posibles de una manera abierta y flexible, identificando rutas creativas hacia la realización de los objetivos propuestos. Además, la integración de estrategias de seguimiento dentro de proyectos artísticos introduce un mecanismo de evaluación continua, permitiendo un monitoreo efectivo del avance hacia las metas. Este enfoque implica diseñar dentro del arte medios para documentar, reflexionar y, si fuera necesario, realizar ajustes y reevaluaciones. Al permitir revisiones regulares a través de un medio artístico, se promueve un ciclo dinámico de planificación, implementación y revisión, crucial para una gestión eficaz de metas a corto y largo plazo.

Finalmente podemos incluir una etapa de reflexión y ajuste que se convierte en un componente esencial del proceso de planificación, ofreciendo una oportunidad para valorar la efectividad de las estrategias empleadas y efectuar las modificaciones pertinentes. En el marco de un proyecto artístico, este paso implica una evaluación crítica de cómo el arte, como herramienta de planificación, ha contribuido o limitado el avance hacia los objetivos. La adaptabilidad para modificar tanto las metas como los medios artísticos demuestra una capacidad de resiliencia y flexibilidad frente a la planificación y logro de objetivos, reafirmando el arte como un medio valioso y multifacético para la exploración y realización de aspiraciones.

Como hemos visto, el arte es un lenguaje que va más allá de las palabras, es una forma de expresión que conecta nuestro mundo interno con el exterior y nos ayuda a entender quiénes somos. Cuando tomamos un pincel, un lápiz o un instrumento musical,

se abre ante nosotros un universo de posibilidades, un lienzo en blanco para plasmar nuestras emociones y anhelos; y es en la juventud cuando más necesitamos de esa magia transformadora del arte, al estar definiendo nuestra identidad y el rumbo de nuestra vida. El arte se convierte entonces en el vehículo perfecto para explorar nuestra esencia y descubrir nuestro potencial, esa brújula interna que guía la construcción de nuestro proyecto de vida. Por ello, en este capítulo reconocemos el potencial del arte y la creatividad para promover el autoconocimiento y apoyar el desarrollo de proyectos de vida significativos en los jóvenes, e integrar procesos artísticos en programas de orientación y educación integral les ofrece un espacio seguro y reflexivo para explorar su identidad, aspiraciones y emociones de forma creativa y personal.

Considerando los desafíos que enfrentan los bachilleres para diseñar sus proyectos de vida, se necesita un compromiso colectivo y continuo para proporcionarles herramientas, recursos y seguimiento adecuado. Por tanto, más adelante abordaremos otros factores clave como educación financiera, métodos de ahorro y estrategias para la toma de decisiones, que les permitirán descubrir su pasión y propósito, alcanzando así su máximo potencial.

## EXTENDED SUMMARY

This document presents a profound and detailed analysis on how art can be instrumental in shaping and developing individual life projects, highlighting its influence on self-expression, self-realization, and both personal and social growth. As we delve into this study, we observe how the discussion is structured around crucial aspects encompassing the emotional and psychological impact of art, in addition to its integration into educational and therapeutic realms, thus providing a broad overview of its relevance and applicability in various contexts.

Throughout history, art has proven to be a catalyst for the deepest human emotions. Artistic expressions have adopted various languages, such as theater, dance, music, sculpture, painting, and drawing, which, when linked with self-reflective processes, mediate the expression of human sensitivity towards the world. Numerous studies have utilized art as a therapeutic tool for the expression of emotions, the management of difficult experiences, and the improvement of emotional well-being. In this sense, art is not only presented as an aesthetic manifestation but also as a powerful means for the exploration and redefinition of personal identity and values. This section of the chapter proposes that, through the creative process, individuals can achieve a state of “flow,” which facilitates a deep immersion in artistic activity, resulting in substantial benefits for self-reflection and personal self-realization. This state of flow, identified and popularized by psychologist Mihaly Csikszentmihalyi, describes moments in which a person is fully absorbed in the activity they are engaged in, leading not only to increased creativity but also personal well-being.

Furthermore, self-reflection is valued as an essential process for personal growth and the creation of a meaningful life project. Artistic strategies facilitate this self-reflection by allowing individuals to explore thoughts, emotions, and experiences through various forms of art. Techniques such as visual artistic creation, dance and body movement, plastic arts, music, among others, provide unique means for connecting with the inner self and emotional and cognitive exploration; leading to deeper self-awareness and the formulation of a more coherent and meaningful life project; it is argued that these practices not only aid in self-understanding but also promote better mental and emotional health, reinforcing the idea of art as a tool for introspection and personal growth.

Art also plays a crucial role in overcoming life challenges. Emblematic figures in the art world such as Vincent Van Gogh, Pablo Picasso, and Edvard Munch have employed their work to depict human vicissitudes and their subsequent overcoming, achieving a deep resonance with the public. These works not only capture the essence of individual and collective struggle but also become sources of inspiration and hope in adverse times. Art is described here as a means of emotional and social catharsis, capable of transforming both the individual and the community.

This document also analyzes the role of art in educational settings, highlighting how student participation in artistic activities enhances technical skills and promotes personal and social growth. Examples of both international and local projects that use art to foster social inclusion, self-acceptance, and community participation are mentioned, underscoring the effectiveness of art as an educational and transformative social tool. Specific strategies for integrating art into the construction of personal life projects are detailed. The importance of techniques such as the creation of visual journals is emphasized, emerging as an effective tool for capturing and expressing the essence of daily life, offering a means for exploration and articulation of the personal life project. This methodology facilitates authentic and unrestricted expression, freeing the individual from the conventions of sequential order and allowing for total creative freedom.

Artistic expression is considered a means to manifest the deepest human values, facilitating a means for the exploration of personal and collective identity. Art emerges as an essential tool in the personal and creative development of young students, promoting a process of self-exploration that helps discover and reinforce positive values in daily life. As a means of expression, visual metaphors allow the communication of emotions and concepts that transcend the tangible, facilitating the representation of goals or aspirations symbolically. Projects like Candy Chang's "Before I Die" illustrate the universality of the human desire to express and share aspirations, being particularly adaptable to educational contexts. Likewise, collage, initially perceived as a playful art form, transcends this simplistic view when adopted as a powerful means for the articulation of political and social messages. The process of creating an inspiring collage involves the collection of meaningful materials, strategic composition, and the construction of a coherent visual narrative.

Thus, art can be integrated into the planning of short and long-term goals. The fusion of artistic creativity into the strategic planning process allows for a richer and more detailed visualization of goals, enriching the process with visual and perceptual elements that stimulate the imagination. Additionally, the integration of tracking strategies within artistic projects introduces a mechanism for continuous evaluation, allowing for effective monitoring of progress towards goals.

Finally, this chapter analyzes art as a catalyst for human development, through numerous examples and case studies it has been demonstrated that art is not only a transformative force in individual life but also has the potential to affect significant changes in the community and society at large. By integrating art into life projects, individuals not only enhance their capacity for expression and emotional and psychological understanding but also establish a more robust framework for facing challenges and building a coherent and satisfying future.

The chapter concludes that art is a language that transcends words, connecting our inner world with the external and helping us understand who we are in youth even as we are defining identity and life direction. Art is the perfect vehicle for exploring essence and discovering human potential. The multifaceted nature of art makes it an invaluable tool for education and therapy, capable of crossing cultural and personal barriers to touch the most intimate fibers of the human being. Ultimately, this work emphasizes the importance of considering art not only as an aesthetic discipline but as an essential strategy for the development and enrichment of human life, paving the way towards self-knowledge, resilience, and personal fulfillment.

## Referencias

- Arantzamendi, M., Sapeta, P., Collette, N., Sesma, A. B., Pérez-Solero, M. T. T., Echarri, F., & Centeno, C. (2021). Insight and inner peace in palliative care professionals after an art therapy workshop focused on Personal Self-Care: A Preliminary Experience. *Palliative medicine reports*, 2(1), 34-39. <https://doi.org/10.1089/pmr.2020.0079>
- Backer, F., Lombaerts, K., De Mette, T., Buffel, T., & Elias, W. (2012). Creativity in artistic education: Introducing artists into primary schools. *International Journal of Art & Design Education*, 31(1), 53-66. <https://doi.org/10.1111/j.1476-8070.2012.01715.x>

- Braus, M., & Morton, B. (2020). Art therapy in the time of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S267. <https://doi.org/10.1037/tra0000746>
- Chang, C. (2013). *Before I die*. St. Martin's Griffin. <https://candychang.com/work/before-i-die-in-nola/>
- Castillo, R., Sostegno, R., & López-Arostegi, R. (2012). Arte para la inclusión y la transformación social. *3s\_innovación*. <https://mediacionartistica.files.wordpress.com/2013/05/arte-prara-la-inclusion-bizcaia.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the foundations of positive psychology (Vol. 10, pp. 978-994). Dordrecht: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Delgado, Y. G., Vega, L. E. S., & García, L. A. F. (2019). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *RIE*, 38(1), 149-165. <https://doi.org/10.6018/rie.332231>
- d'Errico, I. (2018). How artworks can gather unspoken yet deeply felt experiences. using narrative lab in Daily Psychiatric Center. *PubMed*, 30(Suppl 7), 527-532. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30439840>
- Efland, A., Freedman, K., & Stuhr, P. (2003). *La educación en el arte posmoderno*. Paidós.
- Eisner, E. W. (2002). *The arts and the creation of mind*. Yale University Press.
- Falconí, J. M. (2015, 15 marzo). Franja Arte-Comunidad. PAC. <https://www.plataformadeartecontemporaneo.com/pac/franja-arte-comunidad/>
- Fancourt, D., Garnett, C., Spiro, N., West, R., & Müllensiefen, D. (2019). How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PloS one*, 14(2), e0211362. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211362>
- Garaigordobil, M., & Pérez, J. I. (2001). Impacto de un programa de arte en la creatividad motriz, la percepción y el autoconcepto en niños de 6-7 años. *Boletín de Psicología (Valencia)*, (71), 45-62.
- Gifre, M., Monreal-Bosch, P., & Esteban, M. (2011). El desarrollo de la identidad a lo largo del ciclo vital. Un estudio cualitativo y transversal. *Estudios de Psicología*, 32(2), 227-241. <https://doi.org/10.1174/021093911795978180>
- Granados Conejo, I. M., & Callejón Chinchilla, M. D. (2010). ¿Puede la terapia artística servir a la educación?. *Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*.
- Griffin, C., Fenner, P., Landorf, K. B., & Cotchett, M. (2021). Effectiveness of art therapy for People with Eating Disorders: A Mixed Methods Systematic Review. *The Arts in Psychotherapy*, 76, 101859. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101859>

- Hidalgo-Padilla, L., Vilela-Estrada, A. L., Toyama, M., Flores, S., Ramírez-Meneses, D., Steffen, M., & Diez-Canseco, F. (2022). Using arts-based methodologies to understand adolescent and youth manifestations, representations, and potential causes of depression and anxiety in low-income urban settings in Peru. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 15517. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315517>
- Iconoclasistas. (2023, 21 octubre). Nosotrxs - iconoclasistas. Iconoclasistas. <https://iconoclasistas.net/nosotros/>
- Jiménez León, R. (2023). Pensamiento visual componente clave de la ciencia y arte para la ludificación. *Educación y Ciencia*, 12(60), 8-18.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art therapy*, 33(2), 74-80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- King, J. L., & Kaimal, G. (2019). Approaches to research in art therapy using imaging technologies. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00159>
- Leavy, P. (2020). *Method meets art: Arts-based research practice*. Guilford publications.
- Lee, L., Currie, V., Saied, N., & Wright, L. H. V. (2020). Journey to Hope, Self-expression and Community Engagement: youth-Led arts-based Participatory Action research. *Children and Youth Services Review*, 109, 104581. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104581>
- Liu, Z., Yang, Z., Xiao, C., Zhang, K., & Osmani, M. (2021). An Investigation into art Therapy Aided Health and Well-Being Research: A 75-Year Bibliometric analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 232. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010232>
- López García, A. & Arca, C. (2018, 7 abril). La reconstrucción al lenguaje verbal de las metáforas visuales y otras imágenes argumentativas. <https://revistas.unlp.edu.ar/PLR/article/view/3892>
- Mahendran, R., Rawtaer, I., Fam, J., Wong, J., Kumar, A. P., Gandhi, M., Jing, K. X., Feng, L., & Kua, E. H. (2017). Art therapy and music Reminiscence activity in the Prevention of Cognitive Decline: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2080-7>
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). *Art therapy and health care*. Guilford Press.
- Mato, E. C., & García, P. R. (2023). «Guernica» y el imaginario de Picasso. El origen de un icono universal. *Eviterna*, (14), 24-36. <https://doi.org/10.24310/re.14.2023.17015>
- Moreno, A. (2010). La Mediación Artística: Un Modelo de Educación Artística Para la Intervención Social A Través del Arte. *Revista Iberoamericana de Educación*, 2(52).

- Producción. (2011, 11 de julio). Diario visual de Pep Carrió. Experimenta. <https://www.experimenta.es/noticias/grafica-y-comunicacion/el-diario-visual-de-pep-carrio-3033/>
- Räsänen, M. (1999). Building Bridges: Experiential Art understanding. *Journal Of Art & Design Education*, 18(2), 195-205. <https://doi.org/10.1111/1468-5949.00174>
- Risler, J., & Ares, P. (2013). Manual de mapeo colectivo: recursos cartográficos críticos para procesos territoriales de creación colaborativa (1.a ed.). Tinta limón. <https://iconoclasistas.net/4322-2/>
- Rodríguez, Á, Gama, D y Clavijo Grimaldo, M. (2023). Pintura y locura. Universidad Nacional de Colombia.
- Sánchez-Fernández, L., Suárez-Cienfuegos, M. I., Cobo-Barquín, J. C., García-Fernández, J., & Neri Vela, R. (2023). «Los comedores de patatas» de Vincent Van Gogh, ejemplo visual de las carencias vitales durante la revolución industrial en Europa. *Revista de Medicina y Cine*, 19(4), 363-371. <https://doi.org/10.14201/rmc.31629>
- Shakespeare, T., & Whieldon, A. (2017). Sing Your Heart Out: Community Singing as part of Mental Health Recovery. *Medical Humanities*, 44(3), 153-157. <https://doi.org/10.1136/medhum-2017-011195>
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American journal of public health*, 100(2), 254-263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Tituaña, M. (2011, 11 de abril). Arte, comunidad y espacio público. al zur-ich. [https://arteurbanosur.blogspot.com/p/arte-comunidad-y-espaciopublico-martin\\_29.html](https://arteurbanosur.blogspot.com/p/arte-comunidad-y-espaciopublico-martin_29.html)
- Tyler, C. W., & Likova, L. T. (2012). The role of the visual arts in enhancing the learning process. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00008>
- Ugena Candel, T., Serrano Navarro, A., & López Iglesias, A. (2023). El papel del museo en el marco del proyecto de arteterapia de tres centros municipales de salud comunitaria. *Arteterapia*, 18, 51-67. <https://doi.org/10.5209/arte.83359>

# Surfeando factores socioculturales

Paredes Malla María Verónica\*  
Velasco Flores John Eduardo\*\*

---

## Resumen

**Palabras clave:**

*Cultura financiera,  
Hábitos saludables,  
Ahorro, Inversión,  
Endeudamiento,  
Liquidez, Rentabilidad,  
Libertad financiera.*

**Keywords:**

*Financial literacy,  
Healthy financial habits,  
Savings, Investment,  
Debt, Liquidity,  
Profitability, Financial  
freedom.*

Inculcar una cultura financiera desde temprana edad permite a los jóvenes desarrollar hábitos saludables y comprender la importancia de conceptos como ahorro, inversión y endeudamiento. Quitar el mito de “dinero fácil” es esencial para evitar decisiones imprudentes y reconocer que todas las inversiones conllevan riesgos y requieren tiempo y esfuerzo. Evaluar alternativas y tomar decisiones financieras genera liquidez y rentabilidad a largo plazo, contribuyendo a la sostenibilidad del proyecto de vida. La realización de inversiones a corto, mediano y largo plazo requiere un análisis exhaustivo del entorno económico, asumiendo ciertos niveles de riesgo. La actitud hacia el dinero se relaciona con el desarrollo, éxito y bienestar, ayudando a tomar decisiones económicas cruciales en la vida, un enfoque sólido sobre la importancia del dinero y del ahorro facilita una libertad financiera óptima donde se genera una buena calidad de vida, permitiendo a las personas enfrentar adecuadamente las diferentes etapas de la vida.

\* Profesora del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: [mvparedes@ists.edu.ec](mailto:mvparedes@ists.edu.ec) | <https://orcid.org/0000-0003-2469-5321>

\*\* Profesor del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: [jvelasco@ists.edu.ec](mailto:jvelasco@ists.edu.ec) | <https://orcid.org/0009-0002-2851-6650>

## 1. Desmitificando Conceptos Financieros

La cultura financiera está rodeada de mitos, entre ellos el creer que es un tema para ricos iesto no es correcto! Todas las personas, indistintamente de su nivel económico, deben tener un adecuado manejo del dinero, estrategias de formas de ahorro y, sobre todo, capacidad para tomar decisiones financieras (Xolile Antoni,2023). Otro mito muy común es el creer que no se tiene suficiente dinero para ahorrar, a pesar de que sea la clase para construir un proyecto de vida con una base financiera. (Riirsalu et al,2023).

Los jóvenes consideran que la cultura financiera es únicamente para adultos, la consideran aburrida y difícil, cuando en realidad puede ser divertida si se adapta a la comprensión de cada persona. Es importante insistir en que la construcción de la cultura financiera debe empezar a temprana edad para que la juventud pueda mostrar hábitos saludables en el ámbito financiero (Hanson, 2022). Hay que destacar que la cultura financiera no es producto de un decreto, es un proceso continuo que requiere mucha práctica y sobre todo paciencia para desarrollar sólidas y sostenibles habilidades financieras que prevalezcan en el tiempo.

El “dinero fácil” itambién es un mitol, surge de diferentes formas de obtener ganancias sin esfuerzo donde se generan altos rendimientos. Estas acciones conducen a decisiones financieras imprudentes que ponen en riesgo el patrimonio mediante inversiones riesgosas con la leve esperanza de obtener beneficios rápidos. Se debe tener presente que, todas las inversiones tienen un riesgo, pero el generar dinero requiere tiempo, esfuerzo e inversiones prudentes, de allí la necesidad de, desmitificar los conceptos financieros para que los jóvenes puedan relacionarse con ellos e impulsar su proyecto de vida.

El no tener una planeación y asesoría influyen en una deficiente utilización de instrumentos financieros, en los hogares encabezados por mujeres, se destaca que los factores sociales y políticos son más relevantes para explicar el acceso a instrumentos financieros, mientras que la educación y el nivel de salarios son más relevantes para explicar su uso. Aunque las personas tienen más probabilidades de usar cualquiera de los instrumentos financieros presentados a medida que aumentan de edad, esta situación dura hasta una edad en la que la probabilidad de usarlos disminuye. (Hanson, 2022)

Los instrumentos financieros son herramientas analíticas que permiten entender el funcionamiento de los mercados, las decisiones de inversión y financiamiento. (Simmons. et al.,2022). Ahorro, inversión y endeudamiento son conceptos claves de ellos, hablan del valor del dinero en el tiempo, así como riesgo y rendimiento que generan a corto, mediano y largo plazo (Marianne Laurin, 2023). Esto permite evaluar alternativas y tomar decisiones óptimas en términos financieros para generar mayor liquidez y rentabilidad a largo plazo que generan un proyecto de vida sostenible a través de la evaluación de posibilidades y establecer qué quiere y qué puede ser/hacer (Riirsalu et al.,2023).

El dinero se centra en el presupuesto de capital que permite financiar y realizar las operaciones propias de una empresa donde se destaca la toma de decisiones financieras en base a información estadística. Estas perspectivas divergentes se complementan para entender el ámbito financiero de mejor manera. (Jiali Fang et al.,2022). Más allá de dominar definiciones financieras, es importante analizarlas con situaciones del mundo real. Brindan información útil para construir un proyecto de vida, fijando metas y evaluando los recursos disponibles para cumplirlos como: tiempo y dinero, donde se establecen prioridades determinadas por el contexto y edad.

Para definir y establecer los conceptos claves para un análisis correcto de las finanzas y que aporte al desarrollo de un proyecto de vida se presenta la figura 1 que reúne los factores clave para generar una cultura de financiera de manera correcta.

**Figura 1.**

*Factores clave para generar una cultura de ahorro.*



**Nota:** Elaboración propia a partir de Mazrekaj y Witte (2023).

## 1.1 Ahorro

El ahorro es un fondo de emergencia e inversión que puede utilizarse para adquirir un activo o cubrir una emergencia, consiste en separar una parte de los ingresos para cubrir

necesidades futuras o realizar algún tipo de inversión a largo plazo (Jariwala y Dziegielewski, 2016). Básicamente es guardar dinero para usarlo posteriormente (Álvarez-Espiño et al., 2023) y satisfacer necesidades previstas.

Para Lee y Kelley (2023) el consumo es el antónimo de ahorro debido a que se lo asocia a gastos inútiles y compulsiones producidos por la irracionalidad del ser humano, diversas corrientes consideran el consumo como un momento del ciclo de producción social: es el lugar en el que se completa el proceso iniciado al generar productos, donde se realiza la expansión del capital y se reproduce la fuerza de trabajo, generando nuevas oportunidades a futuro de ahorro.

En el proyecto de vida se articula la identidad socio personal donde se identifican oportunidades de crecimiento y se puede ahorrar consumiendo, a través de la búsqueda de mejores precios al momento de realizar la compra de un producto o servicio, por ejemplo: realizar las compras utilizando las ofertas de supermercados; reducir el consumo en compras no necesarias permite generar un ahorro mínimo, ambas estrategias pueden complementarse para potenciar el ahorro. Moolman (2023) manifiesta que el ahorro requiere consumir menos de lo que se gana y destinar el excedente a guardar (ahorro) donde se puede generar un ahorro a corto plazo (plazo a partir de dos meses), mediano plazo (mínimo de cinco años) y largo plazo (dinero considerado como un fondo de jubilación), siendo evidente que ahorro e inversión tienen una gran relación para generar rentabilidad.

## **1.2 Inversión**

El generar una inversión a corto, mediano y largo plazo permite mantener en el tiempo un proyecto de vida, establece la asignación de efectivo para la adquisición de activos y obtener ganancias futuras (Hong, 2022). Esto requiere analizar el entorno económico y asumir cierto nivel de riesgo donde a mayor riesgo se generará mayor rentabilidad y por ende la liquidez (efectivo) disminuye y a menor riesgo la rentabilidad es menor y la liquidez será mayor, un inversionista busca maximizar sus utilidades a través de las inversiones que pueda realizar y al diversificar éstas el riesgo disminuye. Para tomar decisiones de inversión, es necesario evaluar riesgos y rendimientos potenciales, así como comprender el horizonte temporal y los objetivos financieros. Los analistas financieros utilizan el análisis financiero y el análisis

de riesgos para evaluar la viabilidad y la rentabilidad de las inversiones y hacer recomendaciones informadas a los inversores o a la entidad que representan (Leone & Thompson, 2023).

Al analizar la inversión se debe enfatizar en los rendimientos que se pueden generar un futuro de acuerdo a las metas y objetivos planteados en un proyecto de vida, donde se presentan dos tipos de inversión: la inversión activa que hace referencia al análisis constante de las posibles inversiones que se pueden realizar, tomando en consideración las fluctuaciones que se generan en el tiempo y la inversión pasiva que tiene como base índices de mercado con parámetros que permiten determinar los rendimientos óptimos para un inversionista, este se observa claramente en el mercado bursátil. La inversión tiene éxito al encontrar un equilibrio entre la ganancia y el nivel de riesgo que se está dispuesto a asumir, esto varía según los objetivos y perfil de cada inversionista, la clave en sí se encuentra en desarrollar una cartera diversificada y monitoreo activo para aprovechar las oportunidades del mercado, pero con cautela para limitar las pérdidas que se puedan generar (Heidel & Roland, 2023).

**Tabla 1.**

*Diferencia entre ahorro e inversión.*

Variable	Ahorro	Inversión
Tiempo	Corto plazo	Largo plazo
Riesgo	Sin riesgo	Bastante riesgo
Rentabilidad	Poca rentabilidad	Generalmente alta
Liquidez	Exceso de liquidez	Poca liquidez

**Nota:** Elaboración propia a partir de (Heidel & Roland, 2023).

En la tabla 1 se puede visualizar la diferencia existente entre ahorro e inversión, a simple vista pueden ser sinónimos, pero son conceptualizaciones diferentes; cuando se habla de ahorro no hay riesgo, es a corto plazo, la rentabilidad es poca o nula y existe exceso de liquidez a diferencia de la inversión donde el riesgo es alto, es a largo plazo, la rentabilidad es alta y existe poca liquidez, pero ambos están relacionados con el manejo del dinero y la gestión del mismo, siendo necesario en algunos casos un financiamiento (endeudamiento) para generar dinero en efectivo, cada individuo de acuerdo a su proyección personal debe establecer un ahorro e inversión, considerando que la construcción del futuro personal (proyecto de vida) engloba todas las aristas de la vida desde la amorosa, cultural, profesional hasta la económica.

### 1.3 Endeudamiento

Cuando una persona solicita prestado un recurso económico y paga una tasa de interés se denomina préstamo, es así que el endeudamiento establece la obtención de recursos financieros a través de un financiamiento interno o externo, interno a través de los propios recursos o externo a través de un préstamo financiero que genera una obligación con terceros donde se debe cancelar intereses por el capital solicitado (Díaz-Restrepo, 2022). Las empresas se endeudan para expandir su empresa, obtener un capital de trabajo o adquirir activos, el nivel de endeudamiento aceptable depende de la capacidad que tiene la empresa para generar flujos positivos para cancelar la deuda adquirida donde se genera un apalancamiento financiero que aumenta el riesgo empresarial, pero puede incrementar sus utilidades, por su parte un joven al plasmar su plan de vida establece un endeudamiento para su formación profesional, viajes, adquisición de activos que le permiten generar un patrimonio, todo esto a largo plazo, el cual puede tener modificaciones por la influencia del entorno y contexto social en el que se desenvuelve.

Al generar un endeudamiento surge el riesgo de un excesivo apalancamiento donde se debe analizar correctamente el uso de ese efectivo a obtener, se debe responder a la pregunta ¿es necesario endeudarse? se debe analizar la capacidad de pago de la obligación a contraer y el tiempo en el que será solicitado el crédito por la generación del gasto financiero, el efectivo a obtener gestionado adecuadamente y con visión de largo plazo, puede ser beneficioso (Phung, 2023). En un proyecto de vida es importante considerar el pago de deudas incluso liquidarlas para tener una buena salud financiera, hoy en día el crédito se utiliza para el consumo cotidiano y a menudo para pagar otras deudas contraídas previamente, en lugar de ser reservado para situaciones como la adquisición de una vivienda, situaciones de urgencia o imprevistos, y hasta oportunidades de inversión.

Se han analizado los factores clave de una cultura financiera que aplicados, de manera correcta, llegan a ser un factor que influye para un plan de vida positivo en los jóvenes, y lograr esto es importante para que tengan una comprensión financiera global con sus desafíos y estrategias, y así, tomar decisiones correctas sobre el manejo del dinero, inversión, ahorro y endeudamiento y mejorar así las finanzas personales.

## 2. Desafíos y estrategias comunes en la comprensión financiera

La cultura financiera permite a las personas, individuos y familias, gestionar mejor sus recursos, para que puedan planificar mejor a largo plazo y tener una mayor capacidad para afrontar la incertidumbre. El objetivo de educar financieramente a los jóvenes es brindarles herramientas conceptuales y prácticas necesarias para que puedan desempeñarse con eficacia en la sociedad y aprovechar los recursos que este brinda para mejorar su calidad de vida y estabilidad financiera que son plasmados en su plan de vida. Para Tavares (2023) durante los últimos años el mundo de las finanzas ha presentado varios desafíos para que los jóvenes puedan generar un bienestar financiero (ver figura 2).

**Figura 2.**

*Bienestar financiero.*



**Nota:** Elaboración propia a partir de Amonhaemanon (2023).

En esta figura se describen los desafíos y estrategias que los jóvenes tienen para una correcta comprensión financiera que les permite generar un proyecto de vida sostenible en el tiempo para lo cual podemos detallar:

1. En primera instancia al hablar de paso a paso, se hace referencia a generar una correcta gestión financiera en el corto plazo, para tener un equilibrio entre consumo y ahorro.
2. Seguidamente en la resiliencia, se debe generar la capacidad de adquirir enseñanzas financieras para mejorar y fortalecer un plan de vida con el fin de ser alcanzable y realizable en el tiempo.

3. En las metas planteadas, se debe establecer metas a corto, mediano y largo plazo que puedan ser cumplidas de acuerdo con el poder adquisitivo que cada individuo tenga.
4. Y finalmente en la confianza en sí mismo, cada individuo debe sentirse seguro y en control de las finanzas para cumplir cada objetivo y meta planteado en su plan de vida.

El establecer un razonamiento financiero es clave para tomar correctas decisiones en el ámbito financiero, es así como la educación financiera en los jóvenes debe enfocarse en facilitar la comprensión de estas conceptualizaciones para ser aplicadas de manera correcta. Para Mazza (2023) las estrategias más accesibles para comprender los conceptos financieros y plasmarlos en un plan de vida son:

1. **Utilizar ejemplos cotidianos:** El relacionar conceptos financieros con situaciones de la vida real facilita la comprensión, como: explicar el interés mediante un préstamo para comprar un automóvil y así se evidencia el pago de un interés por el un capital previamente otorgado a través de una operación crediticia.
2. **Evitar tecnicismos:** Es decir usar un lenguaje claro y sencillo, evitando terminología compleja cuando sea posible, mencionar “utilidad” en lugar de “tasa interna de retorno – TIR o rentabilidad”
3. **Recursos visuales:** Para explicar información financiera se debe utilizar diagramas, gráficos e infografías para mejorar su comprensión y evitar confusiones en cada terminología como: liquidez y rentabilidad que pueden ser considerados lo mismo pero en un plan de vida se evidencia la diferencia entre ambos; liquidez es el dinero que se tiene en ese momento y rentabilidad es la utilidad que se pueda obtener por una inversión.
4. **Simuladores y calculadoras:** Permiten ingresar datos y observar los resultados en tiempo real sea de una inversión o un financiamiento que son aplicados en un plan de vida para obtener activos como: carros, terrenos, etc.
5. **Gamificación:** Técnicas como concursos, insignias y retos online que captan el interés y compromiso con el aprendizaje financiero, con el objetivo de generar conocimientos sólidos en finanzas para tener un plan de vida con sustento en el tiempo.

6. **Actualización continua:** La información financiera se debe actualizar constantemente en base a tendencias y tensiones de la actualidad y esto permite una revisión constante del plan de vida para ser actualizado.

Los puntos mencionados permiten generar experiencias de aprendizaje, con el objetivo de empoderar a jóvenes para que gestionen correctamente sus finanzas personales y generen un proyecto de vida enfocado a sus logros personales y profesionales que se sustenten en metas y objetivos medibles y alcanzables, donde la influencia de la cultura determina las actitudes hacia el dinero y el buen manejo de este.

### 3. Cultura y Educación Financiera

#### 3.1 La Influencia de la Cultura en las Actitudes hacia el Dinero

Se han desmitificado y analizados conceptos financieros, se han establecido las estrategias y desafíos comunes que tienen los jóvenes para comprender las finanzas y ser plasmadas en un plan de vida, es hora de analizar la influencia que tiene la cultura en cada una de las actitudes que ellos tienen frente al dinero.

El dinero es una forma que permite adquirir productos y servicios deseados. Durante la adolescencia se desarrollan actitudes hacia él que pueden definirse como parámetros para determinar su importancia material y simbólica, atribuyéndole significados y atributos que van más allá de su función de medio de intercambio de pago (Singh, 2023), por ejemplo, puede ser fuente de felicidad y poder (Kiwauk & Sibindi, 2023). West y Mitchell (2022), manifiestan que las actitudes hacia el dinero estarían determinadas por el materialismo al permitir que mediante el dinero las personas realicen sus impulsos materialistas.

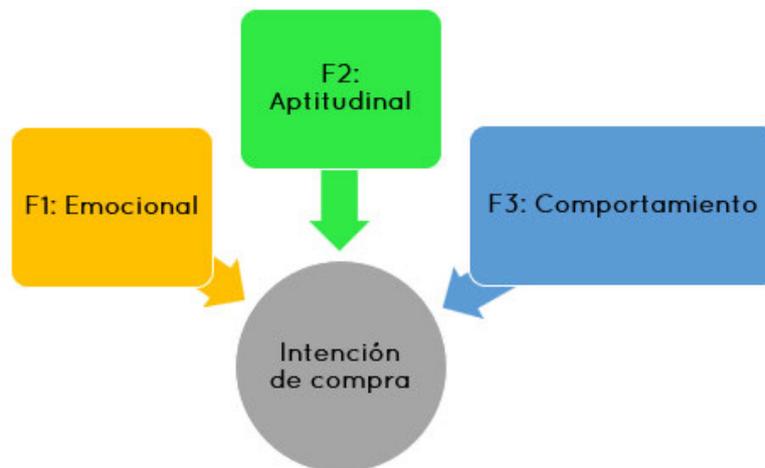
En los adolescentes, la construcción del “yo” individual y grupal aparece profundamente ligada a sus prácticas de consumo y al prestigio, poder y acceso a mundos reales y soñados, donde el dinero permite materializar estas aspiraciones (Björklund M & Sandahl J, 2023). En cuanto a género, se ha observado que hombres y mujeres difieren en sus actitudes y valoraciones acerca del dinero, y que los primeros tienden a presentar una mayor asociación simbólica entre el dinero y el poder (Pong, Hok-Ko, 2022.). Las actitudes hacia el dinero se definen como percepciones, formas de pensar o sentimientos sobre el dinero y su significado, usos e importancia (Yuning 2023)

Los jóvenes, desde temprana edad se incorporan al mundo del dinero por lo que se caracterizan por un elevado consumismo siendo potenciales compradores, ya sea con su propio dinero generado por el ahorro de sus llamados “recreos” o influenciando a sus familiares. Les gusta estar actualizados, a la moda y probar nuevos productos, ellos son el en algunas campañas de marketing el público objetivo (Vijaykumar,2022). Los padres intentan inculcar a sus hijos los mismos conocimientos financieros que ellos aprendieron.

La actitud hacia el dinero se relaciona con el desarrollo de la identidad propia, el éxito y la felicidad, el prestigio, el poder, la ansiedad y la desconfianza. También existen diferentes estudios que muestran que las mujeres son más conscientes financieramente y más inclinadas a planificar el dinero que los hombres, las características de las actitudes monetarias, indican la importancia de la edad temprana para generar una consciencia sobre la importancia de dinero (Chawla et al.,2022). Respecto al término intención de compra, se define como el contexto que estimula y dirige la compra de productos y servicios; suele estar relacionado con el comportamiento, las percepciones y las actitudes del consumidor, así mismo hace referencia a identificar las intenciones de compra tomando como eje central una planificación de estrategias sostenibles, porque los jóvenes y niños son los consumidores del futuro, aunque hoy definan las compras los padres.

**Figura 3.**

*Modelo de contraste de intención infantil de la compra.*



**Nota:** La figura muestra la intención de compra infantil en fase a actitudes afectivas, cognitivas y conductual hacia el dinero.

La intención de compra en adultos, demuestran que, en el componente cognitivo de la actitud hacia el dinero, el logro tiene una influencia positiva significativa en la decisión de compra, debido al atributo simbólico que le confiere el dinero al individuo en la sociedad. La actitud hacia el dinero junto con el precio justo y la calidad percibida influyen positivamente en la intención de compra, la actitud monetaria afecta la compra compulsiva de forma significativa, pero varía en función de aquellos que tienen independencia financiera y los que no la tienen (Kobul, 2023). Un modelo de compra se muestra en la figura 3, donde:

F1: emocional siendo la actitud hacia el dinero del consumidor infantil ejerce una influencia positiva y directa sobre su intención de compra.

F2: aptitudinal donde se ejerce una influencia positiva y directa sobre su intención de compra.

F3: comportamiento del consumidor hacia el dinero donde ejerce una influencia positiva y directa sobre su intención de compra.

### **3.2 Iniciativas educativas, comunitarias y empresariales para generar una cultura financiera**

Existen fuertes influencias intergeneracionales en la transmisión de valores, conocimientos, actitudes y habilidades en el consumo y la gestión financiera, y, estos son los pilares para elaborar su proyecto de vida. Los aspectos que se transmiten son el manejo correcto del dinero, importancia del ahorro, sacrificio y valor del trabajo, donde el ahorro es lo esencial para mejorar su calidad de vida y posición social. Lo paradójico radica en la tradición que existen en los padres al entregar alcancías o abrirles una cuenta de ahorro a sus hijos sin un fin educativo y los complacen con compras que no son planificadas o prioritarios, fomentando en ellos el consumismo.

En las iniciativas educativas para el fomento de una cultura financiera está la incorporación de talleres para brindar a los jóvenes estas habilidades y destrezas, pero, para lograr su objetivo es importante responder a la siguiente pregunta ¿cuál es la importancia de la cultura financiera en los jóvenes?, al tener clara la respuesta se generan los objetivos, actividades y responsabilidades correctas, donde la cultura financiera es el pilar de la educación permanente. Su objetivo es facilitar información a los jóvenes para que adquieran conocimientos básicos sobre cómo funcionan la economía y las finanzas y cómo están estrechamente relacionadas con su vida diaria (Rafinda,2022). El concepto de educación permanente muestra que la sociedad actual es compleja y que ante

los desafíos que plantean los individuos, deben prepararse para la vida y elegir las oportunidades que les permita un crecimiento personal y profesional.

Por su parte las iniciativas comunitarias y empresariales son guiadas por instituciones del sector financiero, que a través de talleres y capacitaciones tienen como objetivo brindar información de la importancia de una cultura financiera para generar un correcto plan de vida, uno de sus productos financieros que tienen estas instituciones es el ahorro meta, el cual permite mes a mes ahorrar cierta cantidad de dinero recibiendo un interés como “premio” al cumplimiento del valor y fecha de ahorro para cumplir un objetivo como la compra de un bien mueble, estudios o realizar un viaje.

Los beneficios que se obtienen de las iniciativas educativas, comunitarias y empresariales se detallan a continuación:

- Beneficio personal y familiar, donde se beneficia el núcleo familiar, generando una cultura frente al dinero con varias actividades tales como:
  - » Planes de ahorro
  - » Manejo de gastos
  - » Toma de decisiones de inversión y endeudamiento
- Eficiencia y competitividad, donde se fortalece el uso de productos y servicios de la banca formal y evitar el uso de la banca informal.
- Estabilidad financiera y crecimiento económico, permiten el fortalecer un proyecto de vida considerando los siguientes aspectos:
  - » Aumento de nivel de ahorro
  - » Incremento de proyectos de inversión
  - » Generación de emprendimientos y bienestar social

#### **4. Conclusión**

Un proyecto de vida necesita una base financiera para cumplir metas y objetivos planteados en ella, se debe inculcar desde temprana edad una buena salud financiera, donde la cultura financiera beneficia a los individuos en todas las etapas de su vida: a los niños, haciéndoles comprender el valor del dinero y del ahorro; a los jóvenes, preparándolos para el ejercicio de una ciudadanía responsable; a los estudiantes a saber elegir como obtener financiamientos a corto plazo y a costos competitivos para sufragar sus gastos durante sus estudios o

los gastos que tendrán al final de curso en su graduación; a los adultos, ayudándoles a planificar decisiones económicas cruciales como la compra de una vivienda o la preparación de la jubilación.

Así mismo se contribuye no sólo a que las familias puedan ajustar sus decisiones de ahorro e inversión a su perfil de consumo y a sus necesidades, lo que favorece la confianza y la estabilidad del sistema financiero, ya que potenciará el desarrollo de nuevos productos y servicios de calidad, la competencia y la innovación financiera. El tener un enfoque enriquecedor de la importancia del dinero y del ahorro del mismo, nos encamina a tener una libertad financiera óptima con una buena calidad de vida para hacer frente a las diferentes etapas que atravesamos como seres humanos en los años, desde la adolescencia hasta la jubilación.

Por consecuente es importante tener familiarizado en nuestra sociedad el término de finanzas responsables para así inculcar a los niños, adolescente y adultos la importancia del mismo y mantener una economía saludable, evitando caer en finanzas ineficiente que encaminan a problemas socioeconómicos. Poniendo en práctica el presente proyecto se pretende cambiar el enfoque y tomar como prioridad el ahorro y la inversión para así cambiar la cultura de las personas para un mejor vivir y así mejorar los estándares actuales de la sociedad.

## EXTENDED SUMMARY

Financial literacy is surrounded by numerous myths, one of the most prominent being the belief that it is a topic exclusive to the upper class of society. This notion is incorrect, as all people, regardless of their economic level, must possess adequate skills in money management, saving strategies, and, especially, the ability to make financial decisions. Additionally, there is a common myth that one does not have enough money to save, despite saving being fundamental to building a solid and sustainable financial base over time. It is crucial for young people to understand that financial literacy is neither exclusive to adults nor boring or difficult to comprehend; their perception can change if it is adapted to their level of understanding. Starting financial education from an early age is essential for young people to develop healthy financial habits. Financial literacy is not acquired instantly but is a continuous process that requires practice and patience to develop solid and sustainable financial skills.

Another significant myth is the concept of “easy money,” which suggests that gains can be obtained effortlessly through high-yield investments. It is important to recognize that all investments carry risks and that generating money requires time, effort, and prudent investments. Demystifying these financial concepts is essential for young people to understand and apply them in building their life project. The lack of financial planning and advice negatively influences the use of financial instruments, with social and political factors being determinants for access to these instruments, while education and salaries are crucial for their utilization. Although the probability of using financial instruments increases with age, this trend can reverse in advanced ages.

Understanding concepts such as saving, investment, and indebtedness is key to comprehending the time value of money and the risks and returns associated with short, medium, and long terms. Evaluating alternatives and making optimal financial decisions allows generating liquidity and long-term profitability, contributing to a sustainable life project. Moreover, it is crucial to analyze financial definitions in the context of real-world situations, as they provide useful information for setting goals, evaluating available resources such as time and money, and establishing priorities according to context and age. A correct analysis of finances must consider the key factors for generating an adequate financial culture: saving, investment, and indebtedness.

Saving is defined as an emergency and investment fund intended for the acquisition of assets or emergency coverage, consisting of setting aside a portion of income to meet future needs or make long-term investments. In essence, it is about reserving money for later use to satisfy anticipated needs. Consumption, on the other hand, is considered the antonym of saving, associated with unnecessary and compulsive expenses originating from human irrationality. However, various schools of thought perceive consumption as a phase of the social production cycle, completing the process initiated with product generation and enabling capital expansion and workforce reproduction, which generates new future saving opportunities.

In the context of a life project, socio-personal identity is articulated with the identification of growth opportunities, allowing saving through more conscious and strategic consumption. For example, seeking better prices when making purchases, such as taking advantage of supermarket offers, or reducing consumption in non-essential purchases contributes to generating minimal savings. Both strategies can be combined to enhance savings, which involves consuming less than one earns and allocating the surplus to savings. These savings can be classified into short-term (starting from two months), medium-term (minimum five years), and long-term (retirement fund). The relationship between saving and investment is fundamental to generating long-term profitability.

Making short, medium, and long-term investments is fundamental to maintaining a sustainable life project, allowing the allocation of cash for asset acquisition and obtaining future gains. This process requires a thorough analysis of the economic environment and the assumption of certain risk levels, where higher profitability is associated with higher risk and lower liquidity, and vice versa. Investors seek to maximize their profits through investment diversification, which contributes to risk reduction. To make appropriate investment decisions, it is essential to evaluate potential risks and returns, as well as understand the time horizon and financial objectives. Financial analysts employ financial and risk analysis to assess the viability and profitability of investments, offering informed recommendations to investors or the entities they represent.

When analyzing investments, it is crucial to consider future returns in relation to the goals and objectives established in a life project. There are two main types of investment: active investment, which involves constant analysis of potential investment opportunities

and market fluctuations; and passive investment, based on market indices and pre-established parameters that determine optimal returns, commonly observed in the stock market. The success of an investment lies in finding a balance between gain and acceptable risk level, varying according to the objectives and profile of the investor.

Indebtedness involves obtaining financial resources through internal financing (using own resources) or external (through a financial loan that generates an obligation with third parties, requiring the payment of interest on the requested capital). Companies often go into debt to expand, obtain working capital, or acquire assets, with an acceptable debt level that depends on their ability to generate positive cash flows to cancel the acquired debt. This process generates financial leverage that, although it increases business risk, can also increase profits. Similarly, a young person can go into debt as part of their life plan to finance their professional training, travel, or acquire assets that allow them to generate wealth, considering that these decisions are influenced by the environment and social context in which they operate.

It is fundamental to question the need for indebtedness and evaluate the ability to pay the obligation to be contracted, as well as the credit term, due to the associated financial expenses. If cash is managed properly and with a long-term vision, indebtedness can be beneficial. In a life project, it is important to consider debt settlement to maintain good financial health. Currently, credit is frequently used for daily consumption and, often, to pay previously contracted debts, instead of reserving it for home acquisition, emergency situations or unforeseen events, and investment opportunities. Analyzing the key factors of a financial culture and applying them correctly is crucial for a positive life plan in young people. This provides them with a global understanding of financial challenges and strategies, allowing them to make informed decisions about money management, investment, saving, and indebtedness, thus improving their personal finances.

From an early age, young people are incorporated into the world of money, characterized by high consumerism and being potential buyers. They use their own money, generated through saving their “recess” funds or influence their family’s purchasing decisions. They enjoy staying updated, following fashion, and trying new products, which makes them a target audience in various marketing campaigns. Parents, for their part, try to convey

to their children the financial knowledge they have acquired themselves. The attitude toward money in young people is related to the development of self-identity, success, happiness, prestige, power, anxiety, and distrust; these characteristics of monetary attitudes underscore the importance of financial education from an early age to generate awareness about the value of money.

Definitely, a life project requires a solid financial base to achieve the goals and objectives set. It is essential to instill good financial health from an early age, as financial literacy provides benefits to individuals at all stages of their lives. For children, this means understanding the value of money and the importance of saving; for young people, it means preparing for responsible citizenship; for students, knowing how to choose short-term financing at competitive costs to pay for their educational and graduation expenses; and for adults, it helps them plan crucial economic decisions that contribute to a better quality of life. Sound financial education also helps families adjust their saving and investment decisions to their consumption profile and needs, fostering confidence and stability in the financial system. This, in turn, promotes the development of new quality products and services, competition, and financial innovation.

## Referencias

- Álvarez-Espiño, M., Fernández-López, S., & Rey-Ares, L. (2023). Profile of financially fragile households: Comparative analysis of Galicia and Spain. *Revista Galega de Economía*, 32(1), 1-36. <https://doi.org/10.15304/rge.32.1.8437>
- Amonhaemanon, D. (2023), "Financial stress and gambling motivation: the importance of financial literacy", *Review of Behavioral Finance*. <https://doi.org/10.1108/RBF-01-2023-0026>
- Björklund M., Sandahl J., (2023) Teaching and learning financial literacy within social studies – a case study on how to realise curricular aims and ambitions, *Journal of Curriculum Studies*, 55:3, 325-338, DOI: [10.1080/00220272.2023.2203771](https://doi.org/10.1080/00220272.2023.2203771)
- Chawla, D., Bhatia, S. & Singh, S. (2022), "Parental influence, financial literacy and investment behaviour of young adults", *Journal of Indian Business Research*, 14(4), 520-539. <https://doi.org/10.1108/JIBR-10-2021-0357>
- Díaz-Restrepo C.A.; Hoyos O.; Arismendy-Quintero D.E.; Duque P. (2022). Financial Education in the Young Population: A Revision and Bibliometric Analysis. *Revista Colombiana de Educación*, (89), 148-180. <http://10.17227/rce.num89-14201>

- Goyal K.; Kumar S.; Hoffmann A. (2023). The direct and indirect effects of financial socialization and psychological characteristics on young professionals' personal financial management behavior. *International Journal of Bank Marketing*, 41(7), 1550-1584. <https://doi.org/10.1108/IJBM-09-2022-0419>
- Hanson, T. (2022). Family Communication, Privacy Orientation, & Financial Literacy: A Survey of U.S. College Students. *J. Risk Financial Manag.* 15, 528. <https://doi.org/10.3390/jrfm15110528>
- Heidel S.; Roland H. (2023). Challenges in Understanding Western Economic and Financial Concepts from the Perspective of Young Adults with a Post-Soviet Migration Background in Germany—Findings from a Qualitative Interview Study. *Journal of Risk and Financial Management*, 16(3):165. <https://doi.org/10.3390/jrfm16030165>
- Hong P.Y.P.; Wathen M.V.; Shin A.J.; Yoon I.; Park J.H. (2022). Psychological Self-Sufficiency and Financial Literacy among Low-Income Participants: An Empowerment-Based Approach to Financial Capability. *Journal of Family and Economic Issues*, 43, 690-702. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09865-w>
- Jariwala H.V.; Dziegielewski S.F. (2016). Pathway to Financial Success: Autonomy Through Financial Education in India. *Journal of Social Service Research*, 381-394. <https://doi.org/10.1080/01488376.2016.1217581>
- Jiali Fang, Na Liu, Anne de Bruin, Udomsak Wongchoti (2022). The salience of children to household financial decisions. *Journal of Banking & Finance*, 139. <https://doi.org/10.1016/j.jbankfin.2022.106479>
- Kiwanuk A, Sibindi A. (2023). "Insurance Literacy: Significance of Its Dimensions for Insurance Inclusion in Uganda" *Economies* 11(2). <https://doi.org/10.3390/economies11020033>
- Kobul, M. K. (2023). Socioeconomic status influences Turkish digital natives' internet use habitus. *Behaviour & Information Technology*, 42(5), 624-642. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2034970>
- Lee Y, Kelley H (2023). Financial perceptions and financial behaviors across marital status and gender. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 86-101. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12493>
- Leone, V., Thompson, P (2023). Percepciones de asesoramiento y educación financiera entre estudiantes de educación superior del Reino Unido: ¿una historia étnica? *Rev Econ Hogar*. <https://doi.org/10.1007/s11150-023-09667-5>
- Marianne Laurin, Derek Messacar & Pierre-Carl Michaud. (2023). Financial literacy and the timing of tax-preferred savings account withdrawals. *Journal of Accounting and Public Policy*, 42(2). <https://doi.org/10.1016/j.jaccpubpol.2021.106922>

- Mazza L.; Gambini A. (2023). The phenomenon of the gender gap among gifted students: the situation in Italy based on analysis of results in mathematics competitions. *Teaching Mathematics and its Applications: An International Journal of the IMA*, 42(2), 170-186. <https://doi.org/10.1093/teamat/hrac009>
- Mazrekaj, D., & De Witte, K. (2023). The Impact of School Closures on Learning and Mental Health of Children: Lessons From the COVID-19 Pandemic. *Perspectives on Psychological Science*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/17456916231181108>
- Moolman J. (2023). Financial Literacy Content Areas for Professional Athletes: Evidence From a Qualitative Study. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 34(1), 112-126. <https://doi.org/10.1891/JFCP-2021-0073>
- Phung, T. (2023). Parental roles, financial literacy and budgeting behaviour: a survey during the COVID-19 pandemic. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 15 (3), 796-812. <https://doi.org/10.1108/JARHE-03-2022-0086>
- Pong, Hok-Ko. 2022. Money Attitude and Spiritual Well-Being. *Journal of Risk and Financial Management* 15(10). <https://doi.org/10.3390/jrfm15100483>
- Rafinda A. (2022) The most suitable topic of personal finance education university students: Study case in indonesia: Acces la success. *Calitatea*. 23(190), 129-137. <https://doi.org/10.47750/QAS/23.190.15>
- Riitsalu, L., Sulg, R., Lindal, H., Remmik, M., Vain, K. (2022). Financial freedom; Financial literacy; Financial security; Financial well-being; FIRE; Subjective financial knowledge. *Journal of Family and Economic Issues*. <https://doi.org/10.1007/s10834-023-09886-z>
- Simmons D.; Chau A.; Turner M. (2022). Validating Resilience at University Scale with Future Civil Engineering and Construction Professionals. *Journal of Management in Engineering*, 38(5), [https://doi.org/10.1061/\(ASCE\)ME.1943-5479.0001073](https://doi.org/10.1061/(ASCE)ME.1943-5479.0001073)
- Singh, B., Singh, M. (2023), "Financial literacy and its determinants among the schedule tribes: evidences from India", *International Journal of Social Economics*. 50(12), 1804-1817. <https://doi.org/10.1108/IJSE-01-2023-0008>
- Tavares F.; Santos E.; Tavares V. (2023). Financial literacy in individuals trained in economics, management, finance, and accounting. *Global Business and Organizational Excellence*, 42(5), 111-120. <https://doi.org/10.1002/joe.22215>
- Vijaykumar, J.H. (2022). The Association of Financial Socialization with Financial Self-Efficacy and Autonomy: A Study of Young Students in India. *J Fam Econ I*. 43, 397-414. <https://doi.org/10.1007/s10834-021-09797-x>

- Xolile Antoni (2023). The role of family structure on financial socialisation techniques and behaviour of students in the Eastern Cape, South Africa. *Cogent Economics & Finance*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/23322039.2023.2196844>
- Yuning T. (2023). A conceptual framework for financial education. *Educación para la ciudadanía, social y económica*, 22 (2), 65-84. <https://doi.org/10.1177/14788047231180851>
- West, T., Mitchell, E. (2022). Australian women with good financial knowledge fare better in divorce. *Australian Journal of Management*, 47(2), 203-224. <https://doi.org/10.1177/03128962211022041>

# Hábitos de vida saludable

Dayana López Martínez\*  
Salomé Martínez Morales\*\*

---

## Resumen

**Palabras clave:**

*Hábitos saludables,  
Adolescencia,  
Alimentación  
consciente, Prevención,  
Autoaceptación,  
Actividad física, Salud  
mental, Educación  
integral.*

**Keywords:**

*Healthy habits,  
Adolescence, Mindful  
eating, Prevention, Self-  
acceptance, Physical  
activity, Mental health  
Comprehensive  
education.*

El capítulo enfatiza la importancia de adoptar un estilo de vida que optimice el bienestar físico, mental y emocional, especialmente durante la adolescencia. Explica como la plasticidad del cerebro adolescente facilita la incorporación de hábitos que pueden perdurar toda la vida, aunque se alerta sobre una falta notable de conciencia debido a la carencia de información y sistemas de apoyo adecuados. Para abordar esta problemática se recomienda una alimentación saludable y consciente, la prevención de trastornos alimentarios, y la promoción de la autoaceptación y el autocuidado. Además, se destaca la necesidad de realizar actividad física regular para prevenir el sedentarismo, mejorar la calidad del sueño para aumentar la productividad, y prevenir conductas de riesgo como el consumo de alcohol y drogas. Con base en lo señalado, se considera que la educación integral en salud sexual y la preparación socioemocional para la vida adulta son también esenciales para un desarrollo integral. Este enfoque multidimensional proporciona una base sólida para un futuro saludable y equilibrado.

\* Profesora del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: drlopez@ists.edu.ec | <https://orcid.org/0009-0005-9987-9645>

\*\* Profesora del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: esmartinez@ists.edu.ec | <https://orcid.org/0000-0003-2435-7197>

## 1. Introducción

En la sociedad moderna, donde la salud se descuida debido al ritmo acelerado y las exigencias de la vida cotidiana, tener un estilo de vida saludable es sumamente importante para optimizar el bienestar físico, mental y emocional, predisponiéndonos a afrontar la variabilidad del entorno y de nuestro ciclo vital. En este sentido la juventud, y específicamente la adolescencia, emerge como una etapa decisiva para la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables, así como una fase de experimentación y elección de conductas que moldearán nuestros futuros patrones de salud y calidad de vida (Castro-Jiménez et al., 2020). De acuerdo con Scarbrough et al. (2019) la relevancia de fomentar estilos de vida saludables en esta etapa radica en la plasticidad y receptividad del cerebro adolescente, lo que facilita la incorporación de hábitos que a menudo persisten en etapas posteriores de la vida.

**La juventud es crucial para adoptar estilos de vida saludables, pero enfrenta falta de conciencia y apoyo. Iniciativas como el Programa de Acción Mundial para los Jóvenes buscan mejorar el bienestar juvenil.**

En relación con lo expuesto, en gran parte de la población adolescente, se observa una notable falta de conciencia sobre los hábitos de vida saludables. Esto se debe, en muchas ocasiones, a la ausencia de sistemas de apoyo que promuevan conductas saludables en la vida diaria, la carencia de información y la insuficiencia o inadecuación de los servicios de salud (Organización de las Naciones Unidas (ONU), 2010). Ante esta situación, varios sectores han desarrollado iniciativas para potenciar la educación en un estilo de vida saludable entre los adolescentes, un ejemplo de ello es el Programa de Acción Mundial para los Jóvenes, el cual proporciona un marco de políticas públicas y propuestas para la acción nacional e internacional, fomentando las condiciones y mecanismos para mejorar el bienestar y los medios de vida de los jóvenes, este programa abarca 15 esferas prioritarias, incluyendo el hambre y la malnutrición, la salud, el uso indebido de drogas y las actividades recreativas (ONU, 2023).

No obstante, a pesar de los esfuerzos de organismos internacionales, gobiernos y sectores estratégicos, como el educativo, la malnutrición y los hábitos de vida inadecuados siguen siendo amenazas graves y difíciles de superar para la humanidad, impidiendo a menudo que los jóvenes y niños

participen plenamente en la sociedad (ONU, 2023). Por esta razón, es imperativo contribuir a garantizar que los comportamientos y prácticas saludables se arraiguen en la juventud. Es esencial establecer conocimientos y entornos que promuevan estos hábitos.

En este capítulo, se profundizará en los aspectos estructurales de los hábitos saludables, generando recomendaciones para su incorporación en el estilo de vida de la juventud actual.

## 2. Alimentación saludable

Es conocido que la formación de la conducta y hábitos alimentarios, que determinan las preferencias de alimentos, comienza de manera progresiva desde la primera infancia. Estos hábitos alimenticios establecidos afectarán las preferencias y aversiones alimentarias finales de la persona, así como su salud actual y futura, y el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades en la adultez

**La formación de hábitos alimentarios comienza en la infancia y afecta la salud futura. La alimentación consciente y la prevención de trastornos alimentarios son clave para una vida saludable y equilibrada.**

(Rimón y Castro, 2016). De aquí nace la importancia de formar una cultura que se adapte a las necesidades y características de la persona; que combine alimentos en sus justas proporciones, que sea variada, frugal y respetuosa con el entorno.

Asimismo, la idea es disfrutar la comida y encontrar un equilibrio que sea congruente con la autoimagen y el estilo de vida. A tal efecto, a continuación, discutimos una serie de parámetros que condicionan su consolidación:

### 2.1 Alimentación consciente y su influencia en el futuro

Teniendo en cuenta a De Castro y Del Carmen (2021) una habilidad interna esencial para una alimentación consciente es mantener una mentalidad sin prejuicios, aceptar experiencias y centrarse en la comida y el momento. En este sentido, Campayo et al., (2018) aluden que la alimentación consciente hace referencia a un estado de plena conciencia, aceptación y apertura a los aspectos mentales, físicos y conductuales de la experiencia alimentaria. Se trata de prestar atención a la forma de comer, ser consciente de los pensamientos sobre la comida, experimentar plenamente la comida y conectar con los sentimientos, emociones

y pensamientos que la comida despierta en nosotros (Czepczor et al., 2018). No es comer para reprimir emociones, ni comer sin prestar atención a lo lleno que está, o comer hasta terminar la comida que se tiene delante; se trata de un compromiso de rechazar los alimentos excesivamente procesados, bajos en grasas y ricos en aditivos en favor de opciones genuinamente naturales (Lenz, 2019). En este sentido, se trata de una opción de vida que prioriza la elección alimentaria que evita los ingredientes artificiales, aditivos, azúcares añadidos y grasas saturadas que se encuentran comúnmente en los alimentos procesados (Mollard, 2022). En este sentido, Mosquera (2022) recomienda el consumo de una dieta nutritiva y equilibrada para ayudar al desarrollo de la conciencia alimentaria y reducir los factores de riesgo asociados al sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes, los triglicéridos y el colesterol.

Esta intención parece ser utópica en esta época en la que las distracciones y los trastornos alimentarios proliferan. No obstante, los cambios se están haciendo visibles a través del surgimiento de la alimentación consciente. Es probable que el resultado en el futuro sea más positivo, ya que no solo mejora nuestra conexión con los alimentos, sino que también facilita una vida y unos vínculos saludables y sostenibles. Por tanto, el conocimiento de nuestros alimentos, sus fuentes y sus efectos en nuestra salud puede allanar el camino para un futuro rico en salud, bienestar y respeto por la naturaleza. La alimentación consciente no sólo nutre nuestro cuerpo, sino que también crea una visión esperanzadora para el futuro porque cada bocado que elegimos tiene un impacto positivo en nosotros mismos y en el mundo que compartimos.

## **2.2 Prevención de trastornos de la alimentación**

Los trastornos alimentarios surgen de una interacción multifacética de elementos biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. De ahí que se deban tomar diversas medidas preventivas para evitar o mitigar el impacto de los factores de riesgo vinculados a la enfermedad, prevenir su aparición y mejorar su tratamiento y pronóstico. Para lo cual, se deben implementar estrategias efectivas y eficientes para la salud pública y comunitaria (Cabello y Bernués, 2019). Los trastornos alimentarios son un grupo de enfermedades mentales que implican cambios de conducta relacionados con la alimentación y la manifestación de conductas destinadas a controlar el peso corporal. Estos cambios pueden causar problemas con las funciones físicas o mentales. En relación con la problemática

expuesta, Cuadra (2020) describe que la presencia de factores biológicos, psicológicos y sociales contribuye a la naturaleza multifactorial de los trastornos alimentarios. Se caracteriza por alteraciones en los hábitos alimentarios y suposiciones sobre la comida, el peso y la imagen corporal. La afección se caracteriza por modificaciones en los patrones de consumo de alimentos y malentendidos sobre la nutrición, la apariencia física y el peso. Ya sea en niños, adolescentes o adultos esta es una condición peligrosa que tiene consecuencias físicas, psicológicas y sociales,

Es por ello que la prevención de los trastornos alimentarios es un aspecto fundamental a tener en cuenta a la hora de planificar la salud y bienestar. En este sentido, abordar estas barreras desde una perspectiva proactiva no solo reduce el impacto en las personas, sino que también crea relaciones educativas y de apoyo que fortalecen a las comunidades, al Al promover la autoestima, la aceptación del cuerpo y una relación positiva con la comida desde edades tempranas. De esta manera se construye una barrera protectora contra el daño emocional y físico que proviene de la enfermedad. Estas acciones no solo mejoran la calidad de vida de las personas, sino que sienta las bases para una sociedad más compasiva, diversa y sensible. Prevenir los trastornos alimentarios no se trata solamente de invertir en la salud actual, sino también de dejar un legado de resiliencia y empoderamiento para las generaciones futuras.

### **2.3 Autoaceptación**

De acuerdo con Flecha (2019) la capacidad de una persona para reconocer, valorar y aceptar sus propios defectos se denomina autoaceptación. Esto incluye un sentido de autoconciencia, amor y paciencia con uno mismo, independientemente de las debilidades, defectos o áreas que se necesiten mejorar Sandua (2023) afirma que lo más valioso de la personalidad es que la persona experimente una consideración positiva incondicional de sí mismo, evitando las divergencias entre su valoración y su necesidad de consideración positiva. Además, Ser consciente de uno mismo significa aceptar el hecho de que uno es digno de amor, respeto y admiración, sin compararse con los demás. Lo más importante en una persona es tener una buena opinión de sí misma y evitar la brecha entre su propia valoración y su deseo de sentirse bien (Soto, 2023). En este sentido, el cultivo de una autoestima se consideran componentes esenciales de la autoaceptación (Bravo, 2023). Esto incluye cultivar relaciones sanas y amorosas basadas en el respeto por uno mismo, la compasión y el cuidado personal.

En este sentido se comprende que, para alcanzar la armonía interior y la verdad, se debe abrazar la autoaceptación para establecer una base sólida en favor de la autorrealización y la satisfacción genuina. Estas actividades no sólo fortalecen la autoestima y bienestar emocional, sino que también fortalecen las relaciones con nosotros mismos y con los demás.

### 3. Autocuidado en la adolescencia

Para Lanz et al., (2021) la búsqueda del autocuidado de los jóvenes implica implementar hábitos positivos en todos los aspectos de sus vidas, como la higiene y limpieza personal; adherencia a una dieta nutritiva; ejercicio y descanso; patrones de sueño; manejo del estrés; y buscar ayuda cuando sea necesario. Los adolescentes pueden mejorar su salud y construir una base sólida para su salud futura si se toman el tiempo para priorizar el autocuidado. A continuación, ahondaremos en una serie de patrones comportamentales que inciden de forma directa en ello.

**El autocuidado en la adolescencia incluye higiene personal, dieta nutritiva, ejercicio, buen sueño y manejo del estrés. La actividad física combate el sedentarismo, mejorando salud mental y física. La prevención de conductas de riesgo y hábitos de sueño saludables son cruciales.**

#### 3.1. Actividad física y prevención del sedentarismo

De acuerdo con García et al., (2019) el sedentarismo es actualmente una de las principales amenazas a la salud de las personas debido al deterioro integral del organismo. Por ello, expertos médicos y autoridades deportivas y sanitarias recomiendan que todas las personas, tengan o no problemas cardíacos, realicen actividad física todos los días, en el trabajo y en casa, para curarse y/o mantener la salud. La actividad física es una solución crucial para abordar los problemas causados por los estilos de vida sedentarios, particularmente los relacionados con la salud del corazón (Mosquera y Vargas, 2021). En este sentido, Aricapa y Pacheco (2022) señala que la OMS recomienda para la salud hacer actividad física de 10 a 15 minutos de actividad de intensidad moderada durante 30 minutos al día, al menos cinco días a la semana, de forma continua o en eventos acumulativos. De igual forma, Sila et al., (2017) mencionan que se ha demostrado la importancia de aumentar la actividad física para reducir el comportamiento

sedentario. Esto se debe a que la actividad física tiene un impacto significativo en la mejora de la salud y el bienestar, la prevención de enfermedades crónicas y la prolongación de la vida. Sin embargo, más de la mitad de la población no toma medidas para mejorar y proteger su salud.

En relación con la idea anterior, Ballesteros et al., (2017) señalan que las investigaciones indican que la falta de ejercicio está relacionada con una mala salud. Los niños y adolescentes manifiestan obesidad, un deterioro cardio metabólico, una progresiva disminución de la aptitud física, del funcionamiento conductual/social y de la falta de sueño; mientras que en los adultos, se incrementa la tendencia a padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2. Teniendo como referencia lo anteriormente descrito, incorporar actividad física a la rutina diaria no solo mejora la salud física y fortalece el sistema cardiovascular, también tiene considerables beneficios para la salud mental, incluida la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.

### **3.2 Hábitos del sueño y productividad**

Desde la posición de Ocampo (2021) los hábitos de sueño juegan un papel importante en la productividad y el rendimiento mental. Dormir lo suficiente mejora la capacidad de concentración durante el día, la capacidad para concentrarse en las tareas y completarlas con precisión. La calidad del sueño está vinculada con la productividad y está firmemente asociada con el rendimiento laboral (Guerrero, 2024). Cuando las dos condiciones están equilibradas, el pensamiento positivo, la creatividad y el comportamiento proactivo pueden convertirse en realidad, pero cuando los problemas de sueño están marcando la pauta, el estrés y la irritabilidad asumen la palestra.

### **3.3 Prevención de conductas de riesgo: consumo de alcohol, tabaco y drogas, etc.**

Los adolescentes, debido a su etapa de desarrollo caracterizada por la búsqueda de su identidad y autonomía, son especialmente vulnerables a las influencias del medio externo que pueden conducirlos a la adopción de conductas de riesgo como el consumo de alcohol, drogas, tabaco, entre otras. La prevención de conductas de riesgo en ellos, tiene una influencia crucial en el desarrollo y realización de su proyecto de vida. Ya que, la adopción de conductas puede tener un impacto negativo, afectando al bienestar físico, social y psicológico.

La prevención de estos comportamientos sugiere la construcción de una red de apoyo en la que participen individual y colectivamente los miembros de una comunidad, sector, institución ya que todos actuamos como reforzadores del cambio conductual (Corona y Peralta, 2021). En atención a lo dicho, es necesario un enfoque integral y colaborativo que combinen educación, políticas efectivas, apoyo comunitario y otros factores para prevenir el consumo de alcohol, tabaco o drogas.

Según Ríos (2019) la prevención de problemas de salud física y mental se puede lograr evitando conductas de riesgo como beber, fumar, consumir drogas u otras conductas no saludables, de allí la necesidad de incrementar la exposición de los jóvenes a información científica de calidad orientada a aumentar la conciencia sobre los problemas de salud asociados con esos riesgos (Becerra et al., 2019).

Los programas de prevención basados en evidencia científica no solo reducen la probabilidad de que los adolescentes se involucren en estas conductas de riesgo, sino que también fomentan habilidades esenciales para la vida, tales como la toma de decisiones, el manejo del estrés y la resolución de conflictos. Estas competencias son fundamentales para la construcción de un proyecto de vida sólido y exitoso. Al promover estilos de vida saludables y ofrecer herramientas para resistir la presión social, estos programas ayudan a los adolescentes a mantenerse enfocados en sus objetivos personales y académicos.

La educación preventiva y el apoyo familiar y comunitario contribuyen a que los adolescentes desarrollen una visión clara y positiva de su futuro. La implicación de padres, educadores y profesionales de la salud en la prevención de conductas de riesgo crea un entorno de apoyo y seguridad, lo cual es esencial para que los jóvenes se sientan valorados y motivados a perseguir sus sueños y metas. Un proyecto de vida bien definido y libre de influencias negativas es más probable en un contexto donde se prioriza la salud y el bienestar integral del adolescente.

#### **4. Salud mental y emocional en la adolescencia**

La salud mental y emocional en la adolescencia constituye un aspecto crítico y multifacético del desarrollo humano, esencial para el bienestar integral durante esta etapa de la vida. La adolescencia, caracterizada por significativos cambios

biológicos, psicológicos y sociales, presenta un período de vulnerabilidad incrementada frente a diversos trastornos mentales y emocionales (Kessler et al., 2005).

El entorno familiar, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y la presión social llegan a influir notablemente de forma positiva o negativa en la salud mental de los adolescentes (Patton et

**La salud mental y emocional en la adolescencia es crucial para el bienestar. Estrategias como autoconciencia, redes de apoyo, hábitos saludables y flexibilidad cognitiva fortalecen la resiliencia y autoimagen positiva de los adolescentes.**

al., 2016). En vista de lo anterior, se presentan estrategias que podrán aplicar los adolescentes para forjar una mente resiliente.

#### **4.1 Estrategias para una mente resiliente**

Desarrollar una mente resiliente implica adoptar estrategias que fortalezcan la capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad. Estas estrategias se construyen en el entorno familiar y se caracterizan por las siguientes acciones:

**Fomento de la autoconciencia:** implica practicar la autorreflexión. Dedicar tiempo a pensar en los pensamientos y emociones propios. Para materializarlos, un adolescente puede llevar un diario en el que plasme cómo se siente cada día. También puede practicar la meditación para incrementar los niveles de concentración en el estado presente para entender los elementos estresores y poder afrontarlos. “Al conocerse mejor a sí mismo, puede manejar mejor sus respuestas emocionales y mejorar su bienestar general” (Prieto Galindo, 2018, p. 35).

**Establecimiento de redes de apoyo:** Las relaciones con amigos, familiares y compañeros de clase son cruciales (Franco, 2017). Hablar con alguien de confianza cuando se siente abrumado puede aliviar el estrés y proporcionar nuevas perspectivas. Participar en actividades extracurriculares o grupos escolares que le interesen ayudará a crear un círculo de apoyo sólido. Saber que se pertenece a un círculo psicoafectivo es fundamental para mantener la resiliencia.

**Mantenimiento de la perspectiva:** intentar ver las situaciones desde diferentes puntos de vista puede ayudar a un adolescente a manejar mejor los desafíos. Es importante recordar que las dificultades son temporales y que cada problema tiene varias

soluciones. Hablar con los padres de familia, maestros o amigos sobre los problemas puede proporcionar diferentes perspectivas y evitar que se sienta atrapado, ayudándole a encontrar maneras efectivas de resolver los problemas.

Desarrollo de habilidades de afrontamiento: aprender y practicar técnicas para manejar el estrés es esencial. La respiración profunda puede ayudar a calmarse en momentos de tensión. El ejercicio físico, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Participar en actividades de esparcimiento, como dibujar, tocar un instrumento o jugar videojuegos, también puede ayudarle a relajarse y despejar su mente.

Establecimiento de metas realistas: establecer metas alcanzables y dividirlos en pasos pequeños y manejables evita que un adolescente se sienta abrumado o frustrado por no lograr sus metas alcanzadas y, además, le ayudará a mantenerse motivado. Celebrar los logros, incluso los pequeños, le proporcionará una sensación de logro y lo motivará a seguir adelante. Recordar que el progreso tiene valor sin importar su tamaño, este hecho es crucial.

Adopción de una mentalidad de crecimiento: tener una mentalidad de crecimiento significa creer que se puede mejorar, aprender y crecer a través del esfuerzo y la práctica. Hay que motivarlos a no desanimarse por los errores, sino, que son oportunidades para aprender y crecer. En lugar de pensar “No puedo hacer esto”, es útil pensar “Todavía no puedo hacerlo, pero estoy aprendiendo”. Este cambio de perspectiva ayuda a enfrentar los desafíos con una actitud más positiva y resiliente.

Práctica de la gratitud: se debería fortalecer en el adolescente el valor de la gratitud, para ello, el hecho de tomarse unos minutos cada día para reflexionar sobre las cosas buenas de la vida puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a enfrentar los problemas con una actitud más positiva. Un adolescente puede escribir en su diario tres situaciones por las que se siente agradecido cada día. Apreciar las pequeñas cosas, como una conversación agradable con un amigo o un día soleado, puede hacer una gran diferencia en su estado emocional.

Cuidado físico y mental: mantener un estilo de vida saludable es clave para la resiliencia. Comer bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente no solo mantiene en buena forma física, sino que también mejora la salud mental. Evitar saltarse comidas

y tratar de dormir al menos ocho horas por noche, son prácticas importantes. Asimismo, participar en actividades físicas, como deportes o caminar, ayuda a liberar tensiones y a sentirse mejor consigo mismo.

Flexibilidad cognitiva: ser flexible en la manera de pensar permite a un adolescente adaptarse mejor a los cambios y a las nuevas situaciones. Si algo no sale como lo planeado, es útil ver qué se puede aprender de la experiencia y cómo ajustar el enfoque. Mantenerse abierto a nuevas ideas y dispuesto a probar diferentes soluciones a los problemas, esta flexibilidad ayuda a manejar mejor el estrés y a adaptarse a los cambios inesperados.

Apoyo profesional. Se debe alentar al adolescente a no dudar en buscar ayuda profesional si siente que no puede manejar los problemas por sí mismo. Hablar con un psicólogo, consejero escolar o terapeuta puede proporcionar nuevas herramientas para lidiar con el estrés y las dificultades. Estos profesionales están capacitados para ayudar a encontrar maneras efectivas de enfrentar los problemas y a construir una mente más resiliente.

#### **4.2 Construcción de una autoimagen positiva**

Cómo se mencionó anteriormente, durante la adolescencia, los jóvenes atraviesan cambios significativos a nivel físico, emocional y psicológico; lo que influye en la percepción que tienen de sí mismos y en la formación de su identidad. Un enfoque fundamental para fomentar una imagen positiva es el fortalecimiento de la autoestima, la cual “está vinculada directamente con la salud mental y el rendimiento académico” (Harter, 1999). Es importante que los adolescentes reciban apoyo y reconocimiento tanto de sus padres como de su familia, educadores y amigos, ya que la validación externa puede desempeñar un papel crucial en la construcción de una autopercepción saludable (Brummelman et al., 2013).

La promoción de una imagen positiva también implica el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Los programas educativos que integran la inteligencia emocional y las habilidades interpersonales han demostrado ser efectivos en la mejora de la autoimagen y la reducción de comportamientos de riesgo (Durlak et al., 2011). Estos programas permiten a los adolescentes manejar mejor el estrés y las presiones sociales, lo que a su vez contribuye a una percepción más positiva de sí mismos. Además, “la participación en actividades extracurriculares, como deportes y artes, puede ofrecer a las jóvenes oportunidades para desarrollar nuevas habilidades y fortalecer su autoestima” (Eccles et al., 2003).

Otro aspecto importante, es el entorno social en el que se desenvuelven los adolescentes. Un ambiente familiar positivo y de apoyo es primordial para el desarrollo de una imagen saludable de sí mismos (Steinberg, 2001). Las relaciones familiares que fomentan la comunicación abierta y el apoyo emocional proporcionan a los adolescentes una base sólida sobre la cual construir su autoconcepto. Asimismo, las amistades y las relaciones sociales desempeñan un papel significativo. Los adolescentes que se sienten aceptados y apoyados por sus padres tienden a tener una visión más positiva de sí mismos (Bagwell et al., 2001).

Hoy en día la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales no puede ser subestimada. Los adolescentes están expuestos constantemente a imágenes y mensajes que pueden afectar su percepción corporal y autoestima. Por ello, es necesario educar a los jóvenes sobre las consecuencias del consumo excesivo de los medios y redes, para fomentar una visión realista y saludable de la apariencia y el éxito. Los programas de alfabetización mediática pueden ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades críticas para analizar y cuestionar los mensajes mediáticos, promoviendo así una imagen positiva de sí mismos (Levine & Murnen, 2009).

#### **4.3 Preparación para el cambio.**

La transición de la adolescencia a la vida adulta representa un período crítico que demanda una preparación integral por parte de los adolescentes, la cual es fundamental para el desarrollo de su proyecto de vida. Durante esta etapa, es imperativo que los jóvenes adquieran habilidades socioemocionales, capacidad de autogestión y una sólida formación académica y vocacional. Estas competencias les permiten enfrentar de manera efectiva los desafíos inherentes a la adultez, como la toma de decisiones autónomas, la responsabilidad laboral y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables (Steinberg, 2014).

La preparación adecuada en esta fase facilita la construcción de un proyecto de vida coherente y significativo, donde los objetivos personales y profesionales se alinean con sus valores y aspiraciones, promoviendo así un desarrollo integral y sostenible a lo largo del tiempo. La educación, el apoyo familiar y el acceso a recursos comunitarios juegan un rol crucial en este proceso, asegurando que los adolescentes estén equipados para navegar exitosamente la complejidad de la vida adulta (Eccles et al., 2003).

## 5. Salud sexual

La sexualidad es parte esencial de todo ser vivo. Desde nuestros orígenes, el cuerpo se prepara para ello con la finalidad de cumplir su objetivo de preservar la especie. A través de ella, cada especie asegura su supervivencia y se logra el tan anhelado equilibrio ecológico, es por ello, que como seres humanos no nos quedamos atrás. Durante la etapa de la adolescencia, se evidencian muchos cambios y adaptaciones fisiológicas que nos predisponen físicamente para cumplir a cabalidad esta ardua tarea. Sin embargo, una comprensión profunda y responsable de la sexualidad va más allá de la mera función biológica de reproducción.

**La salud sexual es crucial en la adolescencia, abarcando aspectos biológicos, emocionales y sociales. Educación integral y prevención de ETS y embarazos no planificados son esenciales para un desarrollo personal equilibrado y metas personales.**

Es fundamental reconocer que la sexualidad humana implica dimensiones emocionales, psicológicas y sociales que influyen en el bienestar integral de la persona, de allí que la educación sexual integral durante esta etapa de la vida facilita el entendimiento de los cambios fisiológicos, y promueve la formación de relaciones saludables, el respeto mutuo y la toma de decisiones informadas, abogando por una vivencia plena y consciente de la sexualidad, en la que se respeten los derechos sexuales y reproductivos, fomentando una vida en armonía con uno mismo y con la sociedad.

La sexualidad, entendida como un componente integral de la identidad humana, ejerce una influencia significativa en la elaboración de un proyecto de vida (Remuzgo Huamán, 2020). Este aspecto abarca no solo la orientación sexual y las preferencias íntimas, sino también las experiencias y expectativas individuales relacionadas con el amor, la intimidad y la reproducción. La autoaceptación y la expresión saludable de la sexualidad pueden potenciar la autoestima y la autoconfianza, facilitando la toma de decisiones vitales coherentes con los valores y aspiraciones personales (Sandua, 2023). Además, la construcción de relaciones afectivas satisfactorias y el desarrollo de una vida sexual plena contribuyen al bienestar emocional, influyendo positivamente en la capacidad de enfrentar desafíos y perseguir metas a largo plazo. Por lo tanto, la integración consciente y respetuosa de la

sexualidad en el proyecto de vida es esencial para lograr un desarrollo personal equilibrado y significativo. En tal sentido, a continuación, hacemos hincapié en los aspectos a considerar en el manejo de la sexualidad adolescente.

### **5.1 Derechos sexuales y reproductivos.**

Los derechos sexuales y reproductivos constituyen un pilar fundamental en la promoción de la salud y el bienestar individual, así como en la consecución de la igualdad de género y el empoderamiento de las personas. Estos derechos garantizan la libertad de todas las personas para tomar decisiones informadas y autónomas sobre su sexualidad y reproducción, sin coerción, discriminación o violencia. Incluyen el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad, educación integral en sexualidad, métodos anticonceptivos seguros y efectivos. El respeto y la protección de estos derechos son esenciales para asegurar que todas las personas puedan ejercer su sexualidad de manera libre y responsable, contribuyendo al desarrollo de sociedades más justas y equitativas (OMS, 2015).

### **5.2 Prevención de ETS y embarazos no planificados**

La prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos no planificados en adolescentes constituye un desafío para la salud pública a nivel mundial y nacional. La adolescencia es una etapa caracterizada por la exploración y descubrimiento, durante la cual los jóvenes pueden experimentar mayor vulnerabilidad debido a la falta de información precisa y adecuada sobre salud sexual y reproductiva. Implementar programas educativos integrales en las escuelas y comunidades es esencial para proporcionar a los adolescentes el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas y responsables. Estos programas deben abordar temas como la abstinencia, el uso correcto de métodos anticonceptivos y preservativos, y la importancia del consentimiento y el respeto en las relaciones sexuales (Kirby et al., 2007).

La accesibilidad a servicios de salud amigables y confidenciales para adolescentes forma parte de la prevención efectiva de ETS y embarazos no planificados. Los jóvenes deben sentirse seguros y apoyados al buscar atención médica, asesoramiento y pruebas de detección. La promoción de servicios de salud sexual y reproductiva inclusivos y no estigmatizantes puede mejorar significativamente la utilización de estos recursos por parte de

los adolescentes (DiCenso et al., 2002). Asimismo, la formación continua de los profesionales de la salud en la atención específica de esta población puede mejorar la calidad del cuidado y la confianza de los adolescentes en el sistema de salud.

Se debe fomentar un entorno de comunicación abierta y honesta en el hogar para ayudar a los jóvenes a sentirse más cómodos discutiendo temas relacionados con la sexualidad e incentivarlos a buscar orientación y consejería cuando la necesiten. Los programas de educación para padres pueden proporcionar herramientas y recursos para apoyar a sus hijos en el desarrollo de una sexualidad saludable y responsable.

A la hora de intentar implementar estrategias de prevención, también se deberá considerar el contexto sociocultural, factores como las normas culturales, la religión y las políticas gubernamentales pueden influir en la efectividad de las intervenciones. Abordar estas consideraciones de manera sensible y respetuosa, involucrando a líderes comunitarios y promoviendo un enfoque de derechos humanos, puede facilitar la aceptación y el éxito de los programas preventivos (DiClemente et al., 2009). En conjunto, estos esfuerzos multidimensionales contribuyen a la reducción de la incidencia de ETS y embarazos no planificados, promoviendo el bienestar y el desarrollo integral de los adolescentes.

La prevención de las ETS y embarazos no planificados en adolescentes es crucial no solo para la salud física y emocional de los jóvenes, sino también para la construcción de su proyecto de vida. Durante la adolescencia, los individuos están en una fase de desarrollo crítico en la cual establecen las bases de su futuro, incluyendo su educación, carrera y metas personales. Las ETS y los embarazos no planificados pueden interrumpir estos planes, generando barreras significativas que dificultan la consecución de sus objetivos a largo plazo.

Las ETS pueden tener consecuencias duraderas y, en algunos casos, irreversibles en la salud de los adolescentes. Infecciones como el VIH, el virus del papiloma humano (VPH) y el herpes genital no solo afectan la salud física, sino que también pueden tener un impacto negativo en la salud mental y el bienestar emocional, dificultando el desempeño académico y social. La prevención adecuada, mediante educación sexual integral y el acceso a servicios de salud, es esencial para minimizar estos riesgos. Los adolescentes informados y empoderados son más propensos a tomar decisiones responsables que protejan su salud y, por ende, su capacidad para seguir adelante con sus proyectos de vida (Kirby et al., 2007).

Por otro lado, los embarazos no planificados en adolescentes a menudo resultan en una interrupción significativa de la educación y las oportunidades laborales. Las madres adolescentes enfrentan mayores tasas de deserción escolar y menores posibilidades de continuar con estudios superiores, lo que limita sus oportunidades económicas y sociales en el futuro. Esto no solo afecta a las jóvenes madres, sino que también puede tener un impacto intergeneracional, perpetuando ciclos de pobreza y falta de educación. La implementación de programas de prevención y apoyo, que incluyan acceso a métodos anticonceptivos y asesoramiento adecuado, es fundamental para permitir que las adolescentes mantengan el control sobre sus vidas y alcancen sus metas personales y profesionales (DiCenso et al., 2002).

### **5.3 Salud sexual y metas personales**

El establecimiento de metas personales y profesionales está intrínsecamente ligado a la salud sexual de los adolescentes. Una sexualidad responsable y bien informada permite a los jóvenes mantener la dirección en sus objetivos académicos y laborales, sin las interrupciones que pueden causar las ETS o un embarazo no planificado. La capacidad de planificar y decidir sobre su vida sexual y reproductiva les otorga un mayor control sobre su destino, facilitando la continuidad de sus estudios y la posterior inserción en el mercado laboral.

El desarrollo de habilidades personales y sociales, tales como la toma de decisiones, la comunicación efectiva y la autoeficacia, es otro aspecto crítico que se refuerza mediante una adecuada educación en salud sexual. Estas habilidades no solo son relevantes para la gestión de la vida sexual y reproductiva, sino que también son transferibles a otros ámbitos de la vida, apoyando a los adolescentes en la superación de desafíos y en la búsqueda de sus aspiraciones. La promoción de un entorno que fomente la autoestima y el respeto propio y hacia los demás es fundamental para que los adolescentes puedan construir relaciones sanas y alcanzar sus metas personales de manera efectiva.

Asimismo, la interrelación entre la salud sexual y las metas personales resalta la importancia de políticas públicas y programas comunitarios que apoyen a los adolescentes. Iniciativas que faciliten el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva, junto con programas educativos que incluyan a padres y tutores, crean un soporte integral que fortalece la capacidad de los jóvenes para tomar decisiones informadas.

## 6. Conclusiones

El capítulo sobre hábitos de vida saludables ofrece un enfoque integral para optimizar el bienestar físico, mental y emocional de los adolescentes, subrayando la importancia de establecer estilos de vida saludables desde la juventud. Esta etapa es crucial para consolidar hábitos que influirán en la calidad de vida futura. El texto abordó aspectos esenciales como la alimentación consciente, la autoaceptación y el autocuidado, proporcionando recomendaciones prácticas para su incorporación en el día a día. Este enfoque no solo mejora la salud física, sino que también contribuye a una mayor consciencia y respeto por el entorno natural, fomentando un estilo de vida sostenible y equilibrado.

El capítulo también abordó la prevención de trastornos alimentarios, identificando la compleja interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que contribuyen a estas condiciones. En su desarrollo se proponen estrategias preventivas que incluyen la educación en salud pública y comunitaria, así como la promoción de una relación positiva con la comida desde edades tempranas. Este enfoque no solo busca reducir la incidencia de trastornos alimentarios, sino también fortalecer la resiliencia y el empoderamiento de las futuras generaciones. Además, se exploran aspectos fundamentales como la autoaceptación y el autocuidado, elementos clave para el desarrollo de una autoestima saludable y la construcción de una vida equilibrada. Se destaca la importancia de cultivar relaciones basadas en el respeto y la compasión, así como de implementar hábitos positivos en todos los aspectos de la vida, desde la higiene personal hasta la actividad física y el manejo del estrés.

Con base en lo señalado, se determina que la juventud, y en particular la adolescencia, es una etapa decisiva para la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables. En esta fase, los jóvenes experimentan una notable plasticidad y receptividad cerebral que facilita la incorporación de hábitos que a menudo persisten en etapas posteriores de la vida. Sin embargo, se observa una notable falta de consciencia sobre los hábitos de vida saludables entre los adolescentes, que incrementa los riesgos de salud y se constituye en una alarma permanente para su prevención e intervención.

## EXTENDED SUMMARY

In contemporary society, the accelerated pace of life and the multitude of daily demands have led to a concerning neglect of health. It is thus vital to adopt a healthy lifestyle to optimize physical, mental, and emotional well-being, and to better cope with the constant changes and challenges of the environment. Unfortunately, a significant portion of the adolescent population lacks awareness of healthy living habits. This deficiency is due to the absence of support systems that promote healthy behaviors, inadequate information, and insufficient health services. Despite the efforts of international organizations, governments, and strategic sectors such as education, malnutrition and poor lifestyle habits remain persistent challenges. These issues prevent young people and children from fully participating in society. In response, various initiatives aim to promote healthy lifestyle education among adolescents, such as the World Programme of Action for Youth, which provides a framework for public policies and actions at national and international levels to improve the well-being and livelihoods of young people.

This chapter focuses on the structural aspects of healthy habits, offering recommendations for their incorporation into the lives of young people. It is considered that the formation of dietary habits begins in early childhood and affects current and future health, as well as the risk of developing diseases in adulthood. Therefore, it is essential to create a food culture that adapts to individual needs, combines foods in appropriate proportions, and is varied, frugal, and respectful of the environment. Enjoying food and finding a balance consistent with one's self-image and lifestyle is also fundamental.

A key skill for mindful eating is maintaining a non-judgmental mindset, accepting experiences, and focusing on the moment of eating. Mindful eating involves paying attention to how one eats, being aware of thoughts about food, and connecting with the feelings and emotions that food evokes. This approach rejects overly processed foods in favor of natural and balanced options, promoting a nutritious diet that reduces the risk of overweight, obesity, hypertension, diabetes, high triglycerides, and cholesterol. Although mindful eating may seem utopian in an era full of distractions, it is beginning to show positive changes. Knowing our food, its sources, and its effects on health paves the way for a healthier and more sustainable future. Mindful eating not only nourishes the body but also promotes overall well-being and a respectful relationship with nature.

Ignoring this reality makes us vulnerable to eating disorders, necessitating a proactive approach that includes measures to reduce risk factors, prevent their occurrence, and, if they do occur, improve their treatment and prognosis. Addressing these barriers strengthens communities, promotes self-esteem and body acceptance, and fosters a positive relationship with food from an early age, building a protective barrier against the emotional and physical damage caused by these disorders. These actions not only improve the quality of life but also lay the foundations for a more compassionate, diverse, and sensitive society.

In this context, self-acceptance, which involves a sense of self-awareness, love, and patience with oneself, is crucial for emotional well-being. Accepting one's weaknesses and flaws without comparison to others strengthens self-esteem and establishes a solid foundation for self-realization and genuine satisfaction. Adolescence is a stage where self-care, including positive habits in hygiene, nutrition, exercise, rest, and stress management, is essential to build a solid foundation for the future. Daily physical activity is particularly important to combat sedentarism and improve both physical and mental health.

Sleep also plays a crucial role in productivity and mental performance, improving concentration and reducing stress. Adolescents, in their search for identity and autonomy, are particularly vulnerable to external influences that can lead to risky behaviors such as alcohol, drug, and tobacco use. Preventing these behaviors requires a network of community and institutional support that promotes behavioral change and fosters a comprehensive and collaborative approach.

Mental and emotional health are critical aspects of adolescent development, influenced by the family environment, interpersonal relationships, and social pressure. Developing a resilient mind involves adopting strategies that strengthen the ability to adapt and recover from adversity. These strategies include the development of coping skills, setting realistic goals, adopting a growth mindset, and seeking professional support.

During adolescence, physical, emotional, and psychological changes affect self-perception and identity formation. Strengthening self-esteem through the support of parents, educators, and friends is fundamental. Educational programs that integrate emotional intelligence and interpersonal skills have proven effective in improving self-image and reducing risky behaviors. A positive and supportive family environment is essential for developing a healthy self-image.

Given the aforementioned points and considering that the transition from adolescence to adulthood requires comprehensive preparation, which includes socio-emotional skills, self-management capacity, and solid academic and vocational training, these competencies are fundamental to facing the challenges of adulthood and building a coherent and meaningful life project.

## Referencias

- Bagwell, C. L., Newcomb, A. F., & Bukowski, W. M. (2001). Preadolescent friendship and peer rejection as predictors of adult adjustment. *Child Development*, 69(1), 140-153.
- Ballesteros Arribas, J. M., Dal-Re-Saavedra, M., Pérez-Farinós, N., & Villar Villalba, C. (2017). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista española de salud pública*, 81, 443-449.
- Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., Orobio de Castro, B., & Bushman, B. J. (2013). My child's failure undermines my self-worth: Relationships among self-esteem, parental contingent self-esteem, and parental perceptions of children's school performance. *Journal of Experimental Child Psychology*, 115(3), 345-353.
- Cabello Pomar, C., & Bernués Vázquez, L. M. (2019). Programa de prevención de trastornos alimentarios y promoción de la salud en adolescentes.
- Castro-Jiménez, R. A., Del Pozo, F. J. F., Moral, G. J., & Fruet-Cardozo, J. V. (2020). Analysis of health habits, vices and interpersonal relationships of Spanish adolescents, using SEM statistical model. *Heliyon*, 6(8).
- Cherpak, C. E. (2019). Mindful eating: A review of how the stress-digestion-mindfulness triad may modulate and improve gastrointestinal and digestive function. In *Integrative Medicine (Boulder)* (Vol. 18, Issue 4, pp. 48-53). InnoVision Communications. /pmc/articles/PMC7219460/
- Corona, H. F., & Peralta, V. E. (2021). Prevención de conductas de riesgo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 68-75.
- Cuadra, A. G. (2020). Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. Ministerio de Educación.
- Czepczor-Bernat, K., Brytek-Matera, A., Gramaglia, C., & Zeppegno, P. (2020). The moderating effects of mindful eating on the relationship between emotional functioning and eating styles in overweight and obese women. *Eating and Weight Disorders*, 25(4), 841-849. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00740-6>

- De Castro, M., & Del Carmen, M. (2021). Alimentación consciente en la consulta de nutrición.
- DiCenso, A., Guyatt, G., Willan, A., & Griffith, L. (2002). Interventions to reduce unintended pregnancies among adolescents: systematic review of randomized controlled trials. *BMJ*, 324(7351), 1426.
- DiClemente, R. J., Salazar, L. F., & Crosby, R. A. (2009). Health risk behaviors among adolescents. *Adolescent Health: Understanding and Preventing Risk Behaviors*, 1-26.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90-101.
- Flecha García, A. C. (2019). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas.
- Franco, P. (2017). Autoestima y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Villa El Salvador. *ACTA PSICOLÓGICA PERUANA*, 2(1), Article 1.
- García Vázquez, J., Quintó Domech, L., Nascimento, M., & Agulló-Tomás, E. (2020). Evolución de la salud sexual de la población adolescente española y asturiana. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201909071.
- Guerrero Yanez, J. J. (2024). La calidad del sueño y su efecto en la productividad en la fábrica de calzado Fortecalza New Generation (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Administrativas. Carrera de Administración de Empresas).
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kirby, D., Laris, B. A., & Rolleri, L. (2007). Sex and HIV education programs: their impact on sexual behaviors of young people throughout the world. *Journal of Adolescent Health*, 40(3), 206-217.

- Lanz, A. G., Medina, R. I., & Miranda, R. J. (2021). Autocuidado y educación para la salud en adolescentes desde la perspectiva de Enfermería. *Panorama Cuba y Salud*, 16(2), 51-54.
- Lenz, D. M. S. (2019). Las ferias verdes barriales, la alimentación consciente y la soberanía alimentaria: motivaciones de consumidores y feriantes en la participación (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD).
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9-42.
- López Hernández, H., & Pérez Ceballos, A. (2020). Derechos sexuales y reproductivos.
- Mollard, A. B. (2022). Alimentación consciente durante la ventana de ingesta calórica, en adultos que practican ayuno intermitente 16/8 a voluntad, en Capital Federal y Gran Buenos Aires, durante 2021: estudio observacional transversal (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD).
- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499.
- Mosquera Cordoba, L. (2022). Implementación de una estrategia pedagógica basada en los fundamentos de las ciencias naturales, orientada a promover una alimentación consciente y responsable.
- Ocampo, J. (2021). Productividad en trabajadores de hábitos saludables y hábitos no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021, un estudio exploratorio.
- Organización de las Naciones Unidas (2010). Programa de acción mundial para los jóvenes. <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/publications/wpay2010SP.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU), (2023). Políticas y programas relativos a la juventud. Informe Asamblea General. Recuperado de: <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n23/209/90/pdf/n2320990.pdf?token=IIEQJZ4y797qmwSYC&fe=true>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Sexual health, human rights and the law. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... & Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.
- Powell, S. (2019). Alimentación consciente. EDITORIAL SIRIO SA.
- Prieto Galindo, F. H. (2018). El pensamiento crítico y autoconocimiento. *Revista de filosofía*, 74, 173-191. <https://doi.org/10.4067/S0718-43602018000100173>

- Remuzgo Huamán, S. E. (2020). El Proyecto de vida en el desarrollo de una sexualidad humana saludable en estudiantes del quinto grado de secundaria, de siete Instituciones Educativas del distrito de Ate Vitarte. <https://repositorio.ftpcl.edu.pe/handle/20.500.12850/689>
- Rimón, M. G., & Castro, M. M. (2016). Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de estudios de juventud*, (112), 107-116.
- Ríos, J. A. (2019). Programa familias fuertes: amor y límites para la prevención del consumo de drogas y alcohol. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 2(4), 126-136.
- Rivas, G. (2020). *Productividad: La guía definitiva para aumentar su productividad y formas de vencer la dilación*. Babelcube Inc.
- Ruiz-Lázaro, P. M., & Comet, P. (2022, February). La prevención de trastornos alimentarios es posible: experiencia del programa escolar controlado del grupo Zarima-Prevención. In *Proceedings del III Congreso Virtual de Psiquiatría-Interpsiquis* (pp. 1-28).
- Sandua, D. (2023). *El viaje hacia la autoaceptación*. Independently Published.
- Scarborough, A. W., Xie, Y., & Ratnapradipa, D. (2019). Experiential Learning Using Graphic Information System to Promote Healthy College Eating Habits. *Health Educator*, 51(1), 19-25.
- Sila, E. B., Yudith María, G. E., María Elena, B. D., Dignora, P. A., & Roberto, S. F. (2017, November). La actividad física y prevención del sedentarismo. Aplicación de un sistema de intervención. MININT. Gibara. 2016. In *VI Jornada Científica de la Sociedad Cubana de Educadores en Ciencias de la Salud*.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

# Descubre tu pasión: Cómo encontrar tu propósito de vida y perseguir tus sueños

Santiago Gutierrez Herrera\*  
Dayana López Martínez\*\*

---

## Resumen

**Palabras clave:**  
*Propósito de vida,  
Autoconocimiento,  
Autoaceptación,  
Autoestima, Valores  
Éticos, Adaptabilidad,  
Planificación de metas,  
Autocuidado.*

**Keywords:**  
*Life purpose, Self-  
knowledge, Self-  
acceptance, Self-  
esteem, Ethical values,  
Adaptability, Goal  
planning, Self-care.*

Descubre tu pasión: Cómo encontrar tu propósito de vida y perseguir tus sueños es una guía integral dirigida a jóvenes, centrada en la elaboración de un proyecto de vida significativo. Combinando teoría y práctica, el capítulo trata aspectos fundamentales como el autoconocimiento, la autoaceptación y la autoestima, considerados pilares para una existencia plena. Se resalta la importancia de un propósito de vida claro y el papel de los valores éticos y morales en la toma de decisiones. Asimismo, se enfatiza la adaptabilidad y flexibilidad ante cambios y desafíos, fomentando un enfoque dinámico y continuo. El capítulo ofrece herramientas prácticas para la planificación de objetivos, la reflexión personal y el autocuidado, destacando la relevancia de las redes de apoyo. Con ejemplos concretos y plantillas, facilita a los adolescentes la construcción de un futuro alineado con sus aspiraciones y valores, empoderándolos para tomar el control de su vida de manera consciente y deliberada.

\* Profesor del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: ssgutierrez@ists.edu.ec | <https://orcid.org/0009-0002-0084-9381>

\*\* Profesora del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: drlopez@ists.edu.ec | <https://orcid.org/0009-0005-9987-9645>

## 1. Introducción

En el contexto educativo y social, el proyecto de vida se revela como un proceso dinámico y esencial que va más allá de la formulación de perspectivas vitales. Este proceso implica la estructuración de aspiraciones y la implementación de estrategias para alcanzar metas dentro de un marco (García & Yepes, 2017). La concepción de un proyecto de vida, denota la conexión intrínseca del individuo consigo mismo y con la comunidad, estableciendo las oportunidades para materializar dichas aspiraciones.

**El proyecto de vida es fundamental durante la adolescencia, articula aspiraciones y estrategias dirigidas hacia la consecución de objetivos. Esto implica la integración de autoconocimiento y autoevaluación, reflejando la interacción del individuo con su contexto sociocultural.**

La viabilidad de un proyecto de vida está intrínsecamente ligada a la realidad social e histórica a la que el individuo está inmerso. Estos cambios demandan personas aptas para dar respuesta a las exigencias de una sociedad orientada hacia el desarrollo, creándose la necesidad de que los individuos proyecten su vida personal y profesional para dar cumplimiento a las demandas actuales de un mundo complejo y globalizado (Torres, et al, 2022). Este enfoque crítico resalta la importancia de considerar las oportunidades tangibles de ejecución en consonancia con el entorno social.

La elaboración y organización de un proyecto de vida, demanda motivación, determinación y un sentido claro de la propia identidad y proyección de la existencia (Díaz & Garay et al., 2020). El proyecto de vida comprende un conjunto de conocimientos, emociones, acciones, motivaciones, entre otros; que, de manera coordinada, buscan el logro de determinadas metas, propósitos u objetivos específicos de importante sentido existencial situados en una perspectiva futura (Torres et al., 2022). Además, de este cúmulo de elementos, se requiere de la intervención directa o indirecta de agentes externos que guíen y asesoren en su construcción. Este análisis crítico revela la complejidad y la interdependencia entre el individuo, su proyección y el contexto social que configura su realidad.

Con base en lo señalado, durante el presente capítulo se explica, de forma breve, la definición de proyecto de vida y la importancia de su elaboración durante la adolescencia; posteriormente se

conceptualizan cada uno de los aspectos fundamentales para estructurar un plan de vida basado en el autoconocimiento, autodeterminación, autoestima, autorrespeto y autoevaluación, y conceptualizar su relación e importancia con el plan de vida. También se abordan los componentes esenciales que nos guiarán en el proceso de elaboración del plan de vida y se trazará una plantilla del proyecto de vida que podrá aplicarse a la población adolescente.

## 2. ¿Qué es el proyecto de vida?

Según Oyarce Delgado, (2018, p.18) “vivir es realizar un proyecto de existencia, fabricar su propio ser, ser haciéndose”. La existencia se configura mediante una secuencia ininterrumpida de acciones de acuerdo con un plan, el cual puede o no ser consciente para el individuo. En su formación, la edificación del proyecto de vida emerge como un pilar esencial. Se concibe como un sistema central, desde el cual se origina la aspiración de ser o realizar, fusionando la personalidad con las esferas vitales del desarrollo (Erazo-Borrás et al., 2022).

**El proyecto de vida comprende una serie de acciones y decisiones que integran la autorreflexión y el autoconocimiento. Este proceso vincula la personalidad con los ámbitos de desarrollo vital, enfatizando la proyección de metas académicas, profesionales y personales.**

Con base en lo mencionado, la vida está dirigida a la construcción de un continuo proyecto de existencia, donde el individuo se encuentre inmerso en la fabricación del mismo mediante un proceso constante de autorreflexión y autoconocimiento, forjando su identidad a través de las experiencias, las relaciones interpersonales y las elecciones que realiza a lo largo de su trayectoria. La interacción entre el individuo y su entorno, en un marco de toma de decisiones informadas y conscientes, constituye el núcleo de este proyecto de existencia, donde el personaje principal, dotado de discernimiento y conocimiento, posee la capacidad de elegir la ruta a seguir entre la amplia gama de posibilidades que se le presenten.

En este sentido, la habilidad para proyectar el futuro facilita la concepción de metas y objetivos en diversos ámbitos cómo: lo personal, social, cultural, laboral y moral, generando un impacto significativo. Así, se produce una tensión entre lo proyectado y lo posible en medio de unos condicionamientos concretos. Se trata de coyunturas vitales donde las realizaciones personales también

dependen de un contexto que puede convertir las aspiraciones personales en posibles o irrealizables (García, 2017). En este contexto, el proyecto de vida surge de una integración entre la toma de decisiones basada en la racionalidad y la esfera emocional.

Durante la adolescencia, el proyecto de vida asume tres categorías: la académica, la profesional y la de vida propiamente dicha. La configuración de los proyectos académico y profesional desencadenan el desarrollo de competencias personales, sociales y culturales, fundamentales para el proceso de maduración que emerge como una asociación a largo plazo. De esta manera, el proyecto de vida se configura como el paradigma del estilo de vida que un adolescente aspira adoptar en un futuro próximo o distante, dotando a este enfoque de una dimensión impactante y reflexiva (Delgado et al., 2020).

Para alcanzar el desarrollo de estas tres esferas de un individuo, es imprescindible conocer que el éxito en la realización del plan de vida requiere la orientación de valores esenciales como: la responsabilidad, honestidad, ética, perseverancia, etc., que proporcionan la estructura ética y moral sobre la cual se erige la trayectoria individual; y que el desarrollo de este plan de acción debe concordar con ideales y aspiraciones personales reales. En este contexto, el proyecto de vida se revela como un ente dinámico y que evoluciona en respuesta a experiencias que brindan éxitos o requieren replanteamientos.

Así, se manifiesta la interacción entre vivencias, logros y posibilidades potenciales, según el contexto social que abarca al individuo (García, 2017). La idea planteada destaca que las personas son seres cambiantes que evolucionan a lo largo de su vida debido a diferentes experiencias. Este dinamismo se refleja en la capacidad de adaptación de cada individuo, ya sea para celebrar éxitos o enfrentar situaciones que demandan replanteamientos. La conexión entre estas dos perspectivas nos muestra un panorama completo en el que la persona, siendo una entidad que cambia con el tiempo, está siempre afectada y formada por las experiencias y el entorno social. Esta relación compleja entre vivencias, éxitos y las oportunidades que se presentan destaca lo intrincado del proceso de desarrollo humano que se puede materializar en el proyecto de vida.

### **3. Aspectos fundamentales para el proyecto de vida**

Este apartado nos sumerge en los elementos esenciales que moldean la construcción de un proyecto de vida significativo, los cuales se conocen como: autoconocimiento, autoaceptación

y la autoestima. Se explora en detalle cómo estos aspectos influyen en el desarrollo personal y en la consecución de metas, A continuación, para una exploración profunda y reveladora que le ayudará a comprender mejor su propio camino hacia la realización personal.

### 3.1 Autoconocimiento

El autoconocimiento hace referencia a la conciencia o el reconocimiento de uno mismo como una persona individual, con diferentes habilidades, emociones, valores, capacidades y características. Lazos

(2008) menciona que “el autoconocimiento es saber hechos acerca de mí mismo” (p. 176), entonces podemos decir que el autoconocimiento actúa como el punto de partida fundamental en la realización del proyecto de

**El proyecto de vida se fundamenta en autoconocimiento, autoaceptación, autoestima, y autoevaluación, esenciales para lograr metas personales y enfrentar desafíos, promoviendo una existencia plena y alineada con valores auténticos.**

vida ya que permite al individuo en primera instancia explorar y comprender sus propias características, intereses, fortalezas y limitaciones. Lazos (2008) también afirma que este conocimiento sobre sí mismo debe referirse a “estados mentales o psicológicos, excluyendo hechos físicos como la estatura o el peso” (p. 182); sin embargo, la noción de autoconocimiento trasciende las meras dimensiones de procesos o estados mentales y psicológicos. Descartar hechos físicos, cognitivos, emocionales, sensoriales, sociales, como lo menciona Lazos (2008), sería reducir la complejidad humana a una única esfera. Arias & Caruci, (2020) nos dicen que “el autoconocimiento también comprende aquella percepción corporal y destreza motriz” (p. 4). Es por ello que, si nos adentramos en el amplio y complejo conocimiento del ser, se debe considerar al individuo como una entidad integral, donde mente, cuerpo y entorno interactúan de manera armónica, dando forma a su experiencia y acciones en sintonía con estos diversos aspectos. Ambos autores, nos invitan a abrazar una comprensión completa de nosotros mismos, considerando tanto nuestras emociones y pensamientos como nuestra relación con el cuerpo y el entorno social. Es aquí en donde el desarrollo del plan de vida se presenta como una herramienta valiosa para los adolescentes que buscan ampliar su perspectiva sobre el futuro, ya que, para su concepción, el individuo debe transcurrir un largo camino conociendo y explorando aspectos fundamentales de su ser, es decir, autoconocerse, para fundar una base sólida

y concreta que establezca objetivos personales, profesionales y sociales en el futuro. Al respecto, (Collazos, 2023) indica que “definirse en función de valores, creencias, intereses, habilidades y posibilidades se revela como un factor crucial para alcanzar el éxito en ámbitos personal, profesional y social” (p. 9).

### **3.2 Autoaceptación**

El proceso de autoconocimiento no alcanza su plenitud sin la autoaceptación que implica la capacidad de reconocer y aceptar incondicionalmente todas las facetas de uno, incluso aquellas que pueden percibirse como menos deseables o socialmente desaprobadas. Esto significa mirarnos sin juicio, abrazando todas las partes de nuestra personalidad, incluso aquellas que podríamos considerar menos ideales o que la sociedad desaprueba. Es por ello por lo que, para alcanzar el verdadero éxito, debemos conocernos y aceptarnos con todas nuestras imperfecciones y singularidades. Ryff (1989) define la autoaceptación como “una actitud positiva en la que la persona se acepta a sí misma totalmente, asumiendo tanto sus características positivas como negativas” (p. 39). La autoaceptación se convierte en la clave que sustenta nuestra relación con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. En la etapa de la adolescencia, el desarrollo de la habilidad de la autoaceptación se vuelve especialmente crucial. Los adolescentes se encuentran en un período de autodescubrimiento, en el que enfrentan una serie de desafíos, incluidos la presión social y la necesidad de regular sus sentimientos y emociones. Además, deben lidiar con las expectativas impuestas por sus padres, amigos y profesores. En este contexto, aquellos adolescentes que logran cultivar una imagen positiva de sí mismos tienden a manifestar una mayor confianza en sus habilidades y a abordar los desafíos con determinación. Por otro lado, quienes luchan por aceptarse a sí mismos pueden enfrentar dificultades para establecer metas significativas y experimentar una sensación constante de insatisfacción con sus logros (Aguirre & García, 2016; Crespo et al., 1997; Gómez del Campo del Paso et al., 2018; González Fuentes & Andrade Palos, 2013).

Otro aspecto importante en el desarrollo de la autoaceptación es la capacidad de manejar la crítica y la comparación con los demás. En la sociedad actual, los adolescentes están expuestos a una presión constante para cumplir con ciertos estándares de belleza, éxito y popularidad. Aprender a valorarse a sí mismos independientemente de las expectativas externas es esencial para cultivar una autoaceptación saludable.

“Aquellos adolescentes que son capaces de mantener una actitud positiva hacia sí mismos y sus habilidades, tienden a tener una mayor resiliencia frente a la adversidad y una mayor satisfacción con sus vidas en general” (De Juanas et al., 2020, p. 3). Finalmente, el apoyo social y emocional juega un papel crucial en el desarrollo de la autoaceptación en los adolescentes. “Tener relaciones sólidas y afectuosas con amigos, familiares y otros adultos significativos puede proporcionar un ambiente de apoyo en el que los adolescentes se sientan valorados y aceptados tal como son” (Crespo et al., 1997, p. 218). Además, tener modelos a seguir positivos y figuras de autoridad comprensivas puede ayudar a los adolescentes a desarrollar una imagen positiva de sí mismos y a aprender a aceptar y valorar su singularidad.

### **3.3 Autoestima**

Un adolescente que desarrolle el autoconocimiento y la autoaceptación mejora su autoestima, lo cual influye positivamente en la elaboración del proyecto de vida, ya que influye en la percepción que el individuo tiene de su valía y capacidad para alcanzar sus metas y aspiraciones. Una autoestima sólida y saludable proporciona el impulso necesario para enfrentar los desafíos y obstáculos que inevitablemente surgen en el camino hacia la realización personal. Sin embargo, la construcción de una autoestima auténtica y arraigada no es un proceso exento de dificultades, especialmente en un contexto social que a menudo promueve estándares irreales de éxito y belleza. Por lo tanto, es crucial que el individuo cultive una autoestima basada en el autoconocimiento y la autoaceptación, en lugar de depender de la validación externa o la comparación con los demás. De esta manera, la autoestima se convierte en un motor poderoso que impulsa al individuo a perseguir sus sueños con confianza y determinación, contribuyendo así a la realización plena y satisfactoria de su proyecto de vida.

La autoestima es la percepción evaluativa positiva o negativa que se tiene de uno mismo, cimentada en experiencias, sentimientos y pensamientos interiorizados durante nuestra vida. Se considera una efectividad personal que alude a la felicidad y seguridad que puede experimentar la persona y se asocia con el autorrespeto y la autoaceptación. El proyecto de vida, entendido como la planificación y búsqueda de metas a largo plazo en diversas áreas de la vida, desempeña un papel fundamental en la formación de la autoestima. Cuando

una persona establece y trabaja hacia metas significativas, experimenta un sentido de logro y satisfacción personal. Este logro contribuye positivamente a la percepción que tiene de sí misma, fortaleciendo la autoestima.

El nivel de autoestima adecuado será el mejor vaticinador de una vida satisfactoria en el adolescente; a través de ello, beneficiará directamente a una amplia gama de aptitudes, habilidades y herramientas que le permitirán un mejor ajuste psicológico durante la transición adolescencia-adulthood. Un nivel alto de autoestima brindará la seguridad de una mejor adaptación social, inserción laboral, capacidad para trabajar en equipo, integración e inteligencia social, así como la adquisición de sentimientos de felicidad, mayor tolerancia al estrés, menor impulsividad, y disminución de sentimientos negativos como: celos, soledad y desajuste emocional.

El desarrollo de una baja autoestima repercute en varias esferas de la vida del adolescente, haciéndolo presa fácil de adquirir conductas agresivas, comportamientos de riesgo, bajo rendimiento académico, deserción escolar, etc.; lo que compromete seriamente la construcción de un proyecto de vida. Según lo indican García, (2017) y Sánchez, (2019) el desarrollo y fortalecimiento de una autoestima adecuada, es uno de los elementos esenciales a la hora de elaborar un proyecto de vida.

### **3.4 Autorrespeto**

El autorrespeto es la concepción afectiva y respetuosa que se posee de sí mismo, este se basa no solo en aspectos físicos, sino que también va dirigida a la aceptación de cualidades, virtudes y defectos que el individuo posee. Se considera al autorrespeto como una de las características fundamentales que los adolescentes deben desarrollar previo a la construcción de un plan de vida, tal como lo afirma Gutiérrez, (2019): “El auto respeto es uno de los bienes primarios más importantes, y constituye un requisito previo para realizar cualquier plan de vida” (p. 13).

El autorrespeto se vincula de manera significativa con la construcción de un proyecto de vida. La autovaloración positiva y el reconocimiento de las propias habilidades influyen en la capacidad para establecer objetivos realistas y perseguirlos de manera persistente. Está asociado con la toma de decisiones conscientes y alineadas con los valores individuales, aspectos fundamentales en la planificación y ejecución de un proyecto de vida coherente.

Las personas que cultivan el autorrespeto tienden a enfrentar desafíos con mayor resiliencia, lo que favorece la adaptación y el progreso en la consecución de sus metas a largo plazo. Además, la autenticidad en la autorreflexión contribuye a una mayor autoconciencia, facilitando la identificación de fortalezas y áreas de mejora que pueden influir en la dirección y desarrollo del proyecto de vida.

El autorrespeto es una cualidad que desafortunadamente no se configura como parte de nuestra herencia, sino que debemos desarrollar o adquirir según el entorno y las relaciones sociales a las que enfrentamos diariamente. Se puede considerar que el autorrespeto va ligado directamente al nivel o grado de autoestima que el adolescente posee. Se sabe que los adolescentes con una autoestima bajo poseen poco o casi nulo autorrespeto por sí mismos, a diferencia de aquellos que poseen una autoestima adecuada y, por ende, un nivel de adecuado de autorrespeto. Un adecuado nivel de autorrespeto facilita la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones informadas y alineadas con sus valores y metas. Esta habilidad es esencial para la planificación y ejecución de un proyecto de vida coherente.

### **3.5 Autoevaluación**

La autoevaluación es un proceso personal en el que el individuo identifica sus actitudes, esfuerzos y fortalezas frente a una determinada situación, para evaluar las acciones buenas, malas y aquellas que deberían mejorar; con el objetivo del crecimiento individual y el bienestar común. La autoevaluación y la percepción de sus habilidades, logros y cualidades personales desempeñan un papel esencial en la consolidación del autorrespeto.

Este proceso de autoconciencia proporciona a los adolescentes un conocimiento más profundo de sí mismos, fundamental para la toma de decisiones. Los adolescentes capaces de evaluar sus experiencias reflexivamente pueden ajustar sus metas y estrategias según desafíos, fortaleciendo la viabilidad de su proyecto de vida.

En atención a lo descrito, la elaboración de un proyecto de vida basado en los principios de autoconocimiento, autoaceptación, autoestima, autorrespeto y autoevaluación se revela como un proceso esencial en el camino hacia una vida plena y satisfactoria. Al comprender nuestras fortalezas, debilidades y aspiraciones a través del autoconocimiento, sentamos las bases para tomar decisiones informadas y alinear nuestros objetivos con nuestros valores y deseos más profundos. La autoaceptación nos permite abrazar nuestra singularidad y cultivar una relación

saludable con nosotros mismos, liberándonos de la carga de las expectativas externas y permitiéndonos vivir auténticamente. Al nutrir nuestra autoestima, fortalecemos nuestra confianza en nuestras capacidades y nos empoderamos para enfrentar los desafíos con determinación y optimismo. El autorrespeto juega un papel crucial en la construcción de un proyecto de vida sólido, proporcionando cimientos emocionales y cognitivos para alcanzar metas significativas y mantener una trayectoria coherente con los valores individuales. La autoevaluación en adolescentes juega un papel esencial en el proceso de construcción de un proyecto de vida significativo, la reflexión consciente sobre sus propias características y aspiraciones contribuye a una toma de decisiones informada, alineada con sus valores y metas, estableciendo así las bases para un desarrollo personal y profesional coherente.

En conjunto, estos pilares forman el andamiaje de un proyecto de vida que nos guía hacia el cumplimiento personal y el bienestar emocional. Al integrar estos elementos en nuestro plan de vida, no solo establecemos metas significativas y alcanzables, sino que también cultivamos una mayor satisfacción con nuestras vidas y nos acercamos a la realización de nuestro potencial más pleno.

#### **4. Componentes del proyecto de vida**

La elaboración de un proyecto de vida implica la articulación de un conjunto de componentes que se entrelazan para esculpir un plan que busca planificar nuestras acciones para alcanzar objetivos prefijados. A continuación, abordamos aspectos estructurales del proyecto de vida al objeto de que puedan ser considerados en su prospectiva construcción.

**El proyecto de vida se estructura en torno al propósito, valores, necesidades, metas, toma de decisiones y apoyo social, elementos cruciales para guiar el desarrollo personal y profesional, asegurando coherencia y apoyo en la consecución de objetivos.**

##### **4.1 Propósito de vida**

El propósito de vida se define como la razón fundamental o el sentido profundo que guía las acciones y decisiones de una persona a lo largo de su existencia, a través de la búsqueda consciente de significado, dirección y trascendencia en la vida, y va más allá de metas específicas o logros tangibles. Se centra en la esencia misma de la existencia y en cómo una persona contribuye al mundo y se relaciona con su entorno. El

propósito de vida es un constructo psicológico que abarca la autorreflexión, la autoconciencia y la búsqueda de metas que estén alineadas con los valores fundamentales de una persona. Hedberg et al., (2011) agregan que la existencia de propósito o sentido en la vida de un individuo lo orienta en su búsqueda de comprender su lugar en el mundo, le brinda metas valiosas y relaciones significativas con otros, con la naturaleza e incluso con algo superior.

El propósito del proyecto de vida se vincula, entre otras cosas, con las metas y objetivos planteados a futuro (Delgado et al., 2020; Simkin et al., 2018). Aquellas metas u objetivos proyectados por un individuo en un contexto social y a una edad determinada, influirán en su proyecto de vida a futuro, ya que su satisfacción en distintas áreas de la vida se verá influenciada por el planteamiento de dichos objetivos.

La relación entre tener un propósito de vida y la elaboración de un proyecto de vida es fundamental, ya que el propósito actúa como el núcleo inspirador y motivador que guía la formulación y ejecución de metas específicas en el proyecto de vida de una persona, proporciona una orientación general y una dirección fundamental. Actúa como el faro que guía las elecciones y decisiones en la construcción del proyecto de vida, asegurando que las metas estén alineadas con un sentido más profundo de significado (Furman, 2021).

La presencia de un propósito de vida sólido proporciona una base esencial y significativa para la elaboración de un proyecto de vida coherente y satisfactorio. La integración de estas dos dimensiones ofrece un marco robusto que guía las elecciones y acciones, fomentando un desarrollo integral y la consecución de metas alineadas con un sentido más profundo de propósito.

## **4.2 Valores**

Valor es una cualidad extraída de las características de algún sujeto u objeto percibidas mediante un sistema conceptual de estimación, es decir, si en mi sistema de estimación la honestidad representa una cualidad importante, el valor que le voy a otorgar será alto. Dentro de la teoría de los valores, existen varias clasificaciones que dan mayor rango a ciertos valores como los económicos, sociales, jurídicos. Sin embargo, los valores éticos y morales son considerados los de mayor importancia según diversos axiólogos (Vargas, 2000). Estos valores representan los principios fundamentales que guían nuestras acciones,

decisiones y percepciones en la vida. Son los pilares éticos y morales sobre los cuales construimos nuestra conducta y nuestras relaciones con los demás. Estos principios trascienden las circunstancias individuales y culturales, estableciendo un estándar de comportamiento que refleja nuestras creencias más profundas sobre lo que es correcto, justo y digno de ser buscado. Los valores pueden abarcar una amplia gama de cualidades, desde la honestidad y la integridad, hasta la compasión y el respeto por la diversidad. Son el corazón de nuestra identidad y la brújula que orienta nuestras elecciones en la búsqueda de una vida significativa y coherente.

Ahora bien, como lo hemos dicho los valores actúan como los cimientos éticos y morales de una persona y son las bases sobre los cuales se construyen los objetivos, las metas y las acciones que componen un proyecto de vida. Cuando los individuos identifican y adoptan valores auténticos que se alinean con sus creencias más profundas, se establece una guía interna que dirige sus elecciones y decisiones a lo largo del camino hacia la consecución de sus aspiraciones. La alineación de los valores personales con los objetivos del proyecto de vida proporciona coherencia y dirección, asegurando que las metas perseguidas estén en armonía con lo que el individuo considera importante y significativo. Por ejemplo, un adolescente que valora la responsabilidad y la excelencia académica puede establecer metas educativas ambiciosas y comprometerse con un plan de estudio riguroso para alcanzarlas. Además, los valores actúan como un filtro a través del cual se evalúan las opciones y se toman decisiones. En momentos de dilemas o encrucijadas, los valores sirven como criterio para discernir entre las alternativas disponibles y elegir el curso de acción más congruente con la visión y los principios personales. Esta capacidad de discernimiento ético no solo contribuye a la integridad del proyecto de vida, sino que también fortalece la autoestima y la autoconfianza al permitir que los individuos se sientan fieles a sí mismos y a sus convicciones.

En la construcción de un proyecto de vida, es esencial que el individuo desarrolle valores fundamentales que contribuyan a su bienestar y realización personal. Para construir un proyecto de vida las personas deben analizar sus valores, capacidades, habilidades y competencias (Santana Vega et al., 2019). Por eso, el adolescente necesita adquirir los valores adecuados, interiorizarlos y traducirlo en un proyecto personal de vida que guíe sus obras como individuo y ciudadano de una colectividad (Ortiz, 2003). Los principales valores que se deben desarrollar para la construcción de un plan de vida son:

- **Responsabilidad.** La responsabilidad es la virtud o disposición habitual de asumir las consecuencias de las propias decisiones y rendir cuenta de ellas (Díaz, 2013). Al ser el proyecto de vida un cúmulo de actividades que se deben realizar de forma disciplinada, organizada y puntual para lograr un fin deseado, es imperante que el adolescente desarrolle una alta responsabilidad para garantizar el cumplimiento de todas las tareas propuestas, caso contrario, no se culminará su proyecto de vida. Aquel adolescente que sabe lo que quiere, lo que necesita y lo que desea; es capaz de decidir sobre aquellas actividades que le ayudarán a conseguir sus metas.
- **Autodeterminación.** La capacidad de establecer metas claras y perseguirlas con determinación promueve un sentido de propósito y dirección en la vida. Esto implica tomar decisiones informadas basadas en las habilidades, intereses y valores personales, lo que contribuye a un desarrollo coherente y alineado con la identidad individual.
- **Empatía.** La construcción de relaciones significativas y la capacidad de comprender y apoyar a los demás contribuyen significativamente a un sentido de pertenencia y bienestar emocional. La interacción social positiva no solo enriquece la vida personal, sino que también puede tener impactos positivos en la salud mental y emocional (Santa Cruz, 2021)
- **Perseverancia.** La perseverancia es fundamental en el proyecto de vida desde una perspectiva científica y de salud. La capacidad de persistir en la consecución de metas a largo plazo conlleva diversos beneficios que impactan positivamente en el bienestar físico, mental y social de un individuo. La búsqueda constante de metas y objetivos en un proyecto de vida brinda un sentido de propósito y dirección. La perseverancia en la consecución de estos objetivos puede generar satisfacción y logros, mejorando significativamente el estado de ánimo y reduciendo el riesgo de problemas de salud mental (Muñoz-Villena, 2015).
- **Ética.** La ética, entendida como principios morales que guían el comportamiento humano, influye directamente en cómo un individuo planifica, desarrolla y realiza su proyecto de vida. La elección de metas, acciones y relaciones debe alinearse con principios éticos sólidos para garantizar un desarrollo coherente y significativo. La ética guía la toma de decisiones que respetan la dignidad propia y de los demás. La ética y el proyecto de vida

se entrelazan mientras los principios éticos guían las decisiones, acciones y relaciones buscando un desarrollo personal significativo. La aplicación de la ética en todas las dimensiones del proyecto de vida contribuye a una vida coherente, satisfactoria y alineada con valores fundamentales desde una perspectiva científica y de salud.

- **Honestidad.** Ser honesto consigo mismo implica reconocer las fortalezas y debilidades, establecer metas realistas y alinear las acciones con los valores fundamentales. La honestidad consigo mismo implica una autoevaluación continua. Reconocer áreas de mejora y estar dispuesto a abordar desafíos personales contribuye al desarrollo constante.

El desarrollo de estos valores, desde la interiorización de cada uno de ellos, nace el sentimiento de darle un propósito a la vida que cada uno tenemos, pero, el significado de estos valores se ha tergiversado en la sociedad actual, que introduce conceptos como “el fin justifica los medios” o “el éxito se representa en el dinero” o “la ley del más fuerte”, dicho esto, es necesario darle un verdadero significado a cada uno de estos valores, cultivarlos y desarrollarlos.

### 4.3 Necesidades

Valorar las necesidades específicas de los adolescentes en la construcción del proyecto de vida es esencial para garantizar un desarrollo integral y sostenible. Esta consideración cuidadosa contribuye a la formación de metas realistas que logren solventar las necesidades y preferencias que poseen los jóvenes durante su etapa de adolescencia.

La importancia de comprender las necesidades individuales es fundamental en la construcción de un proyecto de vida sólido y significativo. Cada persona es única, con experiencias, aspiraciones y desafíos distintos, lo que hace imperativo comprender sus necesidades específicas. La identificación precisa de estas necesidades proporciona una base sólida para orientar las metas y decisiones en el proyecto de vida. Conocer las necesidades individuales contribuye directamente al bienestar integral, ya que permite abordar aspectos físicos, emocionales y sociales de manera específica y personalizada. Comprender las necesidades individuales facilita la toma de decisiones informadas, las elecciones en el proyecto de vida

deben estar en sintonía con lo que realmente importa para la persona, considerando sus valores, preferencias y circunstancias específicas. Esto evita la posibilidad de tomar decisiones que puedan entrar en conflicto con las necesidades esenciales y contribuye a la coherencia y autenticidad en el camino elegido.

#### **4.4 Metas**

La capacidad de proyectar nuestra vida en el futuro permite a las personas elaborar metas y objetivos en el ámbito personal, social, cultural, laboral, moral, etc., (Delgado et al., 2020). La importancia de plantearse metas durante la construcción del proyecto de vida radica en que las metas actúan como puntos de referencia concretos que guían y dan dirección al desarrollo personal y profesional. Las metas actúan como poderosos impulsores de la motivación y la energía. Tener metas claras y alcanzables brinda un propósito tangible, generando el entusiasmo necesario para afrontar los desafíos y superar obstáculos en el proyecto de vida. La formulación de metas invita a una evaluación constante de las habilidades, valores y aspiraciones personales. Este proceso reflexivo contribuye a una comprensión más profunda de uno mismo, permitiendo al individuo alinear las metas con sus verdaderas pasiones y valores.

Establecer metas educativas y profesionales durante la adolescencia es esencial. Las metas académicas, como obtener ciertas calificaciones o acceder a determinadas instituciones educativas, proporcionan una dirección clara en la construcción del futuro profesional. La identificación de metas profesionales contribuye a la planificación de carreras y al desarrollo de habilidades específicas. Las metas personales y sociales son fundamentales en la adolescencia. Estas pueden incluir la construcción de relaciones significativas, el desarrollo de habilidades sociales, la participación en actividades extracurriculares y la exploración de pasiones personales. Establecer metas en estas áreas contribuye al desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de autoconocimiento.

Durante la adolescencia, proponerse metas, es esencial para el desarrollo personal y la construcción de un proyecto de vida significativo. Estas metas actúan como guías que impulsan el crecimiento, la exploración y la adquisición de habilidades cruciales para el futuro. El proceso de establecer y alcanzar metas en la adolescencia contribuye a la formación de una base sólida para un proyecto de vida satisfactorio y exitoso.

#### 4.5 Toma de decisiones

La construcción de un proyecto personal adquiere un papel central, siendo un proceso reflexivo y estratégico que se nutre de diversos elementos esenciales. En este contexto, el propósito de vida emerge como la brújula que guía cada paso, proporcionando dirección y significado. Los valores, como pilares fundamentales, delinean el marco ético que da forma a nuestras elecciones y acciones. Al mismo tiempo, las necesidades individuales actúan como cimientos, estableciendo las bases para el bienestar y el desarrollo. Las metas, cuidadosamente delineadas, representan hitos que dan forma al viaje personal. La toma de decisiones, intrínsecamente ligada a la autenticidad y la responsabilidad, se erige como un arte crucial en la ejecución del proyecto de vida. En este recorrido, el apoyo, ya sea de la familia, amigos o mentores, se convierte en un elemento vital, proporcionando el sustento necesario para superar desafíos y celebrar logros. Así, amalgamando propósito, valores, necesidades, metas, toma de decisiones y apoyo, se forja un proyecto de vida robusto y significativo, delineando el camino hacia el florecimiento personal y la realización plena.

#### 5. Estrategias para elaborar el proyecto

Elaborar un proyecto de vida es un proceso fundamental en el desarrollo personal, especialmente durante la adolescencia, una etapa de exploración, descubrimiento y definición de identidad. En este contexto, exploraremos diversas estrategias que permitirán a los jóvenes reflexionar sobre sus metas, valores y aspiraciones, así como planificar y llevar a cabo acciones concretas para alcanzarlas. Estas estrategias ofrecen un marco sólido para construir un proyecto de vida significativo, y promueven el crecimiento personal, la autoconciencia y el desarrollo de habilidades clave para afrontar los desafíos del camino hacia la edad adulta. A Continuación, se plantean algunas estrategias a la hora de establecer tu plan de vida personal.

**Elaborar un proyecto de vida en la adolescencia implica reflexión personal, establecimiento de metas claras, planificación detallada, y flexibilidad para adaptarse a cambios. Es crucial fomentar el autoconocimiento, establecer redes de apoyo, y monitorear el progreso.**

- **Reflexión Personal.** Dedicar tiempo a reflexionar sobre tus valores, intereses, fortalezas y debilidades. Hazte preguntas como: ¿Qué es importante para mí en la vida? ¿Qué me

apasiona hacer? ¿Cuáles son mis metas a largo plazo?. Esto aportará un avance significativo en el proceso de autoconocimiento y autoaceptación, te permitirá discernir quien realmente eres, lo que realmente valoras de la influencia externa o superficial. Debes practicar esta estrategia siempre que presentes algún conflicto con algún aspecto de tu vida.

- **Establecimiento de Metas.** Define metas claras y específicas para diferentes áreas de tu vida, como educación, carrera, relaciones personales, salud, etc. Asegúrate de que tus metas sean realistas, alcanzables y relevantes para tus valores y aspiraciones.
- **Priorización.** Prioriza tus metas en función de su importancia y el tiempo que requieren para lograrse. Identifica aquellas metas que son fundamentales para tu felicidad y bienestar a largo plazo.
- **Planificación.** Desarrolla un plan detallado para alcanzar cada una de tus metas, incluyendo pasos concretos y plazos. Divide tus metas en tareas más pequeñas y manejables para facilitar su seguimiento y cumplimiento.
- **Flexibilidad y Adaptabilidad.** Mantén una actitud flexible y abierta al cambio, ya que es probable que surjan obstáculos y desafíos en el camino. Está dispuesto a ajustar tu plan según sea necesario y a aprender de tus experiencias.
- **Autoconocimiento.** Dedicar tiempo a conocer tus fortalezas, debilidades, intereses, valores y creencias. Utiliza herramientas como la reflexión personal, la autoevaluación y la retroalimentación de otros para mejorar tu autoconocimiento.
- **Redes de Apoyo.** Establece relaciones con personas que te puedan apoyar en la consecución de tus metas. Busca mentores, amigos o familiares que puedan brindarte orientación, consejos y apoyo emocional.
- **Autocuidado.** Prioriza tu bienestar físico, emocional y mental mientras trabajas en la consecución de tus metas. Dedicar tiempo a actividades que te ayuden a relajarte, recargar energías y mantener un equilibrio en tu vida.
- **Seguimiento y Evaluación.** Realiza un seguimiento regular de tu progreso hacia tus metas y ajusta tu plan según sea necesario. Evalúa tus logros y aprendizajes a lo largo del camino para identificar áreas de mejora y oportunidades de crecimiento.

- **Celebración de Logros.** Reconoce y celebra tus logros, por pequeños que sean, para mantenerte motivado y reforzar tu sentido de logro. Tómate un tiempo para reflexionar sobre lo lejos que has llegado y cómo has crecido en el proceso.

En la travesía de forjar su proyecto de vida, el individuo despliega una cuidadosa reflexión personal que sirve como fundamento para la toma de decisiones y el diseño de su trayectoria. El establecimiento de metas se erige como un faro que guía sus esfuerzos, delineando un horizonte de logros deseados. La planificación meticulosa funciona como el mapa detallado que traza su ruta, aunque la flexibilidad y la adaptabilidad son las brújulas que le permiten ajustarse a los giros inesperados del camino. En este proceso de construcción personal, el autoconocimiento se presenta como un aliado invaluable, arrojando luz sobre sus habilidades, limitaciones y aspiraciones más profundas. Las redes de apoyo, descritas como anclas sólidas, ofrecen respaldo emocional y práctico en los momentos desafiantes, y el autocuidado se percibe como el combustible esencial que alimenta su bienestar físico y mental.

La formación y creación de un proyecto de vida conlleva la meticulosa articulación de diversas estrategias que orienten el proceso de autodescubrimiento, el establecimiento de metas y el desarrollo personal. Inicialmente, la reflexión personal emerge como un punto de partida fundamental, facilitando una introspección profunda que permita desentrañar nuestros valores, intereses y aspiraciones individuales. A partir de esta introspección, se pueden articular metas claras y alcanzables, delineando un sendero hacia la realización tanto personal como profesional. En este contexto, la priorización juega un papel crítico, ayudando a discernir entre diferentes objetivos y asignar recursos de manera eficaz. La planificación se erige como un recurso esencial, proporcionando una estructura sólida y un cronograma estratégico para la consecución de cada meta establecida. Sin embargo, la flexibilidad y adaptabilidad son cualidades igualmente indispensables, ya que la vida está plagada de cambios inesperados y desafíos imprevistos.

El autoconocimiento continuo emerge como una estrategia clave, permitiendo ajustar nuestras metas y acciones en función de nuestras fortalezas, debilidades y circunstancias cambiantes. Además, contar con redes de apoyo sólidas proporciona el sustento emocional y práctico necesario para superar obstáculos y alcanzar nuestras metas de vida. El autocuidado surge como una estrategia fundamental, recordándonos la importancia de

mantener un equilibrio entre nuestras metas y nuestro bienestar físico, mental y emocional. El seguimiento y la evaluación periódicos nos brindan la capacidad de monitorear nuestro progreso, identificar áreas de mejora y ajustar nuestro enfoque según sea necesario. Finalmente, la celebración de logros, por pequeños que sean, nos motiva y refuerza nuestro compromiso con nuestro proyecto de vida, proporcionando momentos de satisfacción y gratitud que alimentan nuestra motivación continua. En conjunto, estas estrategias conforman un entramado vital que impulsa el crecimiento personal y la realización de nuestros sueños con diligencia y eficacia.

## **6. Construcción del proyecto de vida.**

¡Bienvenido a esta sección donde te espera un emocionante viaje hacia la construcción de tu proyecto de vida! Aquí, no solo encontrarás un ejemplo concreto basados en los conceptos previamente explorados, sino también valiosas recomendaciones extraídas de todo el conocimiento compartido en este capítulo.

Este ejemplo no es solo una guía, ¡es una brújula que te orientará mientras creas tu propio proyecto de vida! Te invito a sumergirte en este proceso transformador, donde cada paso que des será una oportunidad para descubrir más sobre ti mismo, aceptarte, respetarte y fortalecer tu autoestima. Además, encontrarás un valioso recurso: la metodología FODA. Este espacio de reflexión te permitirá explorar tus fortalezas, identificar oportunidades, abordar tus debilidades y enfrentar las amenazas que puedan surgir en tu camino. ¡Imagina cómo este proceso te ayudará a establecer objetivos claros, tanto a corto, mediano y largo plazo, construyendo un horizonte lleno de convicción y seguridad sobre lo que realmente deseas alcanzar en la vida!

**La plantilla para elaborar el proyecto de vida ofrece un enfoque exhaustivo que incluye reflexión personal, análisis FODA, evaluación de rasgos de personalidad y establecimiento de una visión clara. Proporciona una estructura sólida para la planificación y consecución de objetivos vitales.**

¡Prepárate para explorar y descubrir lo mejor de ti mismo mientras te embarcas en este emocionante viaje hacia la realización de tus sueños y metas más profundas!”

## MI PROYECTO DE VIDA

### 1. AUTOBIOGRAFÍA

#### 1.1. Quién soy

##### 1.1.1. ¿Cómo me llamo?

Diego

##### 1.1.2. ¿Cuántos años tengo?

16 años

##### 1.1.3. ¿A qué me dedico actualmente?

Estoy en el colegio, sigo el primer año de bachillerato

#### 1.2. ¿Cuáles han sido mis intereses a temprana edad?

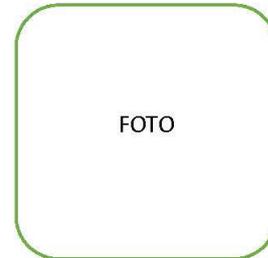
- Me gusta el fútbol
- Me gusta tocar guitarra
- Me gusta salir con amigos

#### 1.3. ¿Qué acontecimientos han influido de forma decisiva en lo que soy ahora?

- Cuando tenía 10 años, mi familia se mudó a una nueva ciudad debido al trabajo de mi padre. Esta experiencia de adaptarme a un nuevo entorno, hacer nuevos amigos y enfrentar los desafíos de ajustarme a una cultura diferente fue un evento transformador en mi vida.
- A los 14 años, participé en un concurso de arte en Loja y gané el primer lugar por una de mis pinturas. Esta experiencia me dio confianza en mis habilidades artísticas y me inspiró a explorar mi pasión por el arte de manera más seria.
- A los 12 años, enfrenté una enfermedad grave que se llama neumonía que me obligó a someterme a un tratamiento médico prolongado y a enfrentar mis miedos y ansiedades.

#### 1.4. ¿Cuáles han sido mis principales éxitos?

- Haber sacado excelentes calificaciones el ciclo anterior
- Ganar un concurso de pintura
- Superar una enfermedad.



**1.5. ¿Cuáles han sido mis mayores fracasos?**

- Como capitán del equipo de fútbol de mi escuela, estábamos compitiendo en un torneo regional importante. A pesar de nuestro arduo entrenamiento y dedicación, perdimos en la ronda final del torneo.
- Durante mi primer año en el colegio me quede a supletorios en 2 materias, esto hizo que sienta que defraudé a toda mi familia.
- Experimentar una ruptura sentimental.

**1.6. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?**

- Aceptar un trabajo a tiempo parcial en una tienda de un familiar
- Decidir unirme al equipo de futbol de mi colegio

**1.7. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?**

- Mis padres han sido una influencia constante y significativa en mi vida. Desde que era pequeño, han sido modelos a seguir para mí, enseñándome valores importantes como el trabajo duro, la honestidad y el respeto. Su amor incondicional, apoyo y orientación han sido fundamentales en mi desarrollo personal y emocional.
- Mi mejor amigo ha sido una influencia importante en mi vida, especialmente durante la adolescencia. Hemos compartido risas, aventuras y desafíos juntos, y su amistad ha sido una fuente de consuelo, inspiración y diversión en mi vida. Me ha enseñado la importancia de la lealtad, la confianza y el compañerismo.

**PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA FODA**

Mis Fortalezas	Mis Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persevero en las cosas que realizo y me mantengo enfocado.</li> <li>• Tengo la capacidad para reflexionar sobre lo que soy y siento.</li> <li>• Me gusta comprender como se sienten los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de habilidades de comunicación.</li> <li>• Exploración de intereses.</li> </ul>

Mis Debilidades	Mis Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muchas veces soy inseguro de mis habilidades.</li> <li>• A veces se me dificulta manejar mis emociones frente a nuevos desafíos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiendo a compararme con el resto de las personas.</li> <li>• Presiones externas de padres, profesores quienes quieran guiar mi futuro.</li> </ul>

## 2. RASGOS DE MI PERSONALIDAD

### 2.1. Aspectos físicos

Me gusta	No me gusta
Soy alto	Tengo acné
Mi cabello rizado	Mis dientes no están muy alineados
Soy Atlético	

### 2.2. Relaciones Sociales

Me gusta	No me gusta
Suelo escuchar a la gente	Soy tímido
Soy solidario	Me preocupo mucho por lo que digo
Soy empático	Soy muy autocrítico
Tengo buen sentido del humor	

### 2.3. Vida Espiritual

Me gusta	No me gusta
Sentirme conectado/a con algo más grande que yo mismo/a.	No siempre tengo respuestas claras a mis preguntas.
Sentirme conectado/a con algo más grande que yo mismo/a.	Hay veces en las que me siento obligado/a a seguir ciertas prácticas o creencias porque es lo que esperan de mí mi familia.

Me gusta cómo mi vida espiritual me ayuda a entender mejor el mundo y mi lugar en él.	
---	--

#### 2.4. Vida Emocional

Me gusta	No me gusta
Cuando me siento feliz y en paz	A veces me siento abrumado/a por mis emociones.
Puedo expresar mis emociones libremente.	No siempre sé cómo lidiar con emociones más difíciles como la tristeza o la ira.
Me gusta la comunicación en momentos de discusión y buscar soluciones a los problemas.	Tiendo a volverme extrovertido cuando me enojo o estoy triste.

#### 2.5. Aspectos Intelectuales

Me gusta	No me gusta
Me encanta descubrir cosas nuevas.	A veces me resulta difícil concentrarme durante largos períodos de tiempo.
Disfruto mucho de resolver problemas.	A veces me siento abrumado/a por la cantidad de trabajo escolar que tengo que hacer.
Me gusta expresar mis ideas y opiniones.	Me cuesta organizarme y manejar mi tiempo de manera efectiva.
Me gusta compartir mis pensamientos y argumentar mis puntos de vista.	

#### 2.6. Aspectos Vocacionales

Me gusta	No me gusta
Explorar diferentes carreras y descubrir lo que realmente me apasiona.	Me preocupa la incertidumbre sobre el futuro y la presión de tomar decisiones

	importantes sobre mi carrera a una edad tan temprana.
Hacer una diferencia en el mundo a través de mi trabajo.	Quiero tener éxito en mi carrera, pero también quiero tener tiempo para disfrutar de mis pasatiempos.
Me gusta la idea de seguir aprendiendo y mejorando en mi carrera a lo largo del tiempo.	

### 3. VISIÓN DE COMO SERÉ PERCIBIDO

#### 3.1. ¿Cómo quiero que los demás me vean en el futuro?

En primer lugar, quiero que me vean como una persona exitosa y realizada en mi carrera o profesión. Sueño con encontrar un trabajo que me apasione y en el que pueda destacarme. Quiero que los demás vean que soy capaz de lograr mis metas y alcanzar el éxito en lo que me proponga. Además, quiero que me vean como alguien amable y compasivo. Me importa mucho cómo trato a los demás y quiero ser conocido por ser una persona que siempre está dispuesta a ayudar y apoyar a los demás.

#### 3.2. ¿Qué espera mi familia y mis amigos de mí?

Creo que esperan que tenga éxito en la escuela y que me esfuerce por obtener buenas calificaciones. Siempre me han animado a dar lo mejor de mí en mis estudios, así que creo que esperan que continúe haciendo eso y que me mantenga enfocado en mis objetivos académicos.

También creo que esperan que sea una buena persona y que me comporte de manera responsable. Quieren que sea amable y respetuoso con los demás, y que tome decisiones inteligentes en mi vida diaria. Sé que valoran mucho la honestidad y la integridad, así que creo que esperan que siempre actúe con ética y rectitud.

#### 3.3. ¿Cuáles son los comentarios que recibo cuando me conocen por primera vez?

- Me dicen que soy muy amable y que soy muy bueno escuchando
- Me dicen que me ven muy inteligente

### **3.4. ¿Tengo algún temor respecto a cómo me perciben?**

A menudo me preocupo por ser juzgado o malinterpretado, me hace sentir ansioso e inseguro sobre todo cuando tengo que hablar con personas a las que no conozco todavía, también me da miedo que las demás personas me vean como incompetente o poco interesante.

## **4. METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO**

*Metas a corto plazo (menores a 1 año)*

### **4.1. ¿Cuáles son tus objetivos dentro de 3 meses?**

Obtener un promedio de al menos 8.5

Aumentar mi nivel de actividad física y correr al menos 5 kilómetros.

### **4.2. ¿Cuál es tu prioridad actualmente?**

Mejorar mi rendimiento académico y obtener al menos 8.5

### **4.3. ¿Tengo algún desafío dentro de las próximas semanas?**

Prepararme para mi futuro examen final

*Metas a mediano plazo (hasta 5 años)*

### **4.4. ¿Cuáles son mis objetivos por cumplir dentro de 5 años?**

- Obtener un cupo en la universidad e ingresar a la carrera de Ingeniería Civil.
- Participar en proyectos de voluntariado.
- Irme de viaje a México.

### **4.5. ¿Cómo planeo avanzar hacia mis metas a medio plazo referente al desarrollo profesional?**

Planeo estudiar un curso para entrar a la universidad y obtener el puntaje requerido para la carrera que me gusta.

Planeo ahorrar al menos 5 dólares mensuales para poder irme de viaje.

### **4.6. ¿Me plantearé nuevos objetivos dentro de 5 años, si es así, ¿cuáles?**

*Metas a corto plazo (5 años en adelante)*

Dentro de 5 años, espero haber explorado diferentes pasiones y haber descubierto lo que realmente quiero hacer en la vida. Quiero tener una idea más clara de cuál es mi vocación y qué tipo de carrera me gustaría seguir. Quiero ser más seguro de mí mismo y más capaz de manejar el estrés y las emociones difíciles.

*Metas a largo plazo (10 años en adelante)*

Dentro de 10 años, espero haber establecido una carrera exitosa y satisfactoria en mi campo elegido. Quiero estar trabajando en un empleo que me apasione y que me permita hacer una diferencia en el mundo. Ya sea como profesional en una empresa, emprendedor/a, investigador/a o en cualquier otra función, quiero sentir que mi trabajo tiene un impacto positivo y significativo en la sociedad.

**4.7. ¿Me sentiré satisfecha/o por la persona que me he convertido después de haber cumplido las metas mencionadas anteriormente?**

Claro que me sentiré genial con la persona en la que me convertiré después de cumplir todas esas metas. Habré trabajado duro para llegar allí, ¿sabes? Obtener mi título universitario y avanzar en mi carrera será como un gran logro, algo que me hará sentir realmente orgulloso de mí mismo.

**¿He llegado a obtener (objeto, relación sentimental o social, dinero, etc.) lo que tanto anhelaba dentro de 10 años?**

Dentro de 10 años, habré alcanzado muchas de las cosas que tanto anhelaba. Habré obtenido mi título universitario en Ingeniería Civil y estaré trabajando en un empleo que realmente disfruto, aplicando mis conocimientos y habilidades en proyectos significativos. Habré establecido relaciones personales sólidas, incluyendo amistades duraderas y, quién sabe, tal vez también una relación sentimental significativa.

En cuanto al dinero, estaré en un lugar cómodo financieramente, con un salario estable y la capacidad de mantener un estilo de vida que me permita disfrutar de mis pasiones y aspiraciones. Además, habré logrado un equilibrio entre mi vida profesional y personal, teniendo tiempo para mis pasatiempos, familia y amigos.

**4.8. ¿Tengo metas relacionadas a mi bienestar personal y desarrollo profesional?**

Quiero asegurarme de mantenerme saludable, hacer ejercicio regularmente, comer bien y tomar tiempo para relajarme y hacer las cosas que me gustan, como jugar videojuegos, salir con amigos o tocar la guitarra. También quiero trabajar en mi manejo del estrés para mantenerme tranquilo y equilibrado, ¡porque sé que la vida puede ser bastante estresante a veces! En cuanto a mi desarrollo profesional, quiero seguir aprendiendo y creciendo en mi carrera. Esto significa estudiar duro en la escuela y trabajar en proyectos interesantes que me desafíen. También estoy pensando en hacer pasantías o trabajar a medio tiempo en algo relacionado con lo que me interesa, como la tecnología o el diseño gráfico.

## **5. CUIDANDO CUERPO Y MENTE**

### **5.1. ¿Cuido mi salud mental? y ¿de qué manera?**

Hago deporte todos los días, juego fútbol.

### **5.2. ¿Soy capaz de establecer límites saludables entre mi vida personal y académica?**

Si puedo diferenciar entre mi vida personal y mi parte académica.

### **5.3. ¿Cuáles son mis hábitos dañinos que estarían afectando mi bienestar física y mental?**

El sobre pensar las cosas.

### **5.4. ¿Estoy conviviendo en un entorno bueno o no? ¿Por qué?**

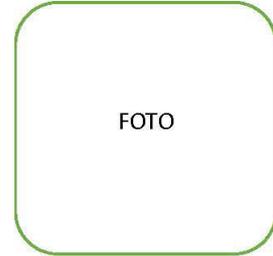
Mi entorno es saludable, ya que tengo a mi familia que me apoyan en las decisiones que tomo, tengo grandes amigos que me acompañan.

### **5.5. ¿Qué circunstancias afectaron o afectarán mi salud mental en mi día a día?**

El pensar que las demás personas me juzgan, o el tener miedo a equivocarme.

**Plantilla del Proyecto de Vida.**

**MI PROYECTO DE VIDA**



**6. AUTOBIOGRAFÍA**

**6.1. Quién soy**

**6.1.1. ¿Cómo me llamo?**

---

**6.1.2. ¿Cuántos años tengo?**

---

---

**6.1.3. ¿A qué me dedico actualmente?**

---

---

**6.2. ¿Cuáles han sido mis intereses a temprana edad?**

---

---

---

---

---

**6.3. ¿Qué acontecimientos han influido de forma decisiva en lo que soy ahora?**

---

---

---

---

---

**6.4. ¿Cuáles han sido mis principales éxitos?**

---

---

---

---

---

**6.5. ¿Cuáles han sido mis mayores fracasos?**

---

---

---

---

---

**6.6. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?**

---

---

---

---

---

**6.7. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?**

---

---

---

---

---

**7. PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA FODA**

<b>Mis Fortalezas</b>	<b>Mis Oportunidades</b>
• • • • • •	• • • • • •

•	•
•	•
<b>Mis Debilidades</b>	<b>Mis Amenazas</b>
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

**8. RASGOS DE MI PERSONALIDAD**

**8.1. Aspectos físicos**

Me gusta	No me gusta

**8.2. Relaciones Sociales**

Me gusta	No me gusta

**8.3. Vida Espiritual**

Me gusta	No me gusta

**8.4. Vida Emocional**

Me gusta	No me gusta

**8.5. Aspectos Intelectuales**

Me gusta	No me gusta

**8.6. Aspectos Vocacionales**

Me gusta	No me gusta


**9. VISIÓN DE COMO SERÉ PERCIBIDO**

**9.1. ¿Cómo quiero que los demás me vean en el futuro?**

---

---

---

---

---

**9.2. ¿Qué espera mi familia y mis amigos de mí?**

---

---

---

---

---

**9.3. ¿Cuáles son los comentarios que recibo cuando me conocen por primera vez?**

---

---

---

---

---

**9.4. ¿Tengo algún temor respecto a cómo me perciben?**

---

---

---

---

---

**10. METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO**

*Metas a corto plazo (menores a 1 año)*

**10.1. ¿Cuáles son tus objetivos dentro de 3 meses?**

---

---

---

---

---

**10.2. ¿Cuál es tu prioridad actualmente?**

---

---

---

---

---

**10.3. ¿Tengo algún desafío dentro de las próximas semanas?**

---

---

---

---

---

*Metas a mediano plazo (hasta 5 años)*

**10.4. ¿Cuáles son mis objetivos por cumplir dentro de 5 años?**

---

---

---

---

---

**10.5. ¿Cómo planeo avanzar hacia mis metas a medio plazo referente al desarrollo profesional?**

---

---

---

---

---

**10.6. ¿Me plantearé nuevos objetivos dentro de 5 años, si es así, ¿cuáles?**

---

---

---

---

---

*Metas a largo plazo (10 años en adelante)*

**10.7. ¿Me sentiré satisfecha/o por la persona que me he convertido después de haber cumplido las metas mencionadas anteriormente?**

---

---

---

---

---

**10.8. ¿He llegado a obtener (objeto, relación sentimental o social, dinero, etc.) lo que tanto anhelaba dentro de 10 años?**

---

---

---

---

---

**10.9. ¿Tengo metas relacionadas a mi bienestar personal y desarrollo profesional?**

---

---

---

---

---

**11. CUIDANDO CUERPO Y MENTE**

**11.1. ¿Cuido mi salud mental? y ¿de qué manera?**

---

---

---

---

---

**11.2. ¿Soy capaz de establecer límites saludables entre mi vida personal y académica?**

---

---

---

---

---

**11.3. ¿Cuáles son mis hábitos dañinos que estarían afectando mi bienestar física y mental?**

---

---

---

---

---

**11.4. ¿Estoy conviviendo en un entorno bueno o no? ¿Por qué?**

---

---

---

---

---

**11.5. ¿Qué circunstancias afectaron o afectarán mi salud mental en mi día a día?**

---

---

---

---

---

## 6.1 Observación

En resumen, el proyecto de vida se constituye como una herramienta fundamental para potenciar el futuro de los jóvenes. Su elaboración y desarrollo contribuyen al enriquecimiento integral de los adolescentes, abarcando aspectos personales, físicos y espirituales. Además, fomenta el desarrollo de competencias específicas como el autorrespeto, el autoconocimiento y la autodeterminación, promoviendo una mayor conciencia de sí mismos y elevando la autoestima de los jóvenes.

Este proceso reflexivo no solo proporciona a los jóvenes una visión clara de sus metas y aspiraciones, sino que también les provee de las herramientas necesarias para afrontar los desafíos que puedan surgir en su camino hacia el éxito. Al adquirir una comprensión más profunda de sí mismos y de sus valores fundamentales, los adolescentes están mejor equipados para tomar decisiones informadas y alineadas con sus objetivos a largo plazo. Además, el proyecto de vida les ofrece la oportunidad de desarrollar habilidades de planificación y gestión del tiempo, permitiéndoles establecer prioridades y comprometerse con acciones concretas que los acerquen a sus sueños. En última instancia, la construcción y ejecución del proyecto de vida no solo impacta positivamente en el presente de los jóvenes, sino que también sienta las bases para un futuro prometedor y lleno de realización personal.

## EXTENDED SUMMARY

“Discover Your Passion: How to Find Your Life Purpose and Pursue Your Dreams” is an in-depth guide that delves into the concept of a life project as an integral and dynamic process, crucial for personal development, especially during adolescence. This work offers a comprehensive approach to help young people forge their identity and make conscious decisions that will resonate throughout their lives. Through a combination of theory and practice, the book guides readers on how to actively and deliberately map out their future, providing tools and strategies to build a solid and meaningful life project.

The text begins by establishing the importance of a well-defined life project, linking its development to the individual's ability to integrate and respond to the demands of an evolving society. It emphasizes how personal circumstances and social realities directly influence a person's aspirations and potential. This approach acknowledges that each individual is unique, influenced by an ever-changing environment, and that their ability to effectively navigate this environment largely depends on self-knowledge and self-acceptance.

As the content develops, key concepts such as self-knowledge, self-acceptance, self-esteem, self-respect, and self-evaluation are introduced. These are considered essential pillars for the construction of a realistic and well-founded life plan. Self-knowledge involves a deep understanding of one's strengths, weaknesses, interests, and passions. Self-acceptance refers to the ability to accept and value oneself as one is, with all one's imperfections and unique qualities. Self-esteem is the positive valuation of oneself, and self-respect involves treating oneself with dignity and consideration. Self-evaluation is the continuous process of reflecting on one's progress and making necessary adjustments.

The book delves into the structure of an effective life project, detailing the essential components that allow individuals to build a full and meaningful life. Firstly, it emphasizes the definition of life purpose, a concept that goes beyond superficial and temporary goals. Life purpose is understood as a personal mission, a reason for being that provides meaning and direction to every action and decision. This purpose is not something that is discovered immediately but developed and clarified over time through self-exploration and deep reflection on what truly matters to the individual. Identifying the life purpose is a continuous and dynamic process that can evolve over time as the person gains new experiences and perspectives.

The book's practical approach not only provides tools and strategies for goal setting and decision-making but also emphasizes the importance of adaptability and flexibility in the pursuit of long-term success. Recognizing that circumstances and aspirations can change over time, the model promotes adolescents' ability to adjust their plans and goals as necessary, adapting them to new realities and opportunities that may arise on the path to their objectives. Adaptability and flexibility are fundamental skills in a constantly changing world. The ability to accept and respond effectively to unforeseen situations is essential to maintaining momentum and motivation over time. This adaptability not only allows individuals to seize new opportunities but also helps them maintain a sense of direction and purpose as they evolve through life.

The importance of values is examined in detail, suggesting that they act as the ethical and moral foundations guiding all decisions and actions. The text explores how values influence the individual's ability to set meaningful goals and make decisions consistent with their life vision. For example, an individual who values honesty and integrity will make decisions that reflect those values, even when facing challenges or temptations. Values act as guiding principles that influence our priorities and decisions. Identifying these values requires an introspective process in which the person examines their beliefs, experiences, and what they truly consider important. These values, once identified, serve as an ethical and moral compass, ensuring that decisions and actions align with what the individual considers right and valuable.

A considerable portion of the book is dedicated to practical strategies for developing a life project. These strategies include personal reflection, setting clear and specific goals, prioritizing these goals, detailed planning to achieve them, and the importance of flexibility and adaptability. Personal reflection involves taking time to think deeply about what one wants to achieve in life and why. Setting clear and specific goals helps translate those desires into concrete objectives. Prioritization is crucial to focus efforts on the most important goals, and detailed planning provides a roadmap for achieving those goals. Flexibility and adaptability are essential to handle the inevitable changes and challenges that will arise along the way.

Strategic planning of short- and long-term goals is the third crucial component. This process involves not only setting clear and achievable objectives but also developing a detailed plan to achieve them. Short-term goals act as incremental steps leading toward broader long-term objectives, allowing the person to see progress and stay motivated. Strategic planning requires

considering various factors, such as available resources, possible obstacles, and strategies to overcome them. Moreover, it is vital to incorporate flexibility into this plan, recognizing that circumstances can change and that it is necessary to adjust strategies and goals as needed. This detailed planning includes breaking down large goals into manageable tasks, setting deadlines, and implementing mechanisms to track and evaluate progress.

Additionally, topics such as the importance of support networks, self-care, and regular progress monitoring are addressed. Support networks, such as family, friends, and mentors, can provide guidance, encouragement, and resources. Self-care is essential to maintaining physical, mental, and emotional well-being, which is fundamental for pursuing any long-term goal. Regular progress monitoring allows one to assess whether they are on the right track and make adjustments as necessary.

In practical terms, the book provides a detailed model of how adolescents can develop their own life project, offering concrete examples and templates that can be adapted to their individual needs. This practical approach is essential to translate theory into action, allowing the discussed concepts to materialize into tangible steps that young people can follow. The implementation of examples and templates facilitates the process of self-exploration and planning, helping readers personalize their path in a way that fits their own circumstances, aspirations, and values.

“Discover Your Passion” is an invaluable guide that not only equips young people with the knowledge necessary to understand and better manage their lives but also empowers them to take control of their future, ensuring that every step they take aligns with their core values and life aspirations. The work comprehensively addresses the different dimensions of personal development, providing them with a solid foundation for making informed and conscious decisions. By equipping young people with practical and reflective tools, the book facilitates a profound and sustained self-discovery process.

“Discover Your Passion: How to Find Your Life Purpose and Pursue Your Dreams” is an essential work for any young person seeking guidance on how to build a meaningful and fulfilling future. By combining theory and practice, the book offers a clear roadmap for developing a life project that is true to individual values and aspirations. With its comprehensive approach and emphasis on self-exploration, strategic planning, and adaptability, this guide provides readers with the necessary tools to navigate life’s challenges with confidence and purpose.

## Referencias

- Aguirre, E. I., & García, H. M. J. (2016). La evolución del autoconcepto académico en adolescentes.
- Arias, A. E. M., & Caruci, M. J. R. (2020). Visión pedagógica del autoconocimiento en educación física y vida saludable.
- Collazos, M. E. (2023). El Autoconocimiento como parte del proyecto de vida. <http://repositorio.unimayor.edu.co/handle/20.500.14203/714>
- Crespo, G. S., Gómez, F. J., & Barragán, V. M. (1997). Autoestima y autocontrol en adolescentes: Una reflexión para la orientación educativa. *Revista de Psicología*, 15(2), 201-221. <https://doi.org/10.18800/psico.199702.003>
- De-Juanas, Á., Bernal Romero, T., & Goig, R. (2020). The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.559976>
- Delgado, Y. G., Vega, L. E. S., & García, L. A. F. (2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), Article 1. <https://doi.org/10.6018/rie.332231>
- Díaz-Garay, I. del S., Narváez-Escorcia, I. T., & Armas, T. A.-D. (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), Article 1. <https://doi.org/10.19053/20278306.v11.n1.2020.11687>
- Erazo-Borrás, C. Y., Ceballos-Mora, A. K., & Matabanchoy-Salazar, J. M. (2022). Mirada ecológica en la construcción del proyecto de vida de jóvenes rurales. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(1), 1-25. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.20.15255>
- Furman, H. (2021, agosto). Purpose, Satisfaction and Life Project: A dialectical relationship. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/subypocog/article/view/1165>. <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/5802>
- García, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: Papel del sistema educativo en contextos vulnerables. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 153-173. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300009>
- Gómez del Campo del Paso, M.-I., Medina Pacheco, B., & Hernández Martínez, I. (2018). Autoconcepto y motivación en adolescentes que abandonan voluntariamente sus estudios de preparatoria. Una aproximación cualitativa. *Búsqueda*, 5(21), Article 21. <https://doi.org/10.21892/01239813.400>

- González Fuentes, M. B., & Andrade Palos, P. (2013). Auto-aceptación como factor de riesgo para el intento de suicidio en adolescentes. *Salud & Sociedad*, 4(1), 26-35. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2013.0001.00002>
- Gutiérrez, B. N. (2019). Autoestima y Proyecto de Vida en Adolescentes de la Institución Educativa Pública Ricardo Palma del Distrito de San Juan de Lurigancho, Lima 2019. Universidad Privada Telesup - UTELESUP. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/1773>
- Hedberg, P., Brulin, C., Aléx, L., & Gustafson, Y. (2011). Purpose in life over a five-year period: A longitudinal study in a very old population. *International Psychogeriatrics*, 23(5), 806-813. <https://doi.org/10.1017/S1041610210002279>
- Muñoz-Villena, A. J. (2015). Perseverancia y perfeccionismo percibido en estudiantes adolescentes. Influencias sobre la percepción de estrés [masterThesis]. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/3446>
- Oyarce Delgado, J. (2018). Libertad y proyecto de vida de los adolescentes víctimas de abuso sexual. *Vox juris*, 36(2), 93-106. <https://doi.org/10.24265/voxjuris.2018.v36n2.07>
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Sánchez, L. E. (2019). El proyecto de vida como una oportunidad para el fortalecimiento de la identidad individual y social, en jóvenes de grado noveno de la Institución Educativa Tecnoagropecuaria Hernando Borrero Cuadros, Municipio El Cerrito Valle, Corregimiento de Tenerife.
- Santana Vega, L. E., Feliciano García, L. A., & Medina Sánchez, P. C. (2019). Proyecto de vida y toma de decisiones del alumnado de Formación Profesional. *Revista complutense de educación*. <https://doi.org/10.5209/RCED.57589>
- Simkin, H., Matrángolo, G., & Azzollini, S. (2018). Argentine validation of the Purpose in Life Test / Validación argentina del Test de Propósito en la Vida. *Studies in Psychology*, 39(1), 104-126. <https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1407903>
- Torres, D. C. A., Aristizábal, U. C., Urzola, A. M. D., & Erazo, L. S. M. (2022). Deseo de Cambio: Jóvenes Cartageneros opinan sobre la Conceptualización y el Valor del Proyecto de Vida. *Interconectando Saberes*, 13, Article 13. <https://doi.org/10.25009/is.v0i13.2723>
- Vargas, R. (2000). La Filosofía del Siglo XX: Balance y Perspectivas (pp. 458-461). <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/190308/38%20%20458%20%20ok.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



### **Santiago Gabriel Gutiérrez Herrera**

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano  
sggutierrez@ists.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0002-0084-9381>



Médico General graduado de la Universidad Técnica Particular de Loja y con Máster en Metodología de la Investigación en Ciencias de la Salud. Autor de múltiples artículos en salud humana y actualmente docente titular en Enfermería en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano. Dirige más de 30 proyectos de investigación y lidera ENFAVANCE, un grupo dedicado a la investigación en salud. Participa activamente como par revisor en investigaciones académicas.



### **Ana Marcela Cordero Clavijo**

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano  
rectorado@tecnologicosudamericano.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-8900-2007>



Magister en Gestión y Liderazgo Educativo por la Universidad Técnica Particular de Loja e Ingeniera en Administración de Empresas por la Universidad Nacional de Loja. Miembro fundadora del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano y actual Rectora en el Tecnológico Sudamericano Loja y Machala. Con más de treinta años de experiencia, se ha enfocado en la educación superior tecnológica, gestión y organización académica. Ha publicado en revistas indexadas sobre temas como habilidades blandas en el perfil del servidor público y el bienestar emocional del docente y su incidencia en el desempeño académico en la educación tecnológica.



### Estíbaliz Vélez

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano  
ecvelez@ists.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-4009-107X>



Doctorante en Artes por la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Magíster en Estudios del Arte por la Universidad de Cuenca, Licenciada en Arte y Diseño por la Universidad Técnica Particular de Loja. Se desempeña como docente investigadora de la Tecnología Superior en Diseño Gráfico del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, Loja. Su desarrollo profesional ha sido en el campo del diseño gráfico, así como en las artes visuales, siendo partícipe de diversas exposiciones individuales y colectivas desde el 2012 entre las que se destacan: "Experiencias Excéntricas" (Expo colectiva, Galería Eduardo Kingman, Loja 2023) "Trazos con historias" (Expo individual, Museo Puerta de la Ciudad, Loja 2022), "Humanas" (Expo colectiva, Galería Eduardo Kingman, Loja 2021), "NOS-OTROS, Reflexiones Visuales Pandémicas" (Expo colectiva, Saladentro, Cuenca 2020). Ha sido seleccionada dentro del XXVII Salón de Noviembre Guillermo Herrera Sánchez y los laboratorios de creación "Arte Mujer" organizados por la CCE-Loja en el 2021 y 2023.



### Salomé Martínez Morales

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano  
esmartinez@ists.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0003-2435-7197>



Máster en Nuevos Alimentos por la Universidad Autónoma de Madrid, España. Ingeniera en Alimentos por la Universidad Técnica Particular de Loja, Ecuador. Se desempeña como docente investigadora de la Tecnología Superior en Gastronomía del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, Loja. Su experiencia profesional ha sido en docencia e investigación, formando parte de grupos I+D como PREBION (Química y funcionalidad de carbohidratos y derivados) e INDTEC (Procesos innovadores para el desarrollo y calidad de productos y alimentos saludables), ha contribuido a la divulgación científica mediante publicaciones y ponencias sobre sustentabilidad alimentaria y ha colaborado en proyectos multidisciplinarios para el avance del campo alimentario. Además, ha liderado iniciativas de vinculación con la sociedad, como programas de desarrollo juvenil y capacitaciones y asesorías en producción de alimentos.



### **Paredes Malla María Verónica**

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano  
myparedes@ists.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0003-2469-5321>



Máster en Gestión Empresarial e Ingeniera en Administración en Banca y Finanzas por la Universidad Técnica Particular de Loja-UTPL, Ecuador. Se desempeña como docente investigadora de la Tecnología Superior en Administración Financiera y Contabilidad y Asesoría Tributaria del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, Loja. Su experiencia profesional ha sido en docencia e investigación, formando parte del grupo I+D: DIT (Desarrollo, investigación y transformación), ha contribuido a la divulgación científica mediante publicaciones y ponencias sobre cultura financiera y economía popular y solidaria, ha liderado iniciativas de vinculación con la sociedad, como programas de desarrollo de la niñez. Además, se ha desempeñado como docente universitaria en el ámbito financiero, contable y administrativo.



### **Velasco Flores John Eduardo**

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano  
jvelasco@ists.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0002-2851-6650>



Master en Asesoramiento Financiero y Bancario por la Universidad Particular La Rioja de España. Se desempeña como Coordinador y Docente de la Carrera de Administración Financiera y Gestión Talento Humano, así mismo, impartiendo clases de Metodología de la Investigación. Ha formado parte del grupo de Investigación en la contribuido a la divulgación de ponencias sobre Asesoramiento y Gestión de Cartera de Valores de Renta Fija, Variable o Mixta en El Mercado Español, Europeo o Internacional. Ha liderado grupos de vinculación con la sociedad en programas sobre el ahorro a temprana edad. Su experiencia profesional ha iniciado a desarrollarse en el campo del sistema financiero ecuatoriano, para posterior pasar a la docencia en el ámbito administrativo y financiero.



## Dayana López Martínez

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano  
drlopez@ists.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0005-9987-9645>



Dayanna del Rosario López Martínez, Médica General egresada de la Universidad Nacional de Loja en 2022, actualmente desempeña su labor docente en Anatomía General y Fisiología en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano. Con experiencia en liderazgo de proyectos, ha dirigido cerca de 20 proyectos de titulación y ha participado como par revisora en investigaciones significativas. Lidera un proyecto de vinculación con la comunidad y es una promotora activa del grupo de investigación ENFAVANCE, centrado en la salud. Autora del artículo “Medidas preventivas para la neuropatía diabética” publicado en la Revista Médica Ocronos en 2019.

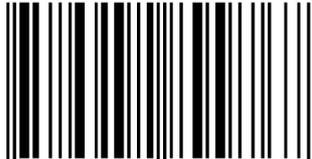




EDICIONES

**RISEI**

ISBN: 978-9942-8997-6-7



9 789942 899767