

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?

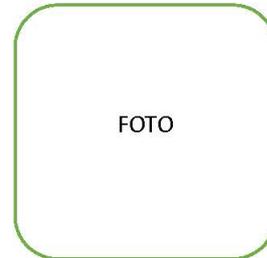
- Me gusta el fútbol
- Me gusta tocar guitarra
- Me gusta salir con amigos

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

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

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?

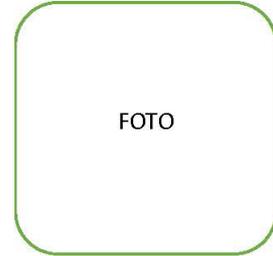
Mi entorno es saludable, ya que tengo a mi familia que me apoyan en las decisiones que tomo, tengo grandes amigos que me acompañan.

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

Mis Fortalezas	Mis Oportunidades
• • • • • •	• • • • • •

•	•
•	•
Mis Debilidades	Mis Amenazas
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

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>