

## Artículo Informe de Práctica

Recibido: 05 noviembre de 2024 / Aceptado: 13 diciembre de 2024

# Proyectos de vida: exploración en clave de prospectiva con adolescentes escolarizados

*Life projects: prospective exploration with adolescents in schools*

**Lina Mercedes Ramírez Hernández**

Psicóloga de la Universidad Surcolombiana, Neiva-Colombia  
ramirezlina440@gmail.com  
ORCID: <http://orcid.org/0009-0000-5694-2898>

**María Camila Castro Ramos**

Psicóloga de la Universidad Surcolombiana, Neiva-Colombia  
mariacamilacastro625@gmail.com  
ORCID: <http://orcid.org/0009-0000-2249-4775>

**Shirley Tatiana Forero Aldana**

Psicóloga de la Universidad Surcolombiana, Neiva-Colombia  
shirley.forero5@gmail.com  
ORCID: <http://orcid.org/0009-0007-3627-8345>

**Miryam C. Fernández Cediél**

Doctora en Psicología, Vrije Universiteit Brussel  
Profesora Titular de la Universidad Surcolombiana, Neiva-Colombia  
cristina.fernandez@usco.edu.co  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7668-7190>

## Resumen

La construcción de proyectos de vida en adolescentes, que se encuentran culminando sus estudios de bachillerato, es importante porque con estos podrán tener más claras sus metas. También, la adolescencia es una etapa en donde se pone en crisis el desarrollo identitario de los sujetos. En esta crisis surgen muchas dudas con respecto a (1) quiénes son y quiénes serán ellos, y a (2) su futuro profesional y laboral. En este contexto y con esta población se implementó el proyecto de proyección social e investigación *Proyectos de vida: exploración en clave de prospectiva con adolescentes escolarizados*, cuyo objetivo fue identificar los aprendizajes que ellos poseían para su futuro profesional, así como para su vida cotidiana. Este proyecto se realizó desde el enfoque mixto con una base cualitativa a través de la metodología de la Investigación Basada en las Artes (IBA). Los participantes fueron 105 adolescentes estudiantes del grado once de dos instituciones de educación secundaria públicas de la ciudad de Neiva-Huila. La estrategia principal que tuvo lugar en este proyecto fue: el taller, el cual facilitó el proceso creativo reflexivo de los adolescentes para comunicar, desde lo artístico, sus perspectivas a futuro. Se diseñaron e implementaron 10 sesiones que exploraron, de manera gradual, las memorias emocionales, proyectos de vida, habilidades en el mundo laboral y otros aspectos que ayudaban a reflexionar sobre el futuro de los participantes. A partir de estas

sesiones, se encontró que los participantes reconocieron la experiencia reflexiva-creativa promovida por el proyecto como algo muy satisfactoria y de ayuda para el proceso de transición que estaban viviendo. También, se encontró que estos espacios reflexivos son de gran utilidad y con capacidad enriquecedora en el proceso de cierre de la etapa de colegio de los participantes, y se espera que las instituciones educativas generen estas posibilidades de exploración y estructuración de los proyectos de vida de sus estudiantes.

**Palabras clave:** Proyecto de vida, adolescencia, identidad, futuro profesional, habilidades para la vida.

## Abstract

The construction of life projects in adolescents who are completing their high school studies is significant because they will be able to have more precise goals. Likewise, adolescence is a stage in which the development of the identity of the subjects undergoes a crisis. In this crisis, many doubts arise regarding (1) who they are and who they will be and (2) their professional and labour future. In this context and with this population, the social and research project *Life Projects: exploration in Prospective Key with Adolescents in School* was implemented. Its objective was to identify the learning they possessed for their professional future and their daily life. This project used a mixed approach with a qualitative base through the Arts Based Research (ABR) methodology. The participants were 105 adolescent students in the eleventh grade of two public secondary schools in Neiva-Huila. The primary strategy in this project was the workshop, which facilitated the reflective-creative process of the adolescents to communicate, from an artistic point of view, their future perspectives. Ten sessions were designed and implemented to explore, in a gradual way, emotional memories, life projects, skills in the working world, and other aspects that helped to reflect on the participants' future. From these sessions, it was found that participants recognised the reflective-creative experience promoted by the project as very satisfying and helpful for their transition process. Besides, it was found that these reflective spaces are handy and enriching in closing the participants' school stage. It is expected that educational institutions generate these possibilities for the exploration and structuring of the life projects of their students.

**Key word:** Life project, adolescence, identity, professional future, life skills.

---

## Introducción

Actualmente, la construcción de proyectos de vida figura como un desafío importante para los adolescentes que están por culminar el bachillerato. Desde que se ingresa a un centro educativo, el adolescente pasa por diferentes etapas, tanto físicas como psicológicas, en su desarrollo, que influyen en su proceso escolar y en la consolidación de su identidad, dado que, durante este tiempo, cada adolescente comprenderá quién es, y ese conocimiento es esencial para poder sentirse respetado y querido (Ives, 2014).

Así mismo, el adolescente experimenta una constante presión al abordar la elaboración de un proyecto de vida, que implica (1) la decisión de elegir una profesión, (2) la incertidumbre sobre si se poseen los recursos, y las habilidades necesarias, así como si (3) el contexto personal permite acceder a las oportunidades académicas ofrecidas en el mercado laboral (Alarcón Montiel, 2019). Lo anterior, añade una capa adicional de complejidad. Para el adolescente, es crucial que la elección sea, tanto académicamente viable, como personalmente gratificante e interesante. Además, la preocupación sobre la disponibilidad de oportunidades laborales al concluir la carrera también contribuye a una persistente sensación de desconcierto respecto al rumbo a seguir. En este contexto, el componente esencial del autoconocimiento emerge como

una herramienta de gran importancia para abordar estas inquietudes y orientar de manera más informada las decisiones futuras (Betancourth Zambrano et al., 2019).

Esto es posible, ya que el autoconocimiento posibilita que los adolescentes identifiquen sus intereses, habilidades, preocupaciones, personalidades, angustias y cómo se ven a sí mismos. Por lo que, en el proceso de toma de decisiones, ellos deben explorar sus intereses, limitaciones y posibilidades, y reconocerse, esencialmente, como miembros de una red de relaciones consigo mismos y con su entorno (Acuna, 2021). Por otro lado, en lo que concierne a la orientación socio-ocupacional en las instituciones públicas no se percibe como algo de prioridad frente a otras necesidades presentes en estos centros educativos.

En Colombia, actualmente existe la Ley 2109 de 2021 "por medio del cual se fomenta la orientación socio-ocupacional en los establecimientos oficiales y privados de educación formal para la educación media" (Congreso de Colombia, 2021). En esta Ley se incorporan los lineamientos en el proceso de acompañamiento de los jóvenes por parte de las instituciones académicas durante la transición de la educación básica a la educación superior y a la vida laboral. Lo anterior, con el ánimo de poder ofrecer a los jóvenes escolarizados las herramientas necesarias para la toma de decisiones informadas y de manera objetiva, sobre su futuro académico y laboral. Por lo tanto, se deben poner en práctica los lineamientos que ofrece esta ley, para poder orientar de forma adecuada a los jóvenes en este proceso de transición.

Por otra parte, entender los elementos asociados con la capacidad de un adolescente para establecer metas de manera clara y efectiva puede ayudar a desarrollar las habilidades básicas para llevar a cabo un proyecto de vida. Igualmente, tal y como señalaron Silva Gutiérrez et al. (2022), los adolescentes que desarrollan con éxito planes de vida adecuados tienden a manifestar hábitos saludables, experimentar una mayor satisfacción personal, una mayor motivación y una buena autoestima. Lo anterior, concuerda con Omar et al. (2005), quienes mencionan que, en los adolescentes las percepciones hacia el futuro se vinculan con una gran variedad de experiencias positivas, en tanto que, la falta de dirección futura podría conducir a conductas antisociales, desviadas y riesgosas.

Por los anteriores argumentos, el grupo de investigación CRECER y su semillero Bienestar y Artes avanzó en proponer como proyecto de investigación y de proyección social a **Proyectos de vida: exploración en clave de prospectiva con adolescentes escolarizados**, el cual tuvo como objetivo promover los saberes y experiencias que adolescentes escolarizados tienen sobre la construcción de sus proyectos de vida. Esta iniciativa se realizó por las tres primeras autoras de este documento, en su momento: semilleristas-practicantes. En lo que sigue se presentarán los principales respaldos teóricos e investigaciones relacionadas con el tema central del proyecto, la descripción de las instituciones donde fue implementado el proyecto, la caracterización de los participantes, la metodología (técnicas e instrumentos, procedimiento, descripción de los talleres diseñados), los resultados y las conclusiones preliminares de este proyecto.

### **Referentes teóricos e investigaciones afines**

El proyecto de vida es un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, básicamente es la orientación y el sentido que la persona le da a su vida y que expresa la apertura de las personas hacia el dominio del futuro (D'Angelo & Arzuaga, 2007). Este término está directamente relacionado con la perspectiva de futuro, la cual se refiere a aquella posibilidad de que un suceso ocurra en el futuro. Además, comprende elementos como la realidad, el sentido de control y la planificación (Omar, 2005). Entonces, de

acuerdo con Acuna (2021), el hecho de que los sujetos identifiquen sus particularidades y singularidades facilitará el establecimiento de proyectos de vida realistas.

Los adolescentes se encuentran atravesando una etapa llena de cambios y retos, donde además deben tomar decisiones trascendentales. De acuerdo con Fonseca Bautista et al. (2020), ellos están en una etapa crucial donde deben decidir si seguirán con su formación académica, se incorporarán al mundo laboral o incluso si van a formar una familia. En definitiva, se encuentran en una etapa determinante donde el reto de elaborar un proyecto de vida se hace vigente. Según Vega et al. (2012), este reto se puede afrontar de dos maneras diferentes, por una parte, se puede realizar de manera precipitada, lo que puede conllevar a una inadecuada toma de decisiones, o, por el contrario, se puede realizar de manera pausada, y en consideración de las posibilidades de acuerdo con las circunstancias. La primera manera llevaría a los jóvenes a poner en riesgo su calidad de vida y una ausencia de aspiraciones (Díaz Garay et al., 2020), y la segunda, permitiría que los jóvenes tomen decisiones mejor preparados frente a la incertidumbre y las complicaciones que plantea la vida (Patlán Álvarez et al., 2016).

Cabe mencionar el proyecto de vida no es algo estático, que sigue un orden estricto, todo lo contrario, en la medida que se adquieren conocimientos y experiencias se puede modificar. Autores como Omar (2005), Ormaza-Mejía (2019), Fonseca Bautista et al. (2020) y Lomelí- Parga et al. (2016) identificaron que el autoconocimiento, el sentido de control y el proceso de planificación son relevantes en la elaboración del proyecto de vida. Lo anterior, porque (a) el autoconocimiento se configura como el punto de partida y el componente emocional guía el actuar de los adolescentes; (b) el sentido de control se relaciona con el empoderamiento, hace referencia al control que percibe la persona sobre su propia vida. Básicamente, para el caso de los adolescentes, se espera que los adolescentes desarrollen esta capacidad para tomar control de las riendas de su vida para que, de esta manera, se reconozcan a sí mismos como agentes de cambio y de transformación de su realidad. Por otro lado, (c) el proceso de planificación hace referencia al conjunto de objetivos y metas a nivel laboral, personal o académicas que se establecen a corto, mediano y largo plazo, las cuales otorgan sentido a la vida (Fonseca Bautista et al., 2020).

De igual forma, vale decir que estos términos se encuentran interrelacionados con el término prospectiva, el cual hace énfasis a la construcción del futuro y de la importancia de tomar decisiones correctas en el momento indicado. En palabras de Rodríguez (2014) la prospectiva permite "...no dejar al azar la construcción de nuestro futuro, y en cambio, nos brinda todas las herramientas para construir el futuro que queremos con nuestras propias manos" (p. 102).

Los anteriores elementos conceptuales fueron aspectos constitutivos e inspiradores para el diseño e implementación de la estrategia metodológica desarrollada en este proyecto.

### **Instituciones de Educación beneficiarias del proyecto**

El proyecto se llevó a cabo en dos instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva (Huila-Colombia). Una de ellas fue la Institución Educativa CEINAR. Esta institución centra su proyecto educativo en la modalidad de bellas artes (teatro, música, artes plásticas y danza), la cual se reconoce como componente de formación integral. El CEINAR asume la educación artística como eje articulador y humanizador del proceso educativo. También, esta institución acoge a población adolescentes desde un enfoque diferencial.

Por otro lado, la Institución Educativa Liceo de Santa Librada centra su formación académica en el pensamiento crítico, creativo y propositivo, a través del desarrollo de competencias humanísticas, cognitivas, emocionales y laborales que facilitan a los estudiantes interactuar de forma asertiva con los demás y con el medio ambiente, y de esta manera promover una cultura de empatía orientada hacia la construcción de la paz. Ambas instituciones se encuentran dentro de la comuna 1 de dicha ciudad.

## Participantes

El proyecto benefició a adolescentes que, en el momento de la aplicación de los talleres, cursaban último grado de bachillerato en las instituciones educativas anteriormente mencionadas. Las edades de estos adolescentes oscilaron entre los 15 a 19 años. También, de acuerdo con el Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales (SISBEN)<sup>1</sup> en Colombia, más del 75% de los adolescentes participantes se encontraban en hogares en condición de pobreza extrema (grupo A) y pobreza moderada (grupo B). Este último, se caracteriza por ser hogares con menor capacidad de generar ingresos y menor calidad de vida. Los demás participantes (el 24%) se encontraban en hogares en condición de vulnerabilidad o en riesgo de caer en condición de pobreza.

## Metodología

Este proyecto fue desarrollado a partir de un enfoque mixto. Se planteó una base cualitativa, que permitiera buscar y comprender aquellos significados y experiencias de cada individuo. Lo anterior, para tener una comprensión profunda sobre los proyectos de vida que los participantes estaban construyendo (Salgado, 2007). La base metodológica fue la Investigación Basada en las Artes (IBA), la cual se orienta a la utilización de procesos artísticos y creativos, para observar y representar la experiencia de una forma artística, y encontrar interpretaciones a profundidad que no se ven a simple vista (Hernández Hernández, 2008). Es de mencionar, que estas herramientas artísticas representan una gran ayuda para los adolescentes, ya que al tener un acompañamiento menos directivo incentiva a que logren mayor autonomía (Fernández Cediel et al., 2022). Por lo tanto, podría beneficiar a que adquieran mayor sentido de control sobre sus vidas.

## Técnicas e instrumentos

Se utilizó como técnica de investigación y proyección social al taller, puesto que este permite recoger información de forma integral y participativa de diversas maneras como el diálogo, las manualidades y escritura. Esta técnica permite recolectar información, analizar y planear conforme a lo que se percibe en el ambiente durante la realización de este (Bautista C, 2011). El taller tiene importantes fortalezas, entre las cuales existe una fundamental y es la participación del grupo involucrado, lo cual impide que se reduzca a tan sólo un ejercicio de recolección de información. Esta técnica va más allá, dado que, para este proyecto, se llevó a cabo acciones de análisis, observación y escucha para reflexionar, entender y comprender las realidades expuestas por los adolescentes participantes, y de todo aquello que ocurre en el tiempo del taller: conversaciones, expresiones corporales, silencios, normas o códigos emergentes propios de los grupos, entre otras situaciones que pueden ser útiles para el proyecto.

---

<sup>1</sup> La clasificación del SISBEN es realizada en Colombia a partir de la Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH) donde se clasifican los hogares dentro de cuatro grupos (A, B, C y D) de acuerdo con la capacidad de generar ingresos. Estos grupos siguen un orden ascendente, es decir que si, una persona se ubica en el grupo A, esta tiene menor capacidad para generar ingresos y menor calidad de vida, en comparación con alguien que haga parte al grupo C.

## **Procedimiento**

El presente proyecto tuvo una única fase general, pero por ser a su vez un proyecto de investigación, se contemplaron cuatro fases guía propuestas por Rodríguez Gómez et al. (1999), las cuales son, preparatoria, trabajo de campo, sistematización y producción de productos artísticos y académicos, e informativa, en el proceso de ejecución. Este artículo corresponde a la etapa informativa, la cual, particularmente, se entrega avance descriptivo de la etapa preparatoria (diseño de los talleres) y el trabajo de campo: las apreciaciones de los participantes una vez implementados los talleres. Los análisis de la demás información recabada será objeto de análisis y publicaciones posteriores.

Además, este proyecto consideró relevante asumir las siguientes consideraciones éticas mencionadas por Parra Domínguez y Briceño Rodríguez (2013), es decir, aquellas relativas con el valor social y científico, pues primó el bienestar de la población del proyecto y se hizo uso responsable de los recursos a la mano. También, la validez científica a partir de la construcción de un propósito claro que generara conocimiento y credibilidad. Además, se establecieron los riesgos y los beneficios por los que pasarían los participantes. Finalmente, se elaboró el consentimiento informado para explicar el propósito del proyecto y demás información relevante sobre la participación de los adolescentes.

## **Descripción de los talleres**

Para el diseño de los talleres se estableció una estructura guía: (1) actividad rompe hielo con la finalidad de que el espacio fuera más ameno y agradable para los participantes; (2) actividad principal o central del taller que estaba directamente relacionada con el objetivo establecido para cada taller; y (3) valoración de la experiencia. Esta última actividad se apoyó con un formato que contenía unas preguntas a responder con escala Likert y otro tipo de preguntas abiertas. Esta última actividad es la que se presentará en el siguiente título del presente artículo. A continuación, se presentan los propósitos particulares a cada taller desarrollado.

### ***Taller 1: Línea de tiempo ¿Cuál es mi historia de vida?***

A través de este taller se buscó explorar las emociones de los participantes a lo largo de su vida. A partir de esto, se indagó frente a los diversos hitos que han sido más significativos en sus vidas por medio de la línea de tiempo. Esta se consolidó a través de un friso. El proceso de construcción de la línea se hizo por medio de preguntas guías para facilitar el recuerdo. Además, se usó emojis, que los participantes podían incluir de acuerdo con el significado asignado (emociones: alegría, amor, tristeza, enojo, vergüenza, miedo, desagrado, orgullo, sorpresa; y entornos o actividades: viaje, familia, travesura, trabajo, deporte, comida, mascota, música, etc.). Los participantes los incluyeron en su línea de tiempo, de acuerdo con su experiencia en cada edad respectivamente.

### ***Taller 2: Desafíos artísticos para el desarrollo de habilidades***

En este taller, los participantes hicieron parte de una serie de actividades artísticas, las cuales involucraron la música, el teatro y la danza. A través de estas actividades, que incluyeron obstáculos para su ejecución, los adolescentes identificaron (a) habilidades blandas como, por ejemplo, el trabajo en equipo, el liderazgo, la comunicación asertiva y la empatía; y (b) habilidades duras como la coordinación física, técnica vocal, dominio de instrumentos, composición musical, actuación e improvisación, entre otras.

### **Taller 3: Mi autorrepresentación ¿Quién soy?**

Este taller es una continuación del primero. Con la finalidad de que el adolescente (a) plasmara en una figura cómo se ve a sí mismo en el presente y el por qué de esa percepción; (b) reflexionar sobre las experiencias emocionales, tanto negativas como positivas, que han tenido un impacto significativo en su vida actual; y (c) permitirle explorar cómo esas vivencias han influido en su presente.

### **Taller 4: Construye tu hoja de vida**

El propósito de este taller fue brindar a los adolescentes, (a) de forma teórica, la explicación sobre ¿Qué es una hoja de vida? ¿Qué la compone? ¿Qué información no debería incluirse?; y (b) de manera práctica, la realización de hojas de vida debidamente diligenciadas y otra como no debería diligenciarse. De esta manera, el participante podía adquirir estos conocimientos y ponerlos en práctica en la postulación a trabajos futuros.

### **Taller 5: ¿Cómo he gestionado lo que siento?**

Este taller tuvo la intención combinar el taller 1 y el taller 3. Aquí los participantes recuperaron una situación o experiencia emocional negativa y una positiva del primer taller, y una experiencia negativa y una positiva del tercer taller. A partir de esto, los participantes exploraron su crecimiento personal por medio de una serie de preguntas para identificar lo que sintieron, en su momento, y lo que sienten actualmente sobre las experiencias seleccionadas, los cambios percibidos y las estrategias de afrontamiento. Luego de resolver dichas preguntas y reflexionar sobre sus respuestas, los participantes plasmaron sus emociones y mecanismos de afrontamiento en una obra o pintura.

### **Taller 6: Aprendiendo sobre las plataformas de trabajo**

El taller tuvo como propósito presentar una plataforma de búsqueda de empleo fácil de manejar, flexible y reconocida, en este caso: Computrabajo. Una vez explicada, de manera teórica, el manejo de la plataforma, cada participante creó su perfil para buscar trabajo de manera segura y de acuerdo con sus necesidades cuando sea necesario.

### **Taller 7: ¿Qué quiero hacer?**

Este taller buscó que los participantes lograran plasmar sus metas a corto plazo, es decir, cuáles eran los objetivos que planeaban alcanzar una vez se graduaran, así como también de qué manera los iban a lograr. Lo anterior, a partir, no sólo de saber qué se quiere, sino también, cuál es el camino por tomar. Esto se realizó por medio de un esquema de árbol en donde se les proporcionó diversas figuras de manzanas con diferentes profesiones y opciones de alcanzar la meta propuesta.

### **Taller 8: ¿Qué quiero hacer?**

En este taller se tuvo como finalidad permitir a los participantes reconocer las diferentes esferas que componen sus vidas y en donde se desenvuelven. Los participantes plantearon cómo desean que, a futuro, sea su esfera social, emocional, laboral, intelectual, física y amorosa. Áreas que aportan y componen la vida. De allí, la importancia de no descuidar y dejar de lado ningún área. De igual forma, plantearon qué acciones pueden realizar en el presente para que aquel objetivo que desean lograr se haga realidad.

### **Taller 9: Estaciones de colores: Aspectos básicos que debes saber a la hora de presentarte a una entrevista laboral**

Este taller tuvo por objetivo brindar información relacionada a la presentación personal que abarca, no sólo el vestuario, sino también el lenguaje verbal y no verbal, aspectos clave que influyen en la percepción del entrevistador y en la selección del candidato ideal para una posición laboral. El taller se estructuró en

cuatro estaciones por donde circularon los participantes: dos centradas en el lenguaje verbal, una en el lenguaje no verbal, y una dedicada específicamente al vestuario.

**Taller 10: ¿Quién quiero ser? Mi mejor versión**

El presente taller dio paso a que los participantes reconocieran aquellas cualidades que ya tienen y aquellas que desean poseer a futuro. Esto para que se visualizaran a sí mismos en un futuro, así como las acciones que pueden realizar en el presente para que aquello que desean, aquella mejor versión de cada uno, se vuelva una realidad.

**Apreciación de los talleres**

A continuación, se presentan las valoraciones que los participantes adolescentes realizaron sobre los talleres. Lo anterior como parte de los análisis iniciales que permiten evaluar los talleres en conjunto como paso preliminar para la configuración de estos como un programa de atención para los adolescentes y su proceso de construcción de proyectos de vida.

En general, se evidencia que los talleres fueron claros y comprensibles para los participantes, lo cual les permitió el alcance de los objetivos planteados en cada uno de ellos. Las valoraciones otorgadas por los participantes de ambas instituciones educativas a los talleres aplicados fueron, en su mayoría como "Muy Bueno", junto con apreciaciones positivas en las respuestas a las preguntas abiertas dispuestas en el formulario de evaluación. En lo que respecta a cada taller, se puede observar lo siguiente:

**Valoración del taller 1: Línea de tiempo ¿Cuál es mi historia de vida?** : Los participantes consideraron que el taller fue muy dinámico y práctico, lo cual les permitió reflexionar y recordar momentos de su vida (Ver Figura 1), además de permitirles identificar aquellos sucesos que han experimentado a lo largo de sus años y evidenciar cómo estos han marcado de manera significativa en ellos. Así mismo, manifestaron que pudieron unirse más como grupo y, les permitió el desarrollo de habilidades sociales, como el trabajo en equipo y la buena convivencia.

**Figura 1**

Ejemplo del trabajo desarrollado por uno de los participantes durante el taller 1



**Valoración del taller 2: Desafíos artísticos para el desarrollo de Habilidades:** Se destacaron aprendizajes significativos sobre habilidades, tanto blandas como duras. También, se resaltó el trabajo en equipo al permitirles fortalecer su capacidad de colaboración (Ver Figura 2). También, algunos participantes del CEINAR lograron adaptarse a modalidades artísticas diferentes a las que ya estaban acostumbrados, lo que

mostró flexibilidad y resiliencia ante nuevos desafíos. Así mismo, además de divertirse y manifestar que esta actividad les ayudó a desestresarse, de igual manera, ayudó a contribuir a superar la timidez y reforzar su confianza personal.

**Figura 2**

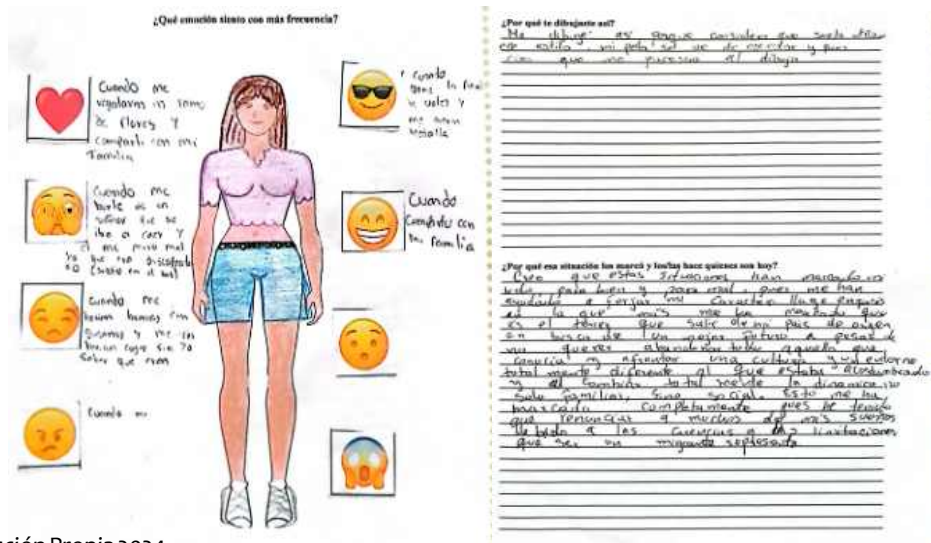
Ejemplo del trabajo desarrollado por el grupo de música durante el taller 2



**Valoración del taller 3: Mi autorrepresentación ¿Quién soy?** En sus impresiones, los participantes mencionaron que la actividad aportó al conocimiento de las emociones que predominan en sus vidas y cómo estas configuran su vida actualmente (Ver Figura 3). Destacaron aprendizajes relacionados con el autoconocimiento y la reflexión personal, al (a) reconocer quienes son y cómo se perciben actualmente a sí mismos, (b) explorar su pasado, (c) recordar algunos momentos que habían olvidado, y (d) reconocer e identificar cuáles son esas vivencias que marcaron y conformaron su crecimiento personal.

**Figura 3**

Ejemplo del trabajo desarrollado por uno de los participantes durante el taller 3



Fuente: Producción Propia 2024

**Valoración del taller 4: Construye tu hoja de vida:** Los participantes indicaron que adquirieron aprendizajes esenciales para la construcción de sus hojas de vida, tales como: (a) cómo organizarla, (b) identificar sus partes fundamentales y (c) comprender qué información es relevante y otra que deben evitar que vaya en

sus hojas de vida (Ver Figura 4). También, adaptaron sus CV de acuerdo con sus habilidades y experiencia, lo que destacaron como una herramienta clave para su desarrollo profesional. Finalmente, destacaron que es una actividad que les permite la exploración de habilidades y cualidades que les ayuda en su futuro guiado al campo laboral.

**Figura 4**  
 Ejemplo del trabajo desarrollado por uno de los participantes durante el taller 4

DATOS PERSONALES	
Documento de Identidad:	[Redacted]
Fecha de nacimiento:	24 de octubre del 2007
Dirección:	Neiva - Huila
Celular:	[Redacted]
Email:	[Redacted].gmail.com
PERFIL LABORAL	
Estudiante de grado undécimo con talento en pintura, especialmente en cuadros de color, soy una persona con gran liderazgo, adaptabilidad y organización. Actualmente soy mesera en un horario nocturno. Estoy en busca de nuevas oportunidades para crecer en mis habilidades esta.	
EDUCACIÓN	
2024, actualmente	Undécimo grado
Neiva, Huila	Institución educativa Ceinar
EXPERIENCIA	
2024, actualmente	Mesera y auxiliar de cocina en el restaurante Don chunche.
HABILIDADES	
Idiomas - Pintura - Peluqueria	
CURSOS	
Jul 2022 - Mar 2023	Certificada en ingles A1
Feb. 2022 - Jul 2022	Certificada en servicio social
Neiva - Huila	por parte de ICBF
LOGROS	
REFERENCIAS	
Instituto Yes Neiva-Huila.	

Fuente: Producción Propia 2024

**Valoración del taller 5: ¿Cómo he gestionado lo que siento?:** En este taller, los participantes manifestaron poder recordar y expresar sus sentimientos de manera creativa, junto con la reflexión y comprensión de aquellas situaciones negativas y positivas, y las emociones que estas conllevan (Ver Figura 5). También, al reflexionar sobre sus emociones, los participantes (a) identificaron cómo se habían sentido en diferentes situaciones de sus vidas, y (b) reconocieron y valoraron su proceso de superación personal frente a diferentes retos, lo que les permitió saber quiénes son el día de hoy.

**Figura 5**  
 Ejemplo del trabajo desarrollado por uno de los participantes durante el taller 5



Fuente: Elaboración propia 2024.

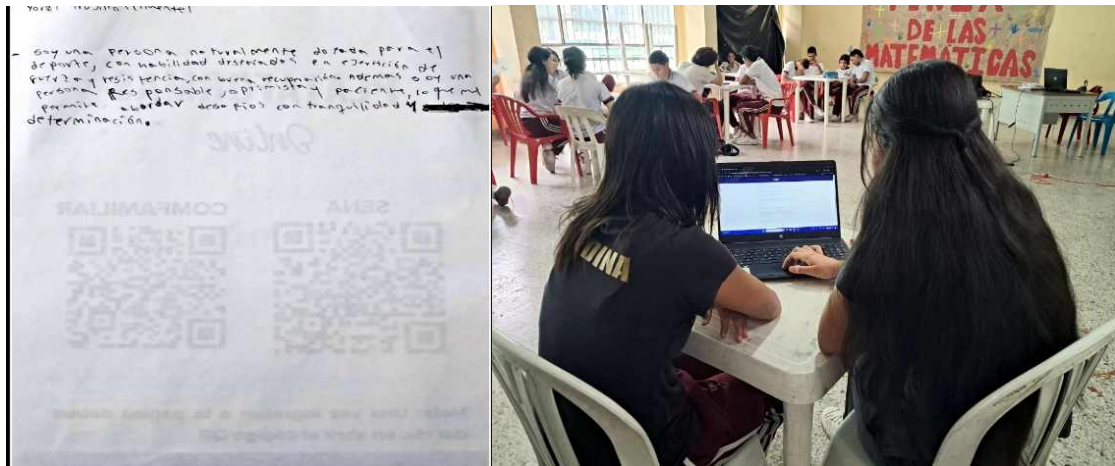
**¿CÓMO HE GESTIONADO LO QUE SIENTO?**  
 DEBERÁ ESCOGER UNA EXPERIENCIA EMOCIONAL NEGATIVA Y UNA POSITIVA DEL PRIMER Y TERCER TALLER. LUEGO, PROCEDERÁ A ESCRIBIR LA EXPERIENCIA EN CADA RECUADRO DE COLOR Y AL LADO DE ESTE RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

EXPERIENCIA	PREGUNTAS
Ⓛ Cuando mis papás se separaron y tuvimos que hacer procesos con el bienestar y casas ah, ellos se separaron definitivamente a mis 10, pero desde que tengo 6 o 7 comenzaron los problemas.	¿Qué sentiste en ese momento? Me sentí muy triste, decepcionada, angustiada, vulnerable y sola. ¿Qué sientes ahora con esta situación? Aún me genera algo de tristeza, no realmente la separación sino todo lo que pasó. De verdad me habría gustado que estuviéramos juntos. Pero ya es cotidiano y es... ¿Qué hiciste en ese momento para manejar la situación? algo que te superando. Lloré, lloré mucho, creo que también me aisé y empecé a odiarme la culpa de muchas cosas... ¿Me dirías si se te vuelve a presentar esa situación? Me diría que no tengo la culpa y que aunque mis papás se separaron en ese momento, no significaba que no me querían. También no me alegraría hablar con los demás y no me reprocharía.
Ⓛ Cuando gané un concurso de fonómica a Nivel departamental a mis 10 años	¿Qué sentiste en ese momento? Alegría, orgullo, emoción, asombro. ¿Qué sientes ahora con esta situación? Sigo sintiendo lo mismo aunque también algo de nostalgia. ¿Qué hiciste en ese momento para manejar la situación? Celebré, le conté a muchas personas, agradece, comi mucho también. ¿Qué harías si se te vuelve a presentar esa situación?

**Valoración del taller 6: Aprendiendo sobre las plataformas de trabajo:** Los participantes manifestaron que (a) adquirieron conocimientos valiosos en cuanto a diversas plataformas para buscar empleo y la creación de sus perfiles en la mismas (Ver Figura 6), y (b) reflexionaron sobre sus habilidades, y las pudieron identificar y describir de forma efectiva en sus perfiles profesionales creados en Computrabajo.

**Figura 6**

Ejemplo del trabajo desarrollado por uno de los participantes durante el taller 6



Fuente: Producción propia 2024.

**Valoración del taller 7: ¿Qué quiero hacer? Metas a corto plazo:** Los participantes expresaron que el taller les permitió reflexionar y organizar sus metas a corto plazo (Ver Figura 7). También, les ayudó a reflexionar frente a sus posibilidades para alcanzar lo propuesto, desde una perspectiva realista, de acuerdo con las habilidades, panoramas y deseos, de forma organizada y clara, conforme a sus sueños.

**Figura 7**

Ejemplo del trabajo desarrollado por uno de los participantes durante el taller 7

**Sueños**

- Azafata/ Piloto
- Mecánico
- Entrenador/a o atleta de una materia famosa
- Chef
- Actuación
- Entrenador/a personal
- Derecho
- Modelaje
- Nutricionista
- Deportista

**Árboles de la vida**

- Sociable
- Creativo
- Liderazgo
- Ea. Física

**Ayuda económica de mis padres, contactos e influencia de parte de algunas familiares**

**Panoramas:**

**A) Docente**  
 Cuando salga de estudiar del colegio quiero ir a estudiar el otro país si estoy en Colombia a la USA para ser docente de Edificación para luego sentir con mis hijos y lograr sus metas que tengo en mente

**B) Nutricionista**  
 Luego de haber estudiado la carrera que quiero me quiero enfocar en ser nutricionista para ayudar a la gente con su cuerpo y no se de depresiones (presión) y lograr sus objetivos y se sientan conformes

**C) Entrenador/a personal**  
 Si Dios quiere el día que me vaya para Alemania o Estados Unidos me voy a esforzar para ser un buen entrenador y ayudar a la gente a lograr sus objetivos y luego de tanto esfuerzo montar mi propia gimnasio grande y actualizado

Indica cuál es tu situación actual y de acuerdo a esta responde la pregunta  
 Mis sueños NO concuerdan con mis panoramas:   
 ¿Cómo planeas romper esa incongruencia entre lo que quisieras lograr y lo que realmente harás? ¿alguna vez te lo habías planteado?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

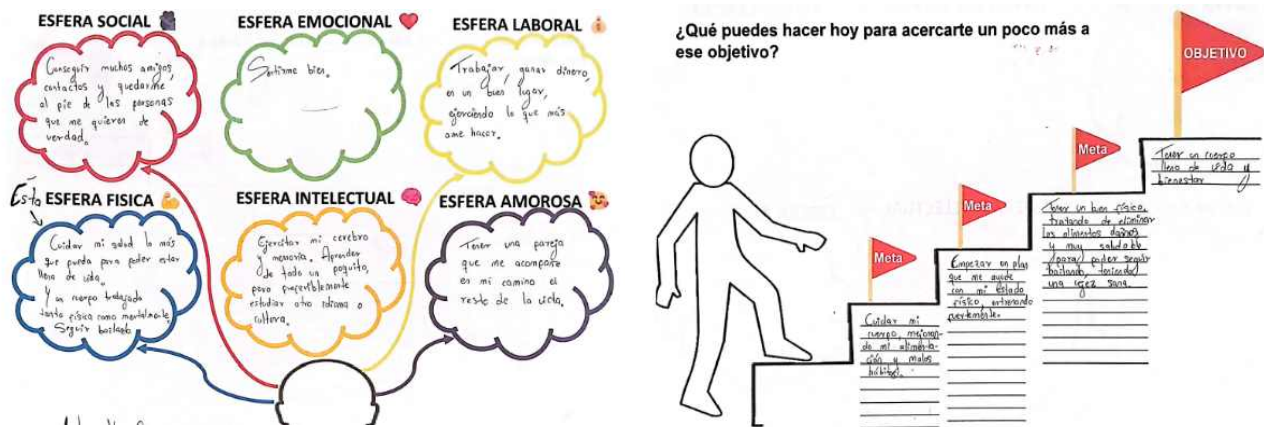
Mis sueños concuerdan con mis panoramas:   
 Explicar en qué concuerdan  
Mis sueños concuerdan con todo lo que deseo ya que tengo un recorrido o planes para lograr todo eso y conseguirlo poco a poco

Fuente: Elaboración Propia 2024

**Valoración del taller 8: ¿Qué quiero hacer? Metas a largo plazo:** Los participantes manifestaron que, organizar y plasmar sus objetivos de manera estructurada, les ayudó a reflexionar sobre los que desean lograr a futuro frente a las diversas esferas de la vida (social, emocional, laboral, intelectual, física y amorosa) (Ver Figura 8). De manera que, al identificar sus metas y planificar, de manera clara, los pasos para alcanzar las mismas, organizaron mejor lo que deben realizar para alcanzar el objetivo propuesto. Por otro lado, les agradó la actividad de la carta a su Yo futuro, y el permitirles pensarse en el mismo.

**Figura 8**

Ejemplo del trabajo desarrollado por uno de los participantes durante el taller 8



Fuente: Elaboración Propia 2024

**Valoración del taller 9: Estaciones de colores:** herramientas para una entrevista laboral: Los participantes expresaron haber adquirido aprendizajes clave para aplicar a una entrevista de trabajo. También, la importancia de una buena presentación personal, como vestirse adecuadamente y algunas recomendaciones para actuar y comportarse durante una entrevista (Ver Figura 9), aspecto que les permitirá desenvolverse, con mayor confianza, en un contexto laboral.

**Figura 9**

Ejemplo del trabajo desarrollado por uno de los participantes durante el taller 9



Fuente: Elaboración Propia 2024

**Valoración del taller 10: ¿Quién quiero ser? Mi mejor versión:** Los participantes manifestaron que el taller les ayudó a identificar y distinguir sus cualidades tanto buenas, como malas (Ver Figura 10). Reconocieron la importancia de poder realizar un análisis propio y observar, de manera más clara, sus defectos y comportamientos negativos, para así buscar alternativas que permitan mejorar a futuro. Así mismo, contemplaron el fortalecimiento de algunas de ellas para que, a futuro, estas les permitan obtener sus propósitos planteados, además de las acciones que pueden llevar a cabo en pro de sí mismos.

**Figura 10**

Ejemplo del trabajo desarrollado por uno de los participantes durante el taller 10



Fuente: Elaboración Propia 2024

## Conclusiones

Este estudio está confirmando, desde las voces de los adolescentes, que ellos se encuentran en una etapa de gran incertidumbre porque se considera que están en el momento de definir la manera en que se integrarán a la sociedad en su vida adulta. Es aquí donde la propuesta por, a través de talleres, construir de proyectos de vida se estableció como una oportunidad para desarrollar en los adolescentes (1) su capacidad de análisis, para que (2) tomen mayor consciencia del impacto de sus posibles decisiones, y (3) desarrollen mayor seguridad y confianza en la consecución de sus metas. De lo contrario, y como mencionó Furman (2021), la ausencia de un proyecto de vida se asociaría con una pobre satisfacción con la vida o a una sensación de vacío existencial. Es así, que la propuesta por trabajar colaborativa y reflexivamente, a través de estrategias artísticas, promovida por este proyecto, facilita la elaboración del proyecto de vida de los adolescentes y, a su vez, se configura como una fuerte potencializador de la dimensionalidad del sujeto, lo que contribuye de esta manera a su autorrealización (Díaz-Garay et al., 2020).

Además, al tratarse de actividades didácticas y creativas mediadas por el arte, resultan muy útiles porque les permitió a los adolescentes reflexionar ciertos aspectos de su vida, aspectos que anteriormente no se habían planteado. Es así, como este proyecto les permitió descubrir aspectos propios que desconocían. Entonces, se destaca el papel tan importante que juegan los talleres como un medio idóneo para aclarar ideas y pensamientos o, por lo menos, para intentarlo. Adicionalmente, el espacio de los talleres les permitió (a) "despejar la mente" como algunos participantes refirieron; (b) reforzar los lazos de unión; y (c) promover una convivencia armoniosa entre sus pares, lo que contribuyó en su bienestar.

Finalmente, este proyecto insiste en el rol fundamental de la escuela en el proceso de configuración de los proyectos de vida de los adolescentes, pues esta se constituye, no sólo como aquel lugar donde se transmiten y adquieren conocimientos, sino que, además, forma personas para convivir socialmente. En palabras de Clares et al., (2014) lo que se busca es formar "... ciudadanos autónomos y responsables, capaces de responder a las necesidades de un mundo profesional y social en constante transformación" (p. 68).

## Agradecimientos

Este proyecto contó con el apoyo de la Universidad Surcolombiana y la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.

## Referencias

- Acuna, J. T. (2021). Desenvolvimento de autoconhecimento e projeto de vida na Orientação Vocacional: um relato de caso. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 29(68), 91-104. <https://doi.org/10.38034/nps.v29i68.518>
- Alarcón Montiel, E. (2019). Elección de carrera: motivos, procesos e influencias y sus efectos en la experiencia estudiantil de jóvenes universitarios de alto rendimiento académico. *REencuentro. Análisis de Problemas Universitarios*, 30, núm. 77, 53-74. <https://www.redalyc.org/journal/340/34065218004/html/>
- Bautista C, N. P. (2011). Proceso de la investigación cualitativa. Epistemología, metodología y aplicaciones. *El Manual Moderno (Colombia) Ltda.*, 1-229.
- Betancourth Zambrano, S., Paz Gordillo, O. M., & Obando Perlaza, M. F. (2019). Evaluación de un programa de proyecto de vida a través de la controversia. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 57, 60-72. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n57a5>
- D'Angelo, O., & Arzuaga, M. (2007). *Los proyectos de vida en la formación humana y profesional*.
- Díaz-Garay, I. del S., Narváez-Escorcía, I. T., & Amaya-De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1), 113-126. <https://doi.org/10.19053/20278306.v11.n1.2020.11687>
- Fernández-Cediél, M. C., Benavides Calderón, Y. F., Tovar Sandino, A. M., Leal Acosta, K. J., & Polo Morales, M. C. (2022). Conversación en el Jardín: Etapa diagnóstica 1. (Experiencia de la práctica profesional en psicología 2022). *Proyección Social*, 6(1), 76-88. <https://journalusco.edu.co/index.php/rps/article/view/3662>
- Fonseca Bautista, C. D., Marina Ibarra Uribe, L. M., & Barrera Alcalá, J. (2020). 'Soy una persona con muchas metas'. *Proyectos de vida de jóvenes bachilleres. Educarnos*, 123-144. <https://revistaeducarnos.com/wp-content/uploads/2020/10/articulo-cesar.pdf>
- Furman, H. (2021). Propósito, Satisfacción y Proyecto de Vida: una relación dialéctica. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 25.
- Hernández Hernández, F. (2008). La investigación basada en las artes. Propuestas para repensar la investigación en educación. *Educatio Siglo XXI*, 26, 85-118. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/46641>
- Ives, E. (2014). La identidad del Adolescente. Como se construye. *ADOLESCERE, Volumen II*, 14-18. <https://www.adolescencia sema.org/usuario/documentos/Adolescere Volumen II-2 v5.pdf>
- Lomelí-Parga, A. M., López-Padilla, M. G., & Valenzuela-González, J. R. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1. <https://doi.org/10.15359/ree.20-2.4>
- Omar, A. D. H. U. de S. M. A. & F. N. S. (2005). Perspectivas de futuro y búsqueda de sensaciones en jóvenes estudiantes. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, XXXV(1-2), 165-180. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27035206>
- Ormaza-Mejía, P. (2019). Educación: Orientación Vocacional y Profesional, garantía de derechos y construcción de proyectos de vida. //Education: Vocational and Professional Guidance, guarantee of rights and construction of life projects. *CIENCIA UNEMI*, 12(30), 87-102. <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol12iss30.2019pp87-102p>
- Parra Domínguez, M. L., & Briceño Rodríguez, I. (2013). Aspectos éticos en la investigación cualitativa. *Enf Neurol (Mex)*, 12(3), 118-121.
- Patlán Álvarez, F., Martí Reyes, M., & Morales Hernández, C. E. (2016). ¡Construyendo mi proyecto de vida... a tiempo! *Divulgación Científica*, 2(1), 851-855. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1221>
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E. (1999). Metodología de la investigación cualitativa. In *Colección Biblioteca de la educación* (2nd ed.). Ediciones Aljibe. <http://www.jbposgrado.org/licuali/Fases de la inv cualitativa.pdf>
- Rodríguez, M. (2014). *Pensamiento prospectivo: visión sistémica de la construcción del futuro*.
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13, 71-78.
- Silva Gutiérrez, C., Andrade-Villegas, C., Juárez Loya, A., & González-Alcántara, K. E. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Psicumex*, 12, 1-25. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.416>
- Vega, L. E. S. G. L. A. F. & L. A. S. (2012). ANÁLISIS DEL PROYECTO DE VIDA DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 26-38. <http://webpages.ull.es/users/lsantana/gioes>