



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 092 AJUSCO

Área Académica: Aprendizaje y Enseñanza en Ciencias, Humanidades y Artes
Programa Educativo de la Licenciatura en Psicología Educativa

**PROYECTO DE VIDA EN JÓVENES ADULTOS
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

que para obtener el título de:
Licenciada en Psicología Educativa

presenta:

Ana Belén Canseco López

Asesor:

Dr. Jorge García Villanueva

Jurado de Examen Profesional

Dra. Yolanda de la Garza López de Lara

Dra. Ana Nulia Cázares Castillo

Dra. Dulce María López Valentín

Ciudad de México, 3 de septiembre 2021

“El camino al perfeccionamiento pasa a través de la superación de los impedimentos, la dificultad de la función constituye el estímulo para su elevación.”
Proverbio italiano.

A Yandel y Emmanuel.

A mis padres, con todo mi amor.

Agradecimientos

Al Dr. Jorge García Villanueva por su profesionalismo y por guiarme en este proceso.

A la UPN por las experiencias enriquecedoras, por el conocimiento y por la formación.

A la Lic. Lorena Guzmán Rodríguez por el acompañamiento y por su apoyo en todo el proceso de la elaboración de la tesis.

A la Dra. Leticia Nayeli Ramírez Ramírez por sus sugerencias, por alentarme y apoyarme incondicionalmente.

A los entrevistados por su tiempo y compromiso.

A mi hermana Erika Canseco López por su amor.

A mis sobrinos Ángel Esquivel, Dilan Rivera y Hilary Esquivel por ser mi mayor motivación.

A Patricia Pérez por siempre alentarme a cumplir mis metas.

A Guadalupe Sandoval por su amor y apoyo incondicional.

A Tesi Gil y Gisela Noguera por todo su apoyo y motivación pese a la distancia.

A mis amigos, amigas y familiares que siempre estuvieron.

ÍNDICE

Introducción	7
1. Antecedentes del estudio de proyecto de vida	10
1.1 Proyecto de vida	15
1.2 Conceptos y características de proyecto de vida.....	15
1.3 Proyecto de vida personal.....	26
1.3.1 Dimensión de afectiva	27
1.3.2 Dimensión material.....	28
1.3.3 Dimensión espiritual	29
1.4 Proyecto de vida académico	30
1.5 Proyecto de vida profesional.....	32
2. Contexto del proyecto de vida: relaciones sociales y desarrollo socio-afectivo.....	38
2.2 Metas	50
2.3 Éxito	53
3. Contexto de la población.....	56
3.1 Caracterización de adultos jóvenes	56
3.2 Programa de Niñas y Niños Talento de la Secretaría de Educación de la CDMX .	58
3.3 Profesores del área de Educación Física.....	60
4. Problematicación y objeto de estudio.	62
4.1 Objetivo General.	64
4.2 Objetivos Particulares.....	64
4.3 Tipo de estudio.....	64
4.4 Contexto.....	65
4.5 Descripción del trabajo de campo	65
4.6 Categorías de análisis	66
4.7 Consideraciones éticas de la investigación.....	68
5. Resultados.....	69

5.1 Análisis de datos	80
5.2 Conclusiones	83
5.1 Alcances y limitaciones.	91
5.2 Recomendaciones en términos investigativos.	92
Referencias.	94
Anexos.	102

Índice de figuras y tablas

Figura 1 Proyecto de vida y sus características	18
Figura 1.1 Proyecto de vida y sus características.....	21
Figura 1.2 Conceptos fundamentales de proyecto de vida	24
Tabla 1 Preguntas para la creación de proyecto de vida.....	23
Tabla 2 Puntos de construcción para proyecto de vida profesional.....	34

Resumen

Actualmente, las investigaciones sobre proyecto de vida recaen principalmente en las etapas de la adolescencia y tercera edad, dejando un vacío en el estudio del proyecto de vida en los adultos jóvenes, es por ello que esta investigación aborda esta etapa. Se considera que en este grupo poblacional existe la elaboración, planeación y el desarrollo de un proyecto de vida. La presente investigación, de corte descriptivo, empírico y cualitativo, aborda el tema de estudio partiendo de una investigación bibliográfica para construir el marco teórico que conduciría a la elaboración de una guía de entrevista para ser aplicada a trece profesores de un programa público de la Ciudad de México. Los resultados están basados en su análisis, donde se exploraron las categorías: proyecto de vida, relaciones y desarrollo socio-afectivo, metas y éxito. Se encontró que, en su mayoría, los entrevistados no habían elaborado un proyecto de vida estructurado, el cual integrara los aspectos que lo caracterizan. La labor del psicólogo educativo es necesaria en la construcción y ejecución de proyectos de vida, como parte de una intervención que permita el desarrollo integral de sus habilidades y bienestar psicoemocional, partiendo de su contexto familiar y social, así como de sus intereses particulares.

Palabras clave: Proyecto de vida, planificación, desarrollo humano, identidad, interacción social.

Introducción

El proyecto de vida ha sido estudiado por la pedagogía, por la psicología y por la antropología desde las diversas escuelas y enfoques que las componen -entre ellas la psicología del desarrollo y la educativa-, en donde destacan estudios latinoamericanos y europeos, puesto que existen investigaciones en Argentina, Bolivia, Brasil, Colombia, Cuba, España, México y Perú, en las cuales se conceptualiza al proyecto de vida en la perspectiva de la elaboración de un plan a futuro, así como desde un análisis integrativo que ha abordado distintos componentes del mismo, tales como el factor personal, académico y profesional (Lomelí, López & Valenzuela, 2016; Canle & Vallejos, 2015; Ruiz, 2011; D'Angelo, 1999 & Zuazua, 2007).

El tema *Proyecto de vida* se ha estudiado ampliamente en etapas del desarrollo humano, tales como son la adolescencia y la tercera edad. En el primer caso, se parte de la necesidad de recibir orientación vocacional y definir un plan de vida a largo plazo, para el cual, la elección de carrera profesional se torna necesaria. En el caso de la etapa de la tercera edad la investigación también ha sido planteada desde el concepto de proyecto de vida, debido a la reelaboración del sentido de vida, así como de las metas (Medan, 2012; Garcés, Y., Santana, L., & Feliciano, L., 2020; Betancourth, S., & Cerón, J. 2017; Jiménez, 2008; Rodríguez, 2006 & Hernández, 2006).

Estas aproximaciones dejan un hueco en investigaciones centradas en la etapa del adulto joven, por lo cual esta investigación se direcciona a analizar si existe la elaboración, planeación y el desarrollo de un proyecto de vida en los jóvenes adultos, específicamente en un grupo de profesores de educación física del Programa de Niñas y Niños Talento de la Secretaría de Educación de la CDMX.

La presente investigación se realiza a través de la mirada de la psicología educativa, de manera crítica y reflexiva. Para ello, en un primer momento la etapa del adulto joven se caracteriza como parte del desarrollo humano en la que prevalecen cambios psicosociales y de maduración, así como en torno a diversos procesos psicológicos que afianzan una identidad específica en cada ser humano, de tal manera que su acercamiento se plantea desde lo biológico y psicosocial. La importancia de la construcción de proyectos de vida en esta etapa del ciclo

vital se debe a los cambios, decisiones, actitudes y cualidades que se esperan de ellos en cuanto al desarrollo personal, académico y profesional.

Este texto se conforma por cinco apartados, en los cuales se emplea una revisión teórica metodológica, así como un análisis crítico de los resultados, los cuales describimos a continuación:

En el primer apartado, se ha efectuado la discusión y definición de conceptos de proyecto de vida, así como sus características y aspectos constitutivos, entre los cuales se plantean proyecto de vida *personal*, *académico* y *profesional*. Para ello se recupera a autores latinoamericanos y europeos que, mediante sus importantes aportes desde la psicología, pedagogía y antropología, dan claridad a dichos aspectos.

En un segundo apartado, y continuando con los aportes de autores de la psicología, se definen aspectos implicados en la elaboración y evolución de los proyectos de vida, tal como son las relaciones sociales y desarrollo socio-afectivo, así mismo, autorrealización, metas y éxito, los cuales permiten mayor comprensión al tema central.

Posteriormente, en un tercer apartado se caracteriza el contexto de la población de estudio, por lo cual se abordará la etapa de *adulto joven* en sus esferas de desarrollo biológico y social dentro del ciclo vital del ser humano. Así mismo, se describe el Programa de Niñas y Niños Talento de la Secretaría de Educación de la CDMX para conocer los términos generales y objetivos de dicho programa; a continuación se finaliza con la descripción de profesores del área de educación física.

En un cuarto apartado se caracteriza la metodología mediante la cual se recabó la información y el motivo de su elección, así como el instrumento que se aplicó y la descripción de los participantes. En este mismo apartado se encuentra el objetivo general, los objetivos particulares de esta investigación, y las consideraciones éticas. Posteriormente se muestran los datos obtenidos por medio de las entrevistas, así como el análisis crítico y reflexivo que develan los hallazgos sobre la existencia de proyecto de vida.

En un quinto y último apartado se presentan las conclusiones generales, las cuales señalan los alcances y las limitaciones de esta investigación, al igual que las reflexiones y recomendaciones investigativas desde la perspectiva del psicólogo educativo.

Al final del texto se encuentran las referencias bibliográficas y anexos de la investigación.

1. Antecedentes del estudio de proyecto de vida

Para abordar el tema *Proyecto de vida (PV)*, fue necesario hacer un recorrido en investigaciones anteriores, en las cuales se detectó que su principal enfoque es hacia el proyecto de vida en adolescentes, señalando un rango de edad entre los 15 y 25 años, así como en el adulto mayor (tercera edad), que regularmente está marcado desde los 60 años. Cabe señalar que la presente investigación comprende la etapa de adulto joven entre los 20 y 40 años de acuerdo con Jiménez (2012).

Pineau & Jobert (1986)¹ por ejemplo, abordan el concepto de *Proyecto*. En el texto *Historia y Proyecto* realizan una reflexión en torno a la naturaleza y necesidad de los seres humanos de generar un proyecto, así como la interrelación que supone realizar actividades que expresen nuestra tendencia vital y la presencia permanente de la certeza de muerte. Señalan la necesidad de crear algo para dar sentido al existir del ser humano y cómo el proyecto precisa de un inicio, para concretarse posteriormente y que dé sentido a la vida.

Es pertinente mencionar que el proyecto de vida puede ser mutable, desde la particularidad y los objetivos de vida que generen las condiciones de cada ser humano, tomando como punto de partida la vida familiar, las características socioculturales y económicas de su contexto, así como la dinámica intrapsíquica de la persona en cuestión.

En otro sentido, la esperanza en la creación del proyecto de vida, es un elemento que permanece latente, impulsando al ser humano a mantener su esfuerzo en pos de lograr los objetivos que se planteó. Retomando a Pineau & Jobert (1986) *esperanza* puede representar una nueva red de significaciones; se podría decir que es lo que se necesita: crear y vincular un nuevo sentido en su vivir.

¹ El documento es una traducción por María Cristina Tenorio. Material para uso exclusivo de la materia Comunicación Oral y Escrita I y II de la Universidad ICESI. Profesora: Andrea Rodríguez Mancera. Tomado de Gaston Pineau et Guy Jobert. *Historias de Vie*. Tomo 2 *Approches multidisciplinaires*, Paris, L'Harmattan, 1989. Actes du colloque "Les histoires de vie en formation". Université de Tours. 1986 (P.157-172).

Se considera que la formación o creación de un proyecto de vida es necesaria para la orientación personal de cada ser humano en sus diferentes esferas o ámbitos sociales -como pueden ser el personal, académico y profesional-, el cual es necesario ubicar en su contexto y temporalidad actual.

Medan (2012) indica que la elaboración de un proyecto de vida es uno de los objetivos probablemente explícitos de programas sociales para jóvenes y adolescentes con lo que se busca su regulación social. En su artículo *¿'Proyecto de vida'? tensiones en un programa de prevención del delito juvenil*, indica la necesidad en estos programas por gestionar en los jóvenes Proyectos de Vida que los direccionen a prácticas diferentes a las de delinquir o comportamientos que no sean de amenaza para la cohesión social; la edad es una de las dimensiones que presenta en la investigación y está relacionada por la transición de juventud a la adultez.

Se infiere de los estudios mencionados, que el interés en investigaciones sobre PV en adolescentes y jóvenes, se debe a la intención de orientar y de crear objetivos y metas en la vida de los sujetos para dirigirse hacia la construcción de una vida de calidad, siguiendo los parámetros sociales que señalan la importancia de contar con las condiciones vitales básicas, tales como alimentación, salud, vivienda, educación y esparcimiento.

Pareciera que los adolescentes, por el hecho de ubicarse en un momento de planeación de la vida futura, son el centro de interés respecto a la creación de un PV, a diferencia de los adultos jóvenes, quienes al parecer, ya deberían contar con un proyecto de vida establecido, el cual tendrían que haber generado a la salida de su adolescencia.

Al analizar dichas investigaciones, se observa que la transición o culminación de una etapa del ciclo vital, es lo que genera la necesidad de elaborar, reestructurar, modificar o moldear un proyecto de vida. Esto se podría explicar debido al cambio de intereses, prioridades, recursos, necesidades y herramientas que se van modificando durante el desarrollo humano y al experimentar nuevas etapas familiares y/o sociales.

Considero que el proyecto de vida genera expectativas positivas, así como la visión de un yo mejorado a futuro. Sin embargo, para cumplir con lo que cada sujeto establece en su PV, es necesario partir de la situación concreta, que determina lo posible en su realidad, tal como pueden ser las herramientas y habilidades que les permitan generar estrategias que garanticen su realización. Siguiendo a Medan (2012) en los datos obtenidos en su investigación realizada con jóvenes infractores de la ley, enfatiza que, aunque se busque un ideal de proyecto, hay obstáculos para su realización, lo cual está relacionado con las condiciones actuales de cada sujeto, así como su contexto social.

Otros autores que abordan la elaboración del proyecto de vida en adolescentes son, por ejemplo, Garcés, Y., Santana, L., & Feliciano, L. (2020) con la investigación titulada *Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social* y Betancourth, S., & Cerón, J. (2017) con el trabajo *Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC*. La relevancia de los aportes de estos autores consiste en que establecen como punto de partida para el análisis, tanto los elementos que hacen de contexto para el surgimiento del PV, así como las diversas áreas que integra.

Por otro lado, el foco de atención, al igual que en los adolescentes, han sido las personas de la tercera edad o adulto mayor (Jiménez, 2008; Rodríguez, 2006 & Hernández, 2006). Pareciera que estos grupos, en la etapa de desarrollo en que se encuentran precisan de elementos que generen mayor vitalidad y esperanza en sus vidas. En ese sentido, surge un interés por darles herramientas y generar estrategias que los ayuden a estructurar proyectos de vida.

Jiménez (2008) indica que la abstracción de proyecto de vida está vinculada con la personalidad y la situación real, social y económica. Señala que los ancianos, al cumplir con un proyecto de vida, se revitalizan, experimentan mayor energía y entusiasmo, dan sentido a su existencia y muestran un mejoramiento, que puede estar relacionado con un mayor interés y motivación para cuidar su salud física, lo cual puede retrasar el término de sus vidas.

Es bien sabido que cada etapa de la vida conlleva cumplir con ciertos roles en diferentes esferas sociales y familiares, por lo que podría suponerse que los adultos mayores, en su mayoría, tendrían que estar en la etapa de jubilación, cumpliendo el rol de abuelo, así como estar

en una etapa caracterizada por uno o varios malestares físicos, problemas de salud, merma de sus capacidades corporales (debilidad visual, dificultad motriz, olvidos, debilidad auditiva, entre otros), estos han sido algunos factores por los que las investigaciones sobre proyecto de vida se centran en el adulto mayor. Por ejemplo, Rodríguez (2006) en su artículo *¿Cuál es el proyecto de vida de los adultos jubilados? Un estudio descriptivo*, tiene por objetivo identificar el proyecto de vida en adultos mayores (personas de 60 años o más) que se encuentran en la etapa de jubilación, buscando gestionar asesorías con la intención de generar nuevas motivaciones de vida.

En dicha investigación, para generar asesorías que orientaran a un PV, consideraban la propia realidad, motivaciones y habilidades de los adultos mayores. Consideró que estas son características esenciales que no pueden quedar de lado al momento de visualizar y crear los objetivos y metas del proyecto de vida de cada individuo; todo parte de un deseo y anhelo creado desde lo posible.

Para Hernández (2006) el envejecimiento en el adulto mayor es una etapa del ciclo vital que está caracterizado por cambios psicológicos, sociales y biológicos. El autor señala que el comportamiento de las personas de la tercera edad es resultado de su educación y del proyecto de vida que se plantearon en etapas anteriores. En este sentido, el autor se cuestiona si en esta etapa es posible construir un proyecto de vida o si para el adulto mayor es importante tenerlo para mejorar su calidad de vida.

Es evidente que en la etapa final del ciclo vital, los individuos experimentan los efectos de no haber tenido una planeación adecuada de su proyecto de vida, por ello las investigaciones en torno al tema ponen su atención en el adulto mayor. Sin embargo, se considera que si hubiese una educación y seguimiento sobre proyecto de vida en etapas del desarrollo anteriores a la vejez, las investigaciones tendrían que estar centradas en *adultos jóvenes*, momento del desarrollo personal desde donde se podrían identificar herramientas y estrategias para la elaboración y realización de proyectos que generen una vida satisfactoria, de modo que en la etapa de la vejez puedan gozar de tranquilidad y estabilidad económica y emocional, así como una salud óptima, considerando el desgaste natural aceptable del cuerpo.

Los aportes hasta ahora vertidos, resultan importantes para conocer los rasgos generales del PV en la actualidad, sin embargo, es pertinente apuntar a la discusión de una visión más amplia que se focalice en el proyecto de vida en adultos jóvenes.

1.1 Proyecto de vida

Hasta ahora, se ha realizado una revisión bibliográfica sobre los antecedentes del Proyecto de vida, esto con la intención de conocer los estudios, los temas abordados, las aportaciones de los autores y las principales líneas de investigación en torno al mismo, así como poblaciones a las que van dirigidos y los alcances identificados.

En este capítulo se define el concepto de Proyecto de vida, así como sus características principales, construyendo un diálogo entre los autores, señalando críticamente las limitaciones observadas y retomando aquellos aportes conceptuales y metodológicos que sean de utilidad para el estudio del grupo específico de adultos jóvenes profesores de educación física del Programa Niños Talento.

1.2 Conceptos y características de proyecto de vida

Entre los trabajos que abordan el estudio del PV, encontramos que algunos se enfocan en la definición de los elementos que lo integran y, por otra parte, en el proceso de ejecución que dirige a las personas a lograr las metas establecidas.

El proyecto de vida según Lomelí, López & Valenzuela (2016) es un proceso de trabajo diario (quehacer continuo), el cual identifican como una tarea humana, debido a que para su realización se necesita disciplina, constancia y determinación para no desistir en sus metas y objetivos. Además de lo anterior, se precisa de una serie de características del sujeto, tales como: las actitudes, habilidades, construcción de conceptos y aspectos importantes como pueden ser la autoestima, la motivación y la inteligencia. Dichas características son necesarias para planear e idear objetivos y metas (corto, mediano y largo plazo), las cuales podrán ser mutables de acuerdo a los intereses de cada individuo.

Para tener un proyecto de vida es necesario estructurar y plasmar metas y objetivos, los cuales a su vez precisan de estrategias acorde a aptitudes y habilidades, que empoderen a la realización y excelente culminación del proyecto de vida. Por tanto, se necesita de una actitud positiva y proactiva ya que es una tarea y trabajo individual, que implica autorregulación en todo el proceso, de modo que apunta a una discusión y reflexión en torno a la importancia de la salud mental en las personas que elaboran, estructuran, plantean y desarrollan un proyecto de vida. De esta manera, se considera importante apuntar a la necesidad de políticas públicas dirigidas a la salud mental que efectivamente atiendan este tema de vital importancia.

Siguiendo las aportaciones de estos autores, se identifica que en la realización de un proyecto de vida estarán implicados procesos psicológicos, asentados en los más diversos aspectos, como por ejemplo los biológicos, culturales y sociales, tal como señalan los siguientes autores: El PV enlaza todas las áreas sociales y vitales del ser humano, engloba la programación de tareas, objetivos, planes y acción social, así mismo, valores estéticos, sociales, morales. Esto requiere de forma precisa autoexpresión, autodirección y autodesarrollo, creando así un proyecto de vida integral. (Canle & Vallejos, 2015).

Por otro lado, es necesario señalar que, si bien el desarrollo personal puede ser un logro que se geste a través de la elaboración y ejecución de un PV, no se puede aseverar que éste sea inherente al desarrollo personal, puesto que la obtención del pleno autodesarrollo individual puede lograrse por otras vías o precondiciones que no necesariamente impliquen la elaboración de dicho PV.

Sin embargo, se considera que el proyecto de vida es un proceso que, efectivamente, está dirigido al crecimiento personal, apuntando a la realización del ser humano, su empoderamiento, obtención de logros, éxito (en función de la medida en que es capaz de cumplir sus objetivos), etc.

Ruiz (2011) manifiesta que para la construcción del proyecto de vida se tienen que reconocer las condiciones del contexto, así como las relaciones culturales, sociales y familiares, aspectos desde los cuales las personas podrán identificar sus necesidades individuales. Dicho PV se materializa por expectativas a futuro (objetivos) y por ser un ejercicio racional. Son dos

puntos en un mismo eje: el primero, la realidad actual como punto de partida; y el segundo, la realidad que se desea, a lo que se quiere llegar, por lo cual requiere de un seguimiento desde lo que se planeó.

En esta revisión bibliográfica se encontraron algunas similitudes relacionadas con la concepción de la naturaleza del PV, ya que por ejemplo, para D'Angelo (1999) el proyecto de vida es una estructura psicológica, la cual engloba lineamientos esenciales de la persona en las diferentes esferas de la vida (sentimental-amorosa, socio-política, cultural-recreativa y profesional), establece decisiones vitales para la vida futura del individuo (ser integral), en la que la configuración, contenido y dirección del proyecto de vida está estrechamente relacionado con su situación y contexto social actual y pasado (Situación Social de desarrollo "SSD")².

Asimismo, siguiendo al autor, se recupera que cuando no existe congruencia en los aspectos del PV relacionados con las distintas esferas personales, se podría generar disonancia cognitiva en la interacción de estos distintos aspectos del proyecto de vida.

De esta manera, para el autor, es relevante considerar que haya congruencia en las diferentes esferas de la vida social, ya que de lo contrario se podrían manifestar situaciones contradictorias generando conflicto, lo cual repercutirá en aspectos tales como los motivacionales y sus objetivos establecidos para la realización de su PV.

² La situación social de desarrollo (SSD): Es el vínculo que hay entre la posición externa y posición interna del sujeto, comprendido en las relaciones sociales. La posición externa se caracteriza por las interacciones con los demás sujetos y las exigencias del contexto; la posición interna se caracteriza por lo interiorizado por el individuo en el transcurso de su vida, esto tiene que ver con su historicidad, con su contexto y las instituciones sociales donde se desarrolló (forjando su personalidad por medio de un proceso de aprendizaje social). La importancia de la noción de SSD, tiene que ver con realizar una caracterización detallada y suficiente sobre la relación sociedad-individuo, lo cual explica su desarrollo psicológico a lo largo de su vida, atravesando las etapas vitales, lo cual es importante en la construcción de sus proyectos de Vida. (D'Angelo, 1999).

Por tanto, es importante que existan procesos organizados en la comunicación, en el intercambio reflexivo, así como en el ideal buscado a nivel personal o colectivo, garantizando de esta manera que no se generen proyectos de vida conflictuados, descontextualizados e inalcanzables y aproximándonos al cumplimiento satisfactorio en la vida afectiva, material y espiritual (dimensiones del proyecto de vida personal y social). (D'Angelo, 2000a).

Por ejemplo, en el proyecto personal de un individuo, puede que su meta sea formar una familia y procrear hijos, pero al mismo tiempo, en su proyecto profesional puede desear alcanzar un alto nivel en la investigación académica, lo cual requiere de una alta inversión de tiempo y un enfoque diferente al de su proyecto de vida personal. Esto podría generar una situación disociada y conflictiva para el sujeto, la cual tendría que resolver ponderando sus deseos, herramientas y recursos al servicio de sus intereses.

En las reflexiones hasta ahora vertidas, se establece que el ser humano es integral por naturaleza, ya que se desenvuelve en un contexto social, familiar, académico, profesional, etc. El proyecto de vida está relacionado con la situación social de desarrollo del individuo, con todo lo que ha interiorizado en el transcurso de su vida, partiendo de las capacidades y habilidades con las que cuente para autorregularse y direccionarse con el fin de lograr su meta personal. El proyecto de vida es un trabajo que tiene que estar bien estructurado, esto quiere decir que tiene que contar con estrategias autorregulatorias que le ayuden a lograr las metas, así como el compromiso de adecuarlas, modificarlas y ejecutarlas cuando le sea necesario con el único fin de satisfacer su proyecto de vida. Proyecto de vida y sus características como se presenta en la figura 1.

Figura 1

Proyecto de vida y sus características

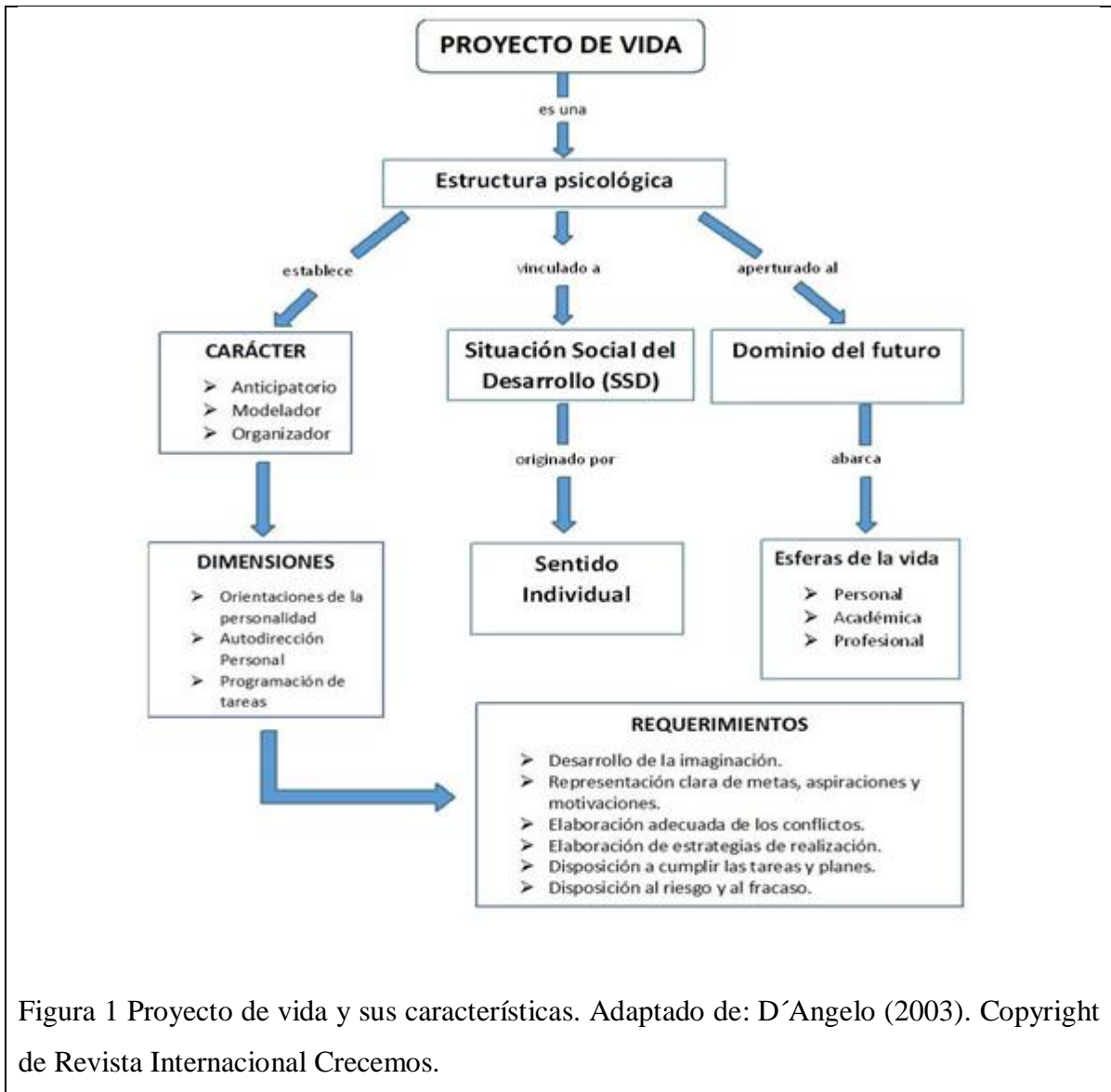


Figura 1 Proyecto de vida y sus características. Adaptado de: D'Ángelo (2003). Copyright de Revista Internacional Creemos.

Para Tintaya & Portugal (2009) el proyecto de vida, representa la perspectiva del sentido de vida de cada sujeto (visualización a futuro); así mismo, señalan que dicho proyecto de vida se caracteriza por los siguientes elementos:

- Visión (qué se quiere ser, hacer y vivir)

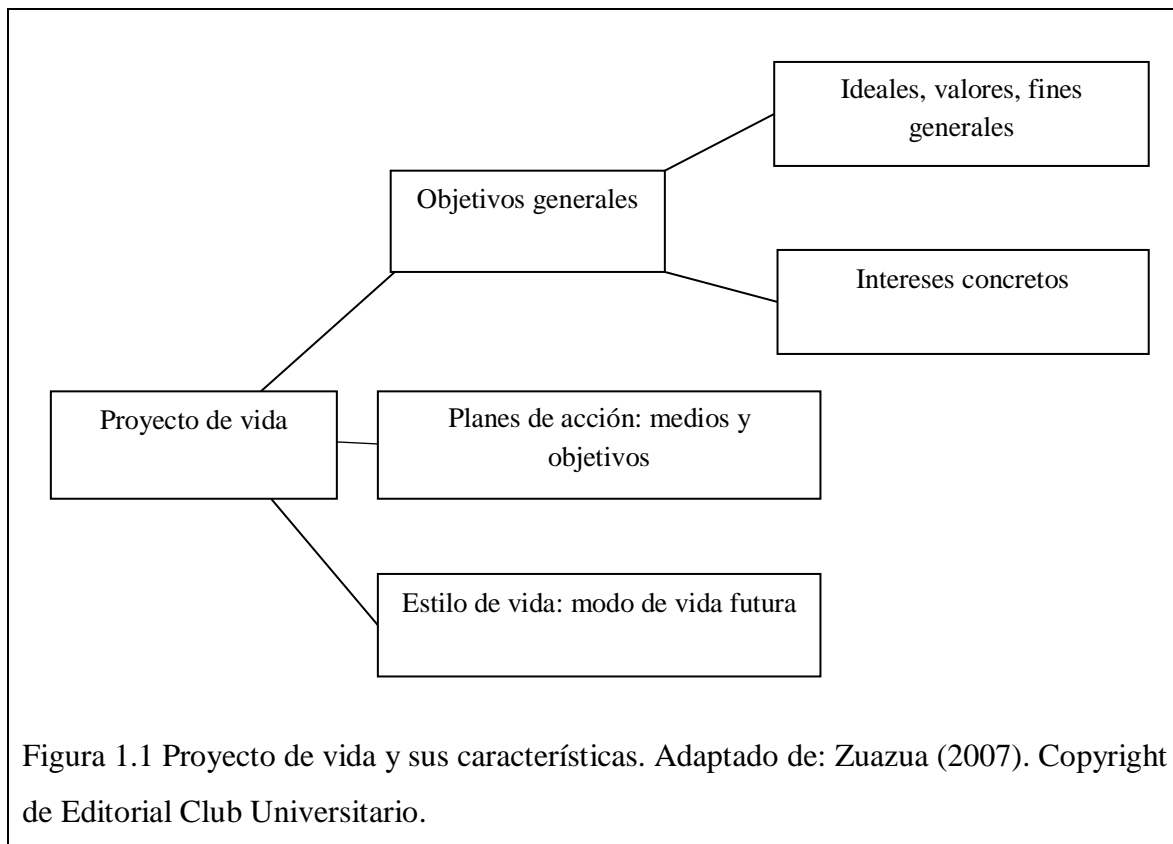
- Objetivos (qué se quiere alcanzar)
- Actividades (que se necesita hacer)

Desde la postura de estos autores es una estrategia de aprendizaje y un proceso que implica tiempo, dedicación, reflexión y primordialmente, compromiso para su elaboración y desarrollo, el cual tiene que ser plasmado y estructurado desde sus conocimientos previos, mostrando y argumentando de manera explícita anhelos a futuro, precisa estar interiorizado por el sujeto dando así sentido a aprendizajes significativos.

Continuando con las similitudes encontradas, tenemos por ejemplo las que plantea Zuazua (2007) cuando sostiene que el proyecto de vida esencialmente debe estar definido de manera individual, debido a que plantea la visualización de uno mismo, partiendo del sistema propio de valores, ideales, así como expectativas establecidas como metas. Consecuentemente, precisa de un plan de acción que señale la secuencia y estrategias a seguir para el cumplimiento de lo establecido de acuerdo al estilo de vida de cada ser humano como se muestra en la figura 2 Zuazua (2007).

Figura 1.1

Proyecto de vida



Es importante señalar que la construcción del proyecto de vida parte de un bosquejo que se genera de manera consciente e intencional (reflexiva), el diseñarlo lleva consigo el compromiso y acción creativa de plasmar objetivos, los cuales devienen de la historia del individuo, ya que se explican desde el contexto cultural, social, educativo y familiar desde etapas muy tempranas de su desarrollo humano.

De esta manera, se puede comenzar a plantear la relación que guardan el proyecto de vida y la planeación, siendo este ejercicio importante para tener claridad sobre los conceptos. En ese sentido, considero que la planeación es un aspecto central que posibilitará la ejecución de las estrategias y metas que de ella partirán y que posibilitarán la realización exitosa del proyecto de vida antes planteado, el cual señala las directrices que orientarán las acciones. Es decir que la planeación posibilitará la materialización los objetivos que fueron trazados en el

origen y planteamiento del proyecto en la fase de ejecución. Finalmente, Zuazua (2007) nos indica que, en particular, el proyecto es el realizador del qué (¿qué hacer?) se constituye por objetivos, y el plan se manifiesta por el cómo (¿cómo hacerlo?).

Por consiguiente, se afirma que el sujeto debe indicar explícitamente en su PV qué quiere para su vida futura (personal, académica y profesional), cuáles metas desea cumplir, qué disposición tiene para la realización de tareas y qué tiempo determinado da para el cumplimiento de los objetivos. Por lo cual, tiene que buscar métodos adecuados, así como establecer estrategias, atajos y tareas (plan), que lo aproximen al cumplimiento satisfactorio de su proyecto y al estilo de vida que desean alcanzar. Es un trabajo meramente autónomo, desafiante, estratégico y flexible, en el que el sujeto hace uso de sus conocimientos, habilidades y destrezas, mostrando así su capacidad metacognitiva.

Cabe señalar que el proyecto de vida es configurado por el sistema de orientaciones y valores de cada individuo, de los cuales surgen y se instauran idealizaciones de autorrealización futura, generando la reconfiguración de experiencias pasadas desde recursos reales alcanzables que contribuyan al desenvolvimiento y transformación de la vida en todas sus esferas. (Meléndez, 2016).

Según Goncalves & Segovia (2018) el proyecto de vida se construye desde el presente y la idea a futuro, identificando y caracterizando intereses que precisarán de actividades a realizar; dichas acciones son efectuadas por medio de decisiones e ideales personales, arraigadas desde el presente con el único fin de poseer algo con lo que aún no se cuenta pero se pretende materializar a futuro.

Retomando la perspectiva anterior, es importante establecer que los intereses del sujeto con enfoque a futuro, son naturalmente primordiales para la configuración del proyecto de vida. Es el elemento que suscita al sujeto la necesidad de construir y plantear objetivos que den vitalidad a dicho PV. Inicialmente dichos proyectos se presentan como plano de lo idealizado a futuro, para su construcción requieren de una acción consciente del sujeto, el cual debe plasmar objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo (Costa, Alberto y Silva, 2019).

Zaldívar (como se citó en Pino, García, Cuenca, Pérez y Arzuaga, 2011) presenta una guía de preguntas que deben dar respuesta al crear y asumir un PV; *carácter de guía para la acción* como se observa en la Tabla 1.

Tabla 1		
Preguntas para la creación de proyecto de vida		
Número de pregunta	Justificación	Pregunta empleada
1 ^a	Se basa en el concepto que tiene el sujeto de sí mismo, partiendo de sus creencias, valores y sus principales fortalezas, así como debilidades.	¿Quién eres?
2 ^a	Se refiere al anhelo, a lo que desearía hacer o poseer, experiencias que le agradaría vivir, el individuo que desearía ser.	¿Qué deseas?
3 ^a	Es con respecto a la satisfacción en su vida, en cuestión de las realizaciones en las diferentes esferas de la vida.	¿Qué tan satisfecho te encuentras con tus realizaciones en los distintos ámbitos de tu vida?
4 ^a	Es respecto a los objetivos que desearía alcanzar en las diferentes esferas de la vida.	¿Qué realizaciones te gustaría lograr en los diferentes roles vitales?

5 ^a	Se enfoca en la organización del tiempo, la cual muestra relación con la planeación.	¿En qué te gustaría emplear el tiempo de manera prioritaria?
6 ^a	Es precisa y concisa, su enfoque es en los objetivos de su vida	¿Cuáles son los principales objetivos y metas de tu vida?
7 ^a	Es con base en sus valores sociales y morales arraigados a su personalidad y vitalidad.	¿Cuáles valores soportan tu manera de actuar en la actualidad? Si pudieras cambiar estos valores, ¿cuáles cambiarías?
8 ^a	Es sobre la temporalidad y espacio actual, respecto a una situación simulada de acotación de la vida del individuo (acción inmediata).	Si te pronosticaran 24 horas de vida, ¿En qué emplearía ese tiempo?

Tabla 1 Preguntas para la creación de proyecto de vida. Adaptado de: Zaldívar (como se citó en Pino et al., 2011). Copyright de Ministerio de Educación Cubano.

Se concluye que el proyecto de vida es una estructura psicológica que establece intereses con enfoque de proyección a futuro, los cuales son instituidos por la situación social del desarrollo y configurados desde su situación actual. Se caracteriza por objetivos específicos, metas de corto, mediano y largo plazo, plan de acción y planeaciones. Para su ejecución el sujeto precisa de ciertas habilidades, destrezas, actitud positiva, proactiva, así como determinación.

El sujeto es el actor principal, es creador y partidario de dicho proyecto, en busca de autorrealización en todas las esferas de su vida. Conceptos fundamentales de proyecto de vida, como se presenta en la figura 1.2.

Figura 1.2

Conceptos fundamentales de proyecto de vida

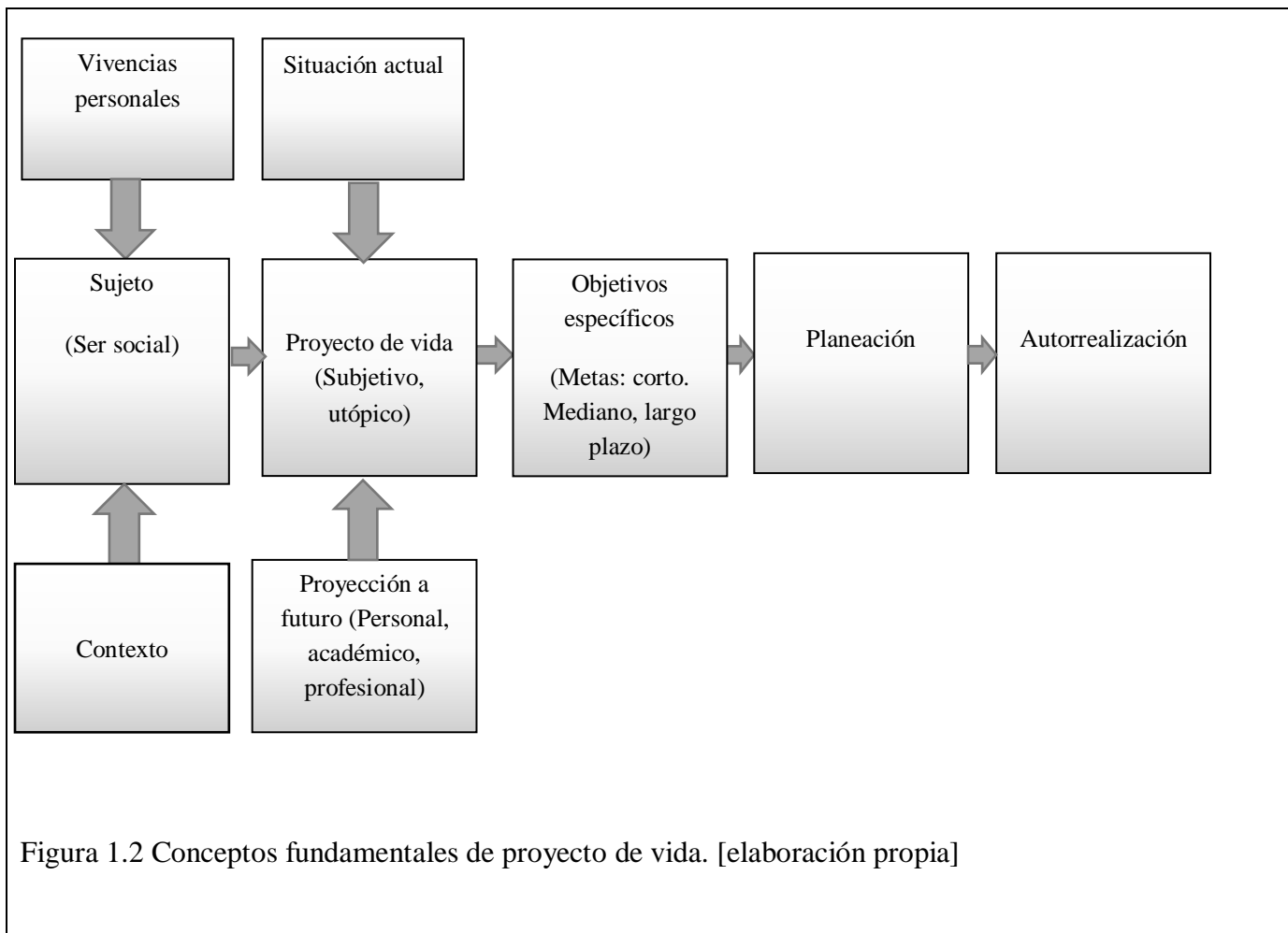


Figura 1.2 Conceptos fundamentales de proyecto de vida. [elaboración propia]

Se considera que el proyecto de vida es subjetivo y en momentos puede parecer utópico para quien lo construye, ya que al momento de su realización se plantea idealmente sobre una visualización de anhelos creados desde las necesidades y carencias del sujeto, en el cual, para obtener resultados satisfactorios se implican muchos factores, principalmente un plan de acción bien estructurado en el que se cumplan los intereses del sujeto (objetivos, metas), así como la disposición de tiempo, la creación de acertadas estrategias, el cumplimiento adecuado de tareas; además de esto y no menos importante, una buena autoestima y salud mental en general, así como redes de apoyo del sujeto (familia, amigos, conocidos). Puesto que, aunque el sujeto es el

actor principal en su proyecto de vida, no deja de ser reconocido como un ente social, constituido por su contexto y vivencias pasadas.

Es importante señalar que el proyecto de vida no es intrínseco ni inherente al ser humano; se elabora de construcciones, de experiencias, vivencias e interacciones sociales interiorizadas por el sujeto (Moreira & Mancebo, 2010). De la misma manera, se reconoce que deben existir ciertas condiciones biopsicosociales para que el sujeto pueda generar un proyecto de vida. Por ejemplo, en lo relativo a la situación económica, no todos los individuos tienen las condiciones suficientes para ello, incluso se considerará que dentro de la población mexicana existen sectores vulnerables que intentan satisfacer día a día las necesidades más básicas tales como alimentación, servicios, salud, etcétera.

En cuanto a la salud, es importante señalar que este elemento es básico para hablar de la construcción de un PV, ya que la salud mental, así como la física determinan las posibilidades y alcances de dicho proyecto. Finalmente, como se ha analizado, las redes familiares y sociales son de vital importancia para la creación y realización del proyecto, ya que en algunas ocasiones es necesario el apoyo de éstas para solventar problemáticas emocionales y económicas. A continuación, se desarrolla puntualmente aspectos constitutivos del proyecto de vida.

1.3 Proyecto de vida personal

En la búsqueda bibliográfica hasta ahora realizada, se ha encontrado que en el desarrollo teórico del proyecto de vida dicho concepto se equipara con uno de los aspectos que se abordan en esta investigación y el cual se trata de *proyecto de vida personal*; por esta razón se considera necesario realizar una descripción detallada de este aspecto, el cual es un motor fundamental del proyecto de vida.

De la misma manera, se ha detectado una ausencia en la descripción y el estudio del proyecto de vida personal, por lo cual, para evitar que se generalicen el PV y su dimensión personal, lo abordo de manera diferenciada, identificando sus componentes, los cuales, para la presente investigación se tratan de: proyecto de vida personal, académico y profesional.

De acuerdo con lo vertido hasta ahora, se puede inferir que en gran cantidad de casos, este aspecto del PV, suele aparecer como la base sobre la cual se construyen todos los demás aspectos del proyecto de vida, ya que éste encarna todo lo esencial-humano: las relaciones familiares y sociales que hacen de redes de apoyo psicológico, asimismo, en torno a la dinámica personal, familiar y social se construyen y fortalecen las bases morales, éticas y espirituales con las cuales se enfrentarán los retos asumidos y las oportunidades presentadas en ámbitos formativos, tales como el académico o en ámbitos laborales y profesionales. Se aprecia que la situación del proyecto de vida personal influye en gran medida a la toma de decisiones en los otros aspectos.

Así mismo, dichos aspectos son dinámicos y en algunos casos se puede prescindir de alguno de ellos, cuando la situación de vida de la persona en cuestión así lo requiera. Por ejemplo, en el caso de un adulto joven que tiene hijos, es común que posponga o detenga su proyecto de vida académico para dar soluciones a los requerimientos económicos que supone una familia; de esta manera, se observa que la dinámica entre estos aspectos se resuelve de manera distinta en cada caso.

Estas son las razones por las cuales coloco el aspecto *proyecto de vida personal* como el primero para comenzar a plantear desde aquí el surgimiento de otros aspectos y sus interrelaciones. Para esta investigación, se considera que el proyecto de vida personal está integrado por dimensiones afectivas, materiales y espirituales.

1.3.1 Dimensión de afectiva

La afectividad es una realidad en la interacción y vida anímica de los seres humanos y también puede ser un gran motivador en la toma de decisiones, asimismo, socialmente se establece lo que un ser humano en su especificidad de género y edad, debe lograr en su vida.

En este sentido, se ha encontrado que un punto de partida es el hecho de que el sujeto debe considerar el conocimiento que tiene de sí mismo, su autoestima y cuáles son sus afectividades. Esto es importante, ya que dichos conocimientos le permitirán tener la seguridad,

certeza y claridad en todo el proceso del proyecto de vida personal, además le posibilitará forjar y concretar sus objetivos partiendo de dimensiones lógicas (situaciones realizables) y autorrealizadoras que le ayuden al cumplimiento para su crecimiento personal. Como es sabido cada sujeto tiene vínculos afectivos diversos, sin embargo, desde estas efectividades todos los sujetos pueden crear, idear y materializar sus metas personales. Se afirma que los vínculos de afectividad sanos ayudarán al logro de metas u objetivos y fortalecerán las ideas positivas que tiene de sí mismo.

El proyecto de vida personal tiene mayor peso y vitalidad en los deseos de la construcción de obtener una pareja, construir una familia, así como generar entornos de bienestar, amorosos, salud mental, física y espiritual, por lo tanto, ninguno de estos aspectos puede desvincularse de lo emocional y racional de la afectividad.

1.3.2 Dimensión material

Con frecuencia, una de las razones más importantes por las que un ser humano elabora un PV, tiene que ver con el ideal de situación económica a la que aspira. Esto coincide con los elementos del proyecto de vida académico o profesional, ya que, en conjunto, van en pos de lograr una estabilidad financiera, regularmente integrada por elementos como:

- Un monto mínimo aceptable como salario o entradas económicas por una o más vías.
- La capacidad adquisitiva para poseer un patrimonio propio, integrado por una o más casas, auto(s), etc. Esta misma capacidad adquisitiva regularmente integra la posibilidad de tener cierta alimentación, acceso a educación para él mismo y su familia, atención a la salud en las ramas de especialidades necesarias y vestimenta necesaria.
- La capacidad de poder sostener un ritmo regular de actividades destinadas al ocio, tales como vacaciones en la misma u otras ciudades o hasta países, paseos y salidas en la

misma ciudad o ciudades aledañas, asistir a conciertos, ferias, parques acuáticos, parques de deportes extremos, clubes deportivos, clases de arte y otros espectáculos ó actividades.

La consideración de alguno de estos aspectos o todos, e incluso otros no mencionados, varía en cada caso y depende en gran medida del contexto económico y las costumbres que se hayan adquirido desde la crianza. De esta manera, se reconoce que para un sujeto de clase alta y para uno de clase baja, lo que cada uno califica como una “necesidad” puede modificarse en el momento de realizar un PV.

El contexto económico familiar y las posibilidades reales de desarrollo del sujeto en cuestión son el punto de partida de este aspecto y asimismo, tienen una gran influencia del contexto social. En nuestro país se han estudiado casos en los que regionalmente ciertas figuras cobran relevancia, tales como los capos del narcotráfico, que ganan grandes cantidades de dinero y llevan un estilo de vida que puede ser atractivo para los niños y jóvenes del núcleo social e influenciar su toma de decisiones, en pos de conseguir un estatus económico, aún a costa de realizar una actividad ilegal y peligrosa.

Finalmente, se puede decir que la dimensión material puede ser un fuerte motivador a la hora de establecer y llevar a cabo un proyecto de vida, puesto que esta dimensión posibilita y coadyuva a acceder a varios escenarios con mayor facilidad, como es la educación y el ámbito laboral, considerando que las relaciones sociales que se han construido son una fuente de apoyo, las influencias vinculadas al estatus social y económico (Fuentes, 2019).

1.3.3 Dimensión espiritual

Los seres humanos nacemos y somos criados en el seno de una familia con ciertas creencias religiosas y cierta manera de expresar su espiritualidad. Somos moldeados de acuerdo a aquello que se cree es lo mejor para nosotros, influidos por la cultura y sus expresiones históricas en turno.

Regularmente, en la adolescencia ocurre un movimiento caracterizado por el cuestionamiento de aquellas pautas impuestas o enseñadas por nuestros padres y la sociedad, decantando así en una modificación o permanencia de estas maneras de expresar nuestro ser espiritual y religioso. En este sentido, se puede hablar de un proceso identitario, tal como lo señala D'Angelo, (2000a) la identidad de los sujetos, grosso modo, es la construcción de su personalidad, dicho proceso está relacionado con su contexto sociocultural, en el que los adultos, las normas, los patrones sociales, etcétera, son mediadores desde las primeras etapas de vida del sujeto. La dimensión espiritual del PV no escapa de esta lógica.

El proyecto de vida debe conservar la autenticidad del individuo, su identidad, la coherencia personal, sus valores y metas vitales. El individuo es el ente transformador de su realidad (autocrítico, reflexivo, problematizador y proactivo) por lo tanto es el responsable de dar sentido a sus *Proyectos de vida personal*, de tal manera que genere *Proyectos de vida autorrealizadores* (D'Angelo & Arzuaga, 2008).

1.4 Proyecto de vida académico

El proyecto de vida académico está relacionado con intereses vocacionales, es un trabajo intrínseco de reflexión del sujeto respecto a qué carrera elegir o qué estudiar en los diferentes niveles de educación. Está vinculado al rol de trabajo a futuro (prepara al sujeto para la vida) para la transformación constructiva de sí mismo y de la sociedad (D'Angelo, 2015).

Es importante considerar que la escolaridad en la vida de un sujeto se encuentra institucionalizada desde su corta edad, ya que en las sociedades occidentales se establece como derecho humano y, además de esto, es una obligación encarnada en mandatos legales que deben acatar los padres.

Por otro lado, la etapa de la juventud es el punto en el que el sujeto decide de manera personal a dónde direccionarse académicamente, puesto que a esa edad se ha desarrollado y complejizado su concepción del mundo, a través de la cual busca concretar su identidad y formarse mediante las expectativas vocacionales que ha construido.

Las universidades deben tener la responsabilidad de crear el proceso educativo con el fin de desarrollar la reflexión del sujeto sobre lo que anhela para su vida, qué profesión cumple con sus intereses, etcétera. La formación superior pedagógica es indispensable para el trabajo educativo para que los sujetos no generen expectativas superficiales y descontextualizadas (Pino et al., 2011).

Siguiendo con estos autores, Pino et al. (2011) marcan en su investigación ciertos rangos que encontraron en los sujetos que ingresaron al nivel superior pedagógico por motivaciones extrínsecas:

- Tenían perspectivas pedagógicas equivocadas y totalmente descontextualizadas.
- No era la opción que querían y sólo entraban para ocupar un lugar cumpliendo las peticiones de padres, amigos, etc. En algunos casos sólo ocupan el sitio para poder entrar posteriormente a otra carrera u otro lugar. Personas con poco control de autorregulación y con falta de criterio propio, lo cual les dificulta una buena orientación.
- Carece de habilidades y destrezas, así como de interés en adquirir cierto tipo de aprendizaje.

Partiendo de los puntos anteriores se sostiene que el individuo es el responsable de elegir adecuadamente la carrera a cursar; tiene que reflexionar sus perspectivas, desvincularse de las expectativas que su entorno tiene sobre él, gestionar formas de investigación para conocer y adentrarse al área académica de interés, pues es indispensable que los individuos conozcan todas las implicaciones, ventajas, desventajas, mitos, así como la labor social, la realidad en el campo laboral, las posibilidades de desarrollo profesional, al igual que identificar el rol que se ejecutará

en la esfera profesional de su elección. Además, y no menos importante, indagar en el plan de estudio de la carrera a elegir, tanto el currículum formal³ y oculto⁴ de las opciones consideradas.

Es primordial ser cauteloso, disciplinado, paciente y crítico, esta tarea de investigación puede realizarla de manera autónoma y si es preciso solicitar apoyo de orientación vocacional. Dicha función es importante para efectuar la correcta elección de la carrera. Sáenz & Sarango (s.f) señalan que el sistema educativo es el responsable de la preparación académica, por tanto, de potencializar profesionales que puedan desempeñarse profesionalmente, puesto que a mejor desempeño académico más posibilidad de desarrollarse a nivel profesional.

El proyecto de vida académico es también una estrategia orientadora del aprendizaje para el sujeto que le permitirá generar nuevos conocimientos y desarrollarse en otros ámbitos de la vida social y cotidiana. Además de generar nuevas experiencias que le permitan su autorrealización personal y profesional (Tintaya & Portugal, 2009).

Sin embargo, el autoconocimiento personal también es importante al diseñar el proyecto de vida profesional, tener claro lo que les satisface y con qué no pueden lidiar, es un trabajo de introspección para identificar las fortalezas y debilidades tanto personales como sociales (Zamora & Cervera, 2016).

1.5 Proyecto de vida profesional

En este apartado se aborda la perspectiva profesional implicada en el proyecto de vida. Si bien, puede existir una relación amplia con el aspecto académico del proyecto de vida, no siempre

³ El currículum formal se conforma por todo lo que está escrito de manera tangible (explícito), sus elementos esenciales para alcanzar los objetivos educativos son: El Plan de estudios, mapa curricular, programas de estudio, así como el modelo pedagógico (Alonso, 2009).

⁴ El currículum oculto se presenta de forma implícita, es lo que se ve y escucha en todos los niveles educativos, aquellos objetivos institucionales. Este currículum se establece y manifiesta en la configuración de las instituciones por normas, costumbres y creencias, además de lenguajes y símbolos compartidos (Acevedo, 2010).

está determinado por él. De esta manera, conviene señalar que las oportunidades y preferencias profesionales están dadas por diversos factores. A continuación, se explica una caracterización de este importante aspecto.

El proyecto de vida profesional se caracteriza por la actividad laboral del sujeto; es el punto donde busca insertarse al campo de trabajo, el cual puede estar relacionado a la carrera que estudió o algún oficio (formal o informal). Este aspecto de proyecto de vida coadyuva a satisfacer sus necesidades económicas básicas (comida, luz, agua, gas, vivienda y educación) y extras (diversión, ocio, viajes, etc.) así mismo, conseguir el estatus económico deseado.

El sujeto, al forjar un proyecto de vida profesional estará direccionando un camino que le permitirá, en primera instancia, tener ingresos para su solvencia económica, así como generar redes sociales de las cuales puede asirse para potencializar sus conocimientos y alcanzar objetivos mayores a los establecidos, desenvolviéndose con mayor seguridad y confianza. Según Canle & Vallejos (2015) el transcurrir laboral en los proyectos de vida tiene un rol en la inclusión social, es en este ámbito de trabajo donde el sujeto encuentra su autonomía, su independencia financiera y el reconocimiento social, así como también desarrolla y adquiere habilidades para el manejo de las frustraciones personales.

Por lo tanto, es sumamente importante la adecuada formulación de los objetivos del proyecto de vida profesional, ya que si no se establecen correctamente puede conflictuar al sujeto al realizar las actividades en el ámbito laboral, de tal manera que puede generar inestabilidad, insatisfacción, indiferencia y consecuencias negativas, tanto personales como sociales, generando inseguridad y desmotivación al sujeto, alejándose de conseguir sus expectativas en dicho proyecto, además de marcar un declive para la autorrealización. Asimismo, en el ámbito social, podría generar que la frustración de realizar una actividad indeseada tenga como efecto conflictos laborales dados por su irritabilidad y hasta agresividad que devengan en bajo rendimiento, amonestaciones laborales y otras problemáticas (D'Angelo, 1986).

El desarrollo profesional es el nivel de preparación que el individuo ha alcanzado o está en proceso de alcanzar para realizar un tipo de trabajo, de la misma manera que se relaciona con

procesos metacognitivos⁵ vinculados a las competencias⁶ humanas generales y profesionales, tales como: conocimientos, capacidades y disposiciones, en la dirección de un desempeño exitoso en la esfera profesional. D' Angelo (como se citó en D'Angelo, 2015).

D'Angelo, (2000b) sostiene los siguientes puntos para la construcción del proyecto de vida profesional (Ver tabla 2).

Tabla 2 Puntos de construcción para proyecto de vida profesional		
Desarrollo de la perspectiva personal-profesional general (DPP)	Desempeño profesional en la actividad específica (DPE)	El desarrollo profesional creador (DPC)
Se caracteriza por procesos y configuración de la persona con base en competencias humanas	Se caracteriza por procesos con base en competencias humanas generales y específicas, tales como: enfrentamiento de las	Se caracteriza por ser la configuración del pensamiento de más alto

⁵ El concepto de Metacognición se caracteriza por el conocimiento y la regulación del mismo; en concreto, nos referimos a la conciencia del propio conocimiento, la cual nos permite conocer la estructura y los procesos de pensamiento, así como el control y organización de habilidades, estrategias, forma de adquirir conocimiento, de comprender, aprender y saber (Allueva, 2002).

⁶ Las competencias son configuraciones psicológicas integrativas que perfeccionan las estructuras generales de la personalidad, en situaciones que requieren de cumplimientos específicos. Grosso modo, es la expresión de una acción que requiere el ambiente en el que el sujeto se desempeña, por medio del comportamiento del individuo en el contexto social y cultural (D'Angelo, 2000b).

<p>generales, tales como: autodesarrollo, autonomía, proyección y orientaciones latentes para su vida en el ámbito laboral-profesional.</p>	<p>situaciones, de los problemas, ya sean generales o específicos (configuración de conocimiento y autorregulación del desempeño, trabajo en equipo. Es parte de la probabilidad del desarrollo en el ámbito laboral-profesional en la actividad específica.</p>	<p>orden en complementación con el pensamiento crítico. (Reflexivo, crítico, contextual y creativo). En el ámbito laboral-profesional.</p>
<p>Tabla 2 Puntos de construcción para proyecto de vida profesional. Adaptado de: (D'Angelo, 2000b). Copyright: Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas.</p>		

En el proyecto de vida profesional se instaura el DPC, es la dirección que toma el individuo al elegir una carrera profesional, principalmente parte del DPP, que es la perspectiva general de la vida profesional, (conocimientos, ideologías, creencias, etc.), consecuente a este, y como última función en el PPC se encuentra el DPE, que se caracteriza por ser el rol específico que cumple el individuo en el área de trabajo, la acción que desempeña en la cual precisa de autorregulación, pensamiento crítico, reflexivo y creativo para dar respuesta a las necesidades laborales. De tal forma, es indispensable no prescindir de ninguno de los puntos en el proceso de elaboración y ejecución del proyecto de vida profesional, ya que permitirá tener una estructura sólida y fiable (D'Angelo, 2002).

Contextualizando sobre la elección del área laboral, es preciso recordar que en las sociedades premodernas los sujetos, desde su concepción, ya tenían establecidos los roles que cumplirían en la esfera profesional, la cual era inculcada de manera casi obligatoria para los hijos, éstos normalmente seguían los pasos de los padres. Dicha elección naturalmente tenía

relación con el estatus socio-económico y con la clase social en la que se desarrollaban. (Bontempo, Flores & Ramírez, 2012).

Hoy en día, esto se ha modificado, puesto que ya no es una obligación, ni es mal visto por la sociedad que los individuos no sigan la línea profesional de los padres; de aquí se parte para sostener que el proyecto de vida profesional se estará constituyendo desde su autenticidad, sus convicciones y deseos, los cuales no dejan de estar vinculados con lo que el sujeto interioriza desde su niñez, mediante la interacción con las instituciones sociales en las que se desarrolló, no obstante, no siempre existe una identificación con el campo laboral de los padres o la familia.

En conclusión, el proyecto de vida profesional no está estrechamente relacionado con la educación académica del individuo, ya que las situaciones de vida pueden modificar los intereses del sujeto. Por tanto, como se ha mencionado, se necesita de mucha precisión en los objetivos que se establezcan; esto conlleva un trabajo de autorreflexión y concientización de qué actividades laborales está dispuesto a realizar y si las mismas le permitirán tener una remuneración que le posibilite alcanzar sus expectativas financieras, así mismo, si podrá desenvolverse en horarios y espacios acorde a sus demás aspectos de proyecto de vida. Esto le facilitará asegurar una vida favorable que satisfaga su ideal de proyecto de vida profesional.

Después de recuperar estas aportaciones, se puede afirmar que el proyecto de vida personal, académico y profesional están conformados por aspiraciones, así mismo, por las posibilidades de concluir sus proyecciones de vida, por tanto, se retoma que está ligado a la realidad social y la historicidad del individuo (García, 2017).

Desde este punto se puede comprender que no todo individuo proyecta expectativas a los tres aspectos caracterizados en este trabajo (personal, académico, profesional); por ejemplo, hay individuos que pueden tener expectativas para el proyecto personal y profesional pero no para el académico, puesto que hay familias que se han constituido con base en creencias, tales como que *en la vida hay que trabajar duro para hacerse de cosas materiales* y que *casarse y tener hijos es lo convencional e ideal*. Tal como para otros individuos, las expectativas en el proyecto de vida pueden estar direccionadas a lo académico y profesional únicamente, pues hay personas para las que su ideal no es casarse, ni tener hijos, ni adoctrinar en ninguna religión o

movimiento social etc., pero su vitalidad está en lo académico, en obtener los grados más altos de educación y dedicarse a la investigación, igual que posicionarse profesionalmente en el área para la que se preparó académicamente, pero hay quienes sí tienen expectativas en los tres aspectos del proyecto de vida. Esto está determinado por la historia de vida de cada individuo (las instituciones y grupos sociales donde se desarrolló en etapas anteriores a la creación de dichos proyectos).

Cabe mencionar que ninguno de los aspectos sustituye a los otros, sin embargo, sí se pueden complementar, de tal manera que, al cumplir las expectativas de cada uno de los aspectos en proyecto de vida, se satisface la autorrealización del individuo. Al hablar de los aspectos de proyecto de vida (personal, académico y profesional) se observa que el individuo se desenvuelve en varias esferas sociales y que es él mismo quien da vitalidad a los aspectos que le interesan para su autorrealización.

El individuo, como arquitecto de sus proyectos de vida, es el responsable de modificar o planificar, así como de replantear los objetivos de su PV. En el caso de que se llegara a sentir conflictuado por el hecho de que surjan nuevas expectativas en los diferentes aspectos de sus PV debería replantearse las metas establecidas.

Por ejemplo, tenemos que si un individuo, en el ámbito académico quiere cursar un posgrado en el extranjero y al mismo tiempo, en el aspecto profesional desea una plaza de gobierno en su ciudad, la cual no le permitiría viajar, tendría que priorizar y reajustar su PV a las metas planteadas en diferente temporalidad (corto, mediano y largo plazo), para que puedan ser ejecutables y no desista de sus expectativas de vida.

La finalidad de construir proyectos de vida en los aspectos abordados en esta investigación es que el sujeto logre tener dirección, control y equilibrio en las diferentes áreas vitales del ser humano (personal, familiar, académica, profesional y social).

2. Contexto del proyecto de vida: relaciones sociales y desarrollo socio-afectivo

Hasta el momento, se ha desarrollado el concepto de PV, así como sus características, componentes y el contexto en el que un ser humano lo construye. Este concepto será la base para el desarrollo de la presente investigación, sin embargo, es necesario desarrollar algunas nociones que son de vital importancia para comprender el tema de estudio. Es el caso de las relaciones sociales y el desarrollo socio-afectivo con el que cuentan las personas para construir desde ahí un PV.

Hablar de las relaciones sociales y el desarrollo socio-afectivo nos direcciona a abordar algunos conceptos, tales como interacción, identidad y socialización, ya que sin éstos no sería posible entender la influencia de las relaciones sociales y la dinámica del desarrollo socio-afectivo, puesto que a través de la interacción entre individuos, éstos van construyendo su identidad con base en lo que adquieren y en la representación que se generan de sí mismos, partiendo del hecho de que son entes sociales.

Dada la vulnerabilidad de los seres humanos frente a la naturaleza, el hombre ha requerido agruparse para sobrevivir, y a raíz de su adaptación desarrolló -a través de la historia de siglos y milenios- todo un andamiaje social, que actualmente vemos operar y del cual somos parte desde que nacemos. De esta manera, tenemos que los sujetos se integran a diferentes instituciones -tanto en el ámbito privado, como público- a partir de las cuales va construyendo una identidad anclada en su carácter, ideología y personalidad (Lo privado y lo público, 2007).

Otros aspectos que es necesario incluir en el análisis de la dinámica social son las acciones y las interacciones sociales, sin prescindir de la noción de identidad, entendida como un proceso evolutivo de los actores en ellas comprometidos. La identidad es constituida por las representaciones sociales, siendo así, un constructo social permeada por valores y símbolos que los individuos interiorizan de su cultura, así como espacios y temporalidad en la cual se desenvuelven, por medio de la que demarcan distintividad de los demás sujetos y grupos sociales, de esta manera, se puede establecer que el origen de la identidad es la relación social (Giménez, 2009).

En consecuencia, se puede afirmar que los sujetos construyen sus preferencias personales, académicas y profesionales con base en las interacciones y relaciones sociales del ámbito privado y público en el que han estado en constante socialización desde los primeros años de vida. Dichos individuos han construido una idea de sí, así como la sociedad la ha construido de ellos (familia, profesores y amigos), han adquirido valores y símbolos que los caracterizan y los orientan en la elección de su proyecto de vida en las diferentes esferas sociales. La construcción de un proyecto de vida personal, académica y profesional identifica a los individuos con ciertos grupos sociales y los distingue de los otros, no obstante, aunque la identidad es un proceso evolutivo, no los impide de poder mutar de dichos sistemas.

Según Pensado (2004) las interacciones de los sujetos con el espacio, además de ser físicas también son subjetivas, ya que éstas se dan mediante su representación en el imaginario colectivo del lugar al que pertenecen, de su cultura e historicidad, así como de sus vivencias al compartir diferentes actividades relacionadas a ciertas características como la edad, el género y el espacio. De esta manera, se aprecia que las representaciones de cada persona son como una marca irrepetible que se genera desde la reelaboración, desde una recodificación de los símbolos y marcas de identidad, lo cual deviene en una reconfiguración particular, íntima y única de la interpretación personal de la cultura.

En este sentido las interacciones permiten construir una orientación a la vida personal, académica y profesional de los sujetos, puesto que se apropian e interiorizan representaciones desde lo vivido y compartido en espacios específicos, como el barrio, la escuela y los centros de ocio con los que tuvo mayor afinidad al interactuar con ellos. Los sujetos, desde su corta edad, en la interacción con otros individuos y por medio del proceso de interiorización, aprenden normas, creencias y valores, así mismo, formas de pensar, actuar y sentir, al igual que conductas o patrones prescritos respecto al *bien* o el *mal*, lo cual es posible gracias a los procesos de socialización, tanto por grupos primarios, como es la estructura familiar, y grupos secundarios tales como: amigos, vecinos, compañeros escolares, etc. Configurando así sus expectativas y procesos psicológicos, que por consiguiente guiarán y darán sentido a las diferentes esferas de sus proyectos de vida; los sujetos, desde su corta edad aprenden roles sociales específicos de su

género, mismos que se muestran predeterminados por la cultura y las instancias o grupos a los que pertenecen, de esta manera los niños interiorizan dichos roles -mediante el juego tienden a imitar y reproducir conductas de la actividad social de las personas adultas-, por este motivo no se puede prescindir de que los sujetos son aculturizados mediante su inclusión en las dinámicas sociales en general y su integración en la vida cotidiana de su familia y comunidad (Nateras, 2013).

De esta manera es pertinente afirmar que los proyectos de vida del sujeto, son resultado de las experiencias y necesidades personales que han sido instauradas por las representaciones sociales y su imaginario colectivo en las instituciones a las que pertenece y la cultura donde se ha desarrollado, vinculado totalmente a su identidad personal y local. El crear proyectos de vida es dar vitalidad y sentido al existir de cada ser humano, buscando una vida integral y satisfactoria en todos los aspectos tales como: físicos, emocionales, espirituales, etc. Por ello, es importante abordar el tema del desarrollo socio-afectivo, ya que todo ser humano en la realización de sus proyectos de vida precisa de anhelos, los cuales nacen desde sus sentimientos, emociones, afinidades y gustos creados y reconfigurados desde su niñez.

El desarrollo en todos sus aspectos es un fenómeno totalmente vinculado a la vida, en específico el desarrollo socio-afectivo es posible por las relaciones sociales que se establecen desde el nacimiento del individuo, ya que desde su corta edad precisa de vínculos afectivos con otros sujetos en las primeras etapas de la vida para sus cuidados básicos, de alimentación, limpieza y supervivencia, etc., lo cual se proporciona casi siempre por la primer institución, que es la familia; posterior a estas necesidades se manifiestan las intelectuales o cognitivas como el aprendizaje, conocimiento y desarrollo meramente intelectual, el cual se transmite por medio de las instituciones secundarias como escuela y medios de comunicación (García & Delval, 2010).

En esta investigación se aborda el desarrollo socio-afectivo y las relaciones sociales desde el enfoque sociocultural, o también conocido como sociohistórico, el cual se basa en las investigaciones que llevaron a cabo Lev Vygotsky (1979), así como sus colaboradores, Luria y Leontiev, quienes proponen una teoría del desarrollo psicológico. El enfoque sociocultural describe que en el desarrollo, los procesos psicológicos son posibles y surgen de la interacción

con la cultura y el factor social (se toman en cuenta aspectos internos y externos del ser humano), el cual repercute en el desarrollo del sujeto. Por tanto, se reafirma que es sumamente importante el contexto social, siendo éste: la familia, los amigos, los grupos y la escuela. Los procesos psicológicos son constituidos por lo social, así que, anterior a la conciencia individual se establece la conciencia social, entendida como conciencia colectiva, ya que por medio de ella es posible la primera (M. Á. Martínez, 1999).

Siguiendo a este autor Vygotsky (1979), se sustenta que todo individuo tiene la capacidad de apropiarse de herramientas y signos que le comparte su cultura y los núcleos e instituciones donde se desarrolla, de esta manera los interioriza, haciendo una reconstrucción de significados, lo cual podrá externalizar gracias al lenguaje, ya que este conforma un papel sumamente importante, tanto para la creación, reelaboración y cumplimiento de los proyectos de vida.

Por consiguiente, se puede afirmar desde esta perspectiva del desarrollo que los jóvenes adultos profesores de educación física, desde su niñez se fueron desarrollando en función del lenguaje que es una herramienta que permite que el individuo social se forme, ya que éste se constituye discursivamente, lo cual es posible debido a la internalización de signos y símbolos de su cultura. De esta manera se afirma que su pensamiento y discurso propio ha sido constituido por la interacción y relación con el discurso de los otros sujetos, así, los anhelos de forjar en su vida proyectos que lo direccionen a la autorrealización y la satisfacción propia no surgen de un pensamiento meramente individual, ha sido cimentado por aprendizajes sociales de procesos externos, o bien interpsicológicos en acción de procesos psicológicos superiores tales como: pensamiento abstracto, lógico y la deducción, etc. (Vergel, 2014).

Si bien en épocas pasadas era una práctica mayormente generalizada el influir intensamente en la elección profesional de los hijos para seguir una línea familiar, o un anhelo de posicionamiento social superior, actualmente se observa que las familias dan pie, en mayor medida, a la elección del sujeto; hoy en día los proyectos de vida se forman desde el deseo personal, no como una obligación establecida. Sin embargo, este deseo surge y se construye desde las interacciones, desde herramientas tales como el lenguaje, así como el contexto que lo

rodea, por lo tanto, su orientación en dichos proyectos de vida nunca podrá estar desligada a su historicidad y desarrollo socio-afectivo.

A continuación, describiré específicamente los aspectos de la teoría sociocultural de Lev Vygotsky (1979) mostrando de una manera más explícita cómo concibe el desarrollo psicológico desde esta perspectiva.

La teoría de Lev Vygotsky (1979) desde la psicología, aborda el desarrollo desde la perspectiva del materialismo dialéctico, el cual, este autor describió de manera minuciosa el método genético y argumenta que los procesos psicológicos, así como los aspectos cognitivos, están conformados por las funciones psicológicas superiores mediante momentos específicos donde influye la cultura e historia del sujeto y su intervención durante el desarrollo humano. Dicho autor aplicó su método genético para la comprensión del desarrollo articulando cuatro ámbitos:

- Filogenético
- Histórico Sociocultural
- Ontogenético
- Microgenético

Carrera & Mazzarella (2001) enfatizan la importancia de comprender aspectos tales como: pensamiento, lenguaje, instrumentos y signos, procesos sociales, funciones psicológicas superiores, desarrollo real, nivel potencial y zona de desarrollo próximo, los cuales son cruciales en la teoría sociocultural.

Lucci (2006) explica de manera puntual el estudio del desarrollo sociocultural en el cual indica que el hombre es moldeado por la cultura, la cual él mismo ha construido mediante las interacciones sociales y su relación discursiva con otros sujetos, en las que el lenguaje es primordial, por tanto, el hombre se concibe como un ente histórico-social e histórico-cultural, además establece que el aprendizaje social sólo es posible por la cultura y sus relaciones sociales, afirmando que éste propicia la actividad y desarrollo mental siendo una característica

distintiva del ser humano y originalmente un proceso sociogenético. También cabe destacar que retoma los ámbitos para la explicación del desarrollo, los cuales establece como saltos cualitativos:

- Filogénesis: Origen de la especie
- Sociogénesis: Origen de la sociedad
- Ontogénesis: Origen del hombre
- Microgénesis: Origen del individuo

De la misma forma subraya que la actividad cerebral está regulada por signos, por tanto, símbolos e instrumentos que son mediados por el lenguaje (oral, gestual, escritura, artística, musical y matemática) generando así las funciones psicológicas superiores.

Por último se retoma a Martínez (1999) quien señala que:

- El dominio filogenético es el estudio de las funciones psicológicas desde las estructuras biológicas.
- El dominio histórico cultural es el estudio del ser humano a través del desarrollo de signos constituidos, aceptados y compartidos por la sociedad en contextos culturales.
- El dominio ontogenético se enfoca en las líneas entre lo natural y cultural, y cómo evolucionan los procesos psicológicos y el desarrollo.
- El dominio microgenético es el foco de los procesos de aprendizaje y desarrollo, así como de los procesos de funciones psicológicas en determinado tiempo y contexto.

Una vez descrito el aparato teórico que se retomó de Lev Vygotsky (1979) para la presente investigación, continúo abordando el concepto de relaciones socio-afectivas, del cual también se precisa para analizar nuestro objeto de estudio.

Las relaciones interpersonales son importantes en la vida diaria, pues como se ha indicado en líneas anteriores son de gran influencia para el desarrollo humano de los sujetos. Todo individuo actúa conforme a los pensamientos que ha creado, reconfigurado e instaurado, así como por emociones y sentimientos.

Las emociones y los sentimientos son constructos sociales que están presentes en la vida de los sujetos desde que nacen y forman parte de la sociedad, por tanto, estos aspectos son esenciales en la vida del ser humano.

Trianes & García (2002) mencionan que en los años 50 se dio un relevante énfasis al tema de emociones y sentimientos, por influencia de Carl Rogers, desde la psicología humanista. Al día de hoy han transcurrido más de 50 años desde que existió una preocupación por estos temas y que se han abordado y derivado algunos otros dentro de la psicología; también señalan que en la psicología de la educación y la psicología cultural se comenzó a dar apertura al concepto de aprendizaje, donde incluyeron aspectos que constituyen al individuo -subjetivos, emocionales, autorreferidos- los cual son importantes en las relaciones interpersonales y en el desarrollo humano.

En los primeros años de vida la responsabilidad de orientar sobre el manejo de emociones y categorizar de manera correcta los sentimientos corresponde a la figura del cuidador primario, es este quien interpreta y describe cómo se siente el infante, si tiene hambre, si algo del entorno le molesta y si llegase a tener malestares anímicos, etc. Después de la primera etapa de vida los niños empiezan a aprender y reconocer los sentimientos y las emociones por medio de su contexto, incluido en él, por ejemplo, su familia, siendo ésta casi siempre la primera instancia con la que se relacionan socialmente.

Cifuentes (2015) afirma que el desarrollo socio-afectivo se genera en la infancia por medio de los principales agentes socializadores, contemplando a la figura de apego, la escuela y el contexto, los cuales considera como influencias clave para un desarrollo socio-afectivo

positivo, ya que por medio de ellos el sujeto forma vínculos afectivos, además de aprender e interiorizar valores, signos, normas, roles, costumbres, comportamientos, conocimientos; sostiene que éstos repercutirán en la vida futura del sujeto, además de que formarán parte integral de su personalidad, posibilitando aspectos tales como la capacidad de afrontamiento y resolución de problemas, las relaciones que establece, su estilo de interacción con los demás sujetos, su autodeterminación, autoestima, autoconcepto, autoconfianza, autonomía, iniciativa, confianza y seguridad en los otros, aspectos que le servirán al ser humano en su desenvolvimiento familiar, social, así como para protegerse y hacer frente a los problemas o dificultades.

En este sentido se recuperan las afirmaciones de Cifuentes (2015) para la presente investigación ya que ofrecen una perspectiva que ayuda a comprender de qué manera este funcionamiento opera también a la hora de la realización y cumplimiento de los proyectos de vida.

Es importante que los sujetos tengan un buen desarrollo socioafectivo para que en las diferentes etapas de su vida puedan relacionarse de una manera positiva y asertiva con su entorno, previniendo conflictos de violencia y ansiedad, además de tener la capacidad de externalizar sus anhelos, sentimientos, teniendo un correcto autocontrol y manejo de sus emociones. Esto ayudará a los sujetos a tener decisiones firmes y canalizar de manera precisa sus anhelos para poder realizar proyectos de vida con mayor probabilidad de realizarlos satisfactoriamente, de lo contrario, podrá afrontar de manera positiva algún fracaso en los objetivos planteados en los proyectos de vida, al igual que tener las habilidades para modificar y adecuar dichos proyectos, canalizándolos hacia sus anhelos principales, logrando tener coherencia o sentido entre lo que desea y lo que realiza para su cumplimiento, esto es posible si desarrolló competencias socio afectivas en las anteriores etapas de su vida.

Romagnoli, Mena & Valdés (2007) describen que las habilidades socio-afectivas son fundamentales para la vitalidad del sujeto en todas las áreas de la vida, las cuales muestran la capacidad de resolver de manera racional conflictos, el sostener buenas relaciones interpersonales, poder transmitir pensamientos y sentimientos de manera correcta, generar

optimismo y seriedad para el cumplimiento de sus objetivos, ser empático, responsabilizarse de sus decisiones y evitar situaciones de riesgo. Los autores establecen que todo individuo puede desarrollar y aprender las habilidades socio-afectivas, para tal efecto, precisan interiorizarse de manera efectiva para dar sentido y frente a todos los aspectos en sus proyectos de vida.

Redondo, A., & Madruga, I. (2010) describen la teoría de inteligencias múltiples de Gardner, el cual postula que el ser humano debe plantearse diferentes problemas; su propuesta de acción educativa se caracteriza por los conceptos de inteligencia intrapersonal, que refiere a que los sujetos manifiestan la capacidad de tener un buen manejo de emociones, por tanto, deben, analizarlas, describirlas, categorizarlas, ponerles nombre y evaluarlas. La inteligencia interpersonal tiene relación con la capacidad de relacionarse de manera positiva, además de abordar específicamente el concepto de cualidades sociales. Así mismo, presenta la teoría de la inteligencia emocional de Goleman, en la que sustentan que surge de las ideas de Gardner, en específico de los conceptos de inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal, los cuales ya se describieron en líneas anteriores. En el texto muestran los elementos constitutivos de la inteligencia emocional, que se refieren a competencias personales y sociales. De esta manera:

- El primer elemento se refiere a la capacidad de vivir e identificar y tener conocimiento de las emociones.
- El segundo elemento hace referencia a la capacidad de tener un buen manejo de las emociones, por tanto, especifica el poder regularlas.
- El tercer elemento se describe por la motivación personal, factor crucial para mantener el interés en la meta.
- El cuarto elemento hace hincapié en la identificación de emociones de los otros, de las personas con quien interactúa.

- El quinto y último elemento está relacionado con la capacidad de relacionarse y establecer relaciones positivas.

Una vez descritas las características de las relaciones socio-afectivas se recupera que la inteligencia emocional es fundamental para dar orientación y solución a los conflictos que se suscitan en la vida diaria, por tanto, implica tener un buen manejo, control, evaluación y valoración de las emociones y sentimientos. Tener un buen desarrollo socio-afectivo permite que los adultos jóvenes puedan estructurar de manera más congruente y eficaz sus proyectos de vida, además de generar proyectos de vida integrales que satisfagan todos los aspectos de las diferentes áreas sociales donde se desenvuelve el individuo y direccionarlos de manera positiva.

Como ya se ha descrito con anterioridad, los proyectos de vida al llevarse a cabo precisan de responsabilidad, compromiso, organización, autorregulación y, por tanto, de habilidades socio-afectivas para el cumplimiento satisfactorio de dichos proyectos de vida, así mismo, se requiere de una buena autoestima, autoconocimiento para identificar sus fortalezas y debilidades, empatía con las personas que se relacionan en su día a día, autoconfianza para acreditar lo que están construyendo y para cumplir con los objetivos establecidos en su proyectos de vida.

Posterior a los conceptos abordados en líneas anteriores, los cuales son *relaciones sociales* y *desarrollo socio-afectivo*, mismos a los que considero parte de la base teórica para esta investigación, se continuó recuperando y reflexionando acerca de otros temas que nos servirán de soporte y complemento para el análisis que se presenta en este trabajo, por tanto, en los siguientes segmentos se describirán conceptos tales como autorrealización, metas y éxito.

2.1 Autorrealización

Se comenzará describiendo el concepto de autorrealización, el cual es un término que está estrechamente relacionado con el crecimiento personal, el éxito, es decir, el cumplimiento satisfactorio de metas. La culminación del proyecto de vida de manera satisfactoria se puede experimentar como la cima, siendo éste el punto al que se desea llegar con el cumplimiento de los objetivos; en la formación y estructuración de proyectos de vida se busca orientar de manera congruente los objetivos y metas de los sujetos para que estos lleven una vida satisfactoria y de autorrealización. La interpretación y el planteamiento de *autorrealización* que cada ser humano ha construido, se puede explicar desde las vivencias en sus contextos sociales.

D'Angelo (2004) afirma que la autorrealización personal indica las elecciones fundamentales de los individuos respecto a las orientaciones de sus proyectos de vida, en el que destaca tres aspectos: anticipación, decisión y acción. Sostiene que el sentido de vida está relacionado estrechamente con la autorrealización, con la proyección y participación proactiva en la edificación del mundo social, sin embargo, la expresión *sentido de vida* tiene varias concepciones, dadas por los valores, creencias de cada persona o grupo, es decir, por lo que consideran bueno o malo para su vida.

Bernal (como se citó en Zacarés & Serra, 1998) menciona que la autorrealización ha sido contemplada como característica vital en los seres humanos, se describe como la máxima realización de habilidades, competencias del sujeto y la capacidad de lo que puede conseguir o lograr. Este autor hizo un análisis de autorrealización desde las teorías humanistas, en las cuales describe que convergen en la noción de crecimiento, trascender, alcanzar o llegar a ser eso que no se es, direccionarse al ideal.

Continuando con las recuperaciones de Bernal (2002) a otros autores, se encuentra caracterizada en distintos puntos la autorrealización:

- Motivación y necesidad:

Describe que Maslow concibe la autorrealización como la madurez personal (se suscita cuando las potencialidades se encuentran desarrolladas y renovadas), en ella las necesidades básicas o de deficiencia del ser humano precisan trascender por lo cual están unidas a las necesidades de crecimiento personal, por tanto, a la concepción de “llegar a ser”, sin embargo, hace hincapié en que la mayoría de los seres humanos no alcanzan el nivel de autorrealización y quedan en un nivel menor.

- Completitud de la vida o consumación del curso de la vida:

Refiere este punto basándose en la autora Charlotte Buhler, la cual considera que las personas se encaminan a metas en su vida, es en sí un trabajo de superación de problemas de la cotidianidad, por tanto, existe una potencialidad de las tendencias básicas vitales (satisfacción, adaptación, autolimitativa, expansión creadora, mantenimiento del orden interno), e implica cierta tensión entre las metas establecidas y los objetivos, lo cual tiene relación con los valores y el sentido que le dan a la vida.

- Autoactualización:

Puntualiza que Rogers concibe la autorrealización en los seres humanos como un proceso que los dirige a ser personas integrales (aptas a la experiencia, constructos cognitivos flexibles y cambiantes, disponibles a la modificación), lo cual está estrechamente ligado al propio desarrollo del sujeto, en dirección consciente de “llegar a ser”.

Maggi (2000) afirma que la autorrealización es un proceso dinámico, por tanto, se mantiene en constante cambio, el cual permitirá contar con ciertas habilidades para responder a situaciones del día a día, lo cual es posible por la madurez generada y alcanzada en cada sujeto; es en esencia una característica del desarrollo personal que dirige a la tranquilidad y plenitud personal, por ello sostiene que no es algo cerrado, limitado o conclusivo.

Retomando a los autores mencionados, se recupera a modo de síntesis, que la autorrealización es parte del resultado de una vía de trabajo constante, de las capacidades del ser humano para gestionar su vida ante las adversidades, así mismo, la aptitud de dar solución, respuesta o frente a las circunstancias, frustraciones, conflictos personales y problemas de la cotidianidad. Es poseer cierta agilidad mental para orientar y responsabilizarse de las decisiones tomadas en la vida, por tanto, los individuos requieren desarrollar habilidades que les permitan cumplir con las necesidades básicas y de desarrollo personal. Asimismo, se trata de un proceso en el cual debería existir apertura al cambio en momentos en que surjan eventos y condiciones no favorables o distintas de lo esperado; se considera que esta flexibilidad del sujeto está relacionada con su motivación, creatividad y autoconfianza. Tener control cognitivo y enfoque en el cumplimiento de metas establecidas y en las orientaciones que él mismo forja con base en su sentido de vida y valores, contribuirá a la realización de su ideal del yo, así como a aproximarse a una vida integral y a satisfacer sus anhelos y aquello que ha idealizado.

2.2 Metas

A continuación, se aborda un concepto que cobra gran importancia a lo largo de todo el proceso de un proyecto de vida y que representa una característica constitutiva del mismo, desde su planteamiento hasta su realización. Este concepto, es el de *metas* y en este pequeño apartado se hablará de su caracterización, así como de la manera en que hace parte de la construcción dinámica, activa y estructural del PV.

Con base en Molina (2000) el concepto de metas desde el plano del contexto motivacional, caracterizando este último por cuatro procesos -emoción, dirección, intensidad y

persistencia de la acción voluntaria- en el cual su orientación es siempre hacia la meta. En este sentido, el autor señala que la motivación es personal, y por otro lado, la meta puede ser grupal o personal; la meta consiste en lo que el individuo quiere hacer, favorece para tener un buen control cognitivo, esto es, la capacidad de evitar distracciones, enfocar la atención en lo que se quiere, así mismo, generar de esta manera un mayor esfuerzo y desarrollar habilidades y estrategias para persistir ante cualquier adversidad o situación. Por tanto, la meta coadyuva a optar por comportamientos que faciliten el cumplimiento de ella.

Ante todo, se considera que la meta es fundamental para que los sujetos les den sentido a sus propósitos y ejerciten su motivación a diario, ya que tendrán que mantener cierto compromiso y emotividad para el cumplimiento de ellas. Los individuos deberán desarrollar capacidades tales como gestionar las emociones para que no caigan en conflicto, ya que en la mayoría de los casos no hay una educación de emociones y autocontrol personal; esto es necesario para que ante cualquier situación compleja no se muevan de su dirección, de tal forma que puedan promover soluciones y no desistir en el establecimiento de metas. Podemos afirmar que los sujetos, al plasmar metas, se comprometen consigo mismos a sus proyectos, y que al generarlas están delimitando expectativas. No se podría comprender al proyecto de vida en ninguno de sus aspectos sin el establecimiento de metas, ya que como se ha mencionado, éstas se caracterizan por lo que los sujetos necesitan o desean.

De acuerdo con *Planeación estratégica aplicada*. [1 de abril de 2011] las metas son declaraciones precisas que se presentan de manera explícita, son breves, claras y existe sobre ellas una expectativa de ser cumplidas; en ellas se establece lo que se quiere hacer, pone de manifiesto *el por qué* de la realización de un PV, por tanto, el planteamiento de metas va más allá de la idealización de un deseo, puesto que éstas muestran una intención en aspectos vitales o áreas específicas (sistematizan por medio de acciones planificadas el cumplimiento de tareas), de esta manera, enlazan futuro con presente. El autor las considera como el puente entre ambos y se forma con base en valores y visión; además de las metas, los objetivos hacen importante función ya que van en dirección al cumplimiento de la meta, cubren el *qué* y el *cuándo*. Éstos miden la acción hacia la meta, describen resultados finales específicos, para lo cual se precisa

de un plan de acción, que debe cubrir el *cómo*, ya que éste establece las actividades a realizar y la gestión de estas -tareas, tiempos, obligaciones o responsabilidades- para el cumplimiento de las metas establecidas.

De ahí que este conjunto de características hace más precisos los resultados si se trabaja en función de las mismas, sin desapegarse de ninguno de los lineamientos que tiene que cumplir cada una de ellas, ya que sirven como andamiaje para la aproximación entre presente y futuro. Es importante reafirmar que para que las metas se cumplan debe existir emotividad en el sujeto, de tal forma que se tenga presente el incentivo, ya sea como forma de satisfacción por alcanzar lo que no se tiene, o como crecimiento personal, académico o profesional. Gestionar sus actividades y avances, le ayudará a modificar comportamientos y buscar tareas más apropiadas si identifican que no han sido tan eficientes o que no existe el resultado esperado; con esto me refiero a llevar un control de lo que se hace, igualmente evaluar lo que se ejecutó en el plan de acción elaborado.

Los individuos, con el establecimiento de metas, están vinculando compromiso y responsabilidad, asumiendo que tendrán que descartar toda actividad que los distraiga, que modifique la focalización en sus objetivos, ya que esto podría desmotivar al propio sujeto, principalmente si no está cumpliendo en los tiempos establecidos que haya planteado; es él quien tendrá que autogestionarse y tener autocontrol de vida. De ello resulta necesario decir que entre más dedicación, emotividad y compromiso manifieste, más resultados eficientes obtendrá, por lo cual aumentará el cumplimiento de sus metas.

Gonzáles, Valle, Núñez & González (1996) afirman que en diferentes estudios, las metas son caracterizadas por la evaluación que el sujeto tiene de sus capacidades, encuentran que las metas más relevantes suelen ser las de competencia o percepción de la competencia, señalan algunos tipos de metas: la meta de logro, en la cual las intenciones conductuales son generadas por creencias, apropiaciones y afectividad. El abordaje que realizan es desde las metas académicas, relacionadas con la tarea, con la autoevaluación, con la valoración social y con la consecución de recompensas externas González et al. (como se citó en Alonso 1991).

Estas aportaciones remiten a identificar que las metas se establecen en varios ámbitos de la vida y en diferentes esferas sociales; así mismo, los autores abordan las diferencias que existen entre las metas de aprendizaje, ejecución y rendimiento, aunque es importante señalar que el establecimiento de metas puede ser observado en otros ámbitos, tales como el laboral u organizacional, no obstante, el foco de la presente investigación está puesto en la elaboración de metas dirigidas a la realización de un proyecto de vida personal, académico y profesional.

2.3 Éxito

Según Martínez, Mijares, Prieto, Ramos & Díaz (2012) el éxito es una percepción que subyace en el interior de cada ser humano, se considera un constructo generado de la impresión que cada sujeto tiene de algo material, por lo cual, es visible para el exterior, tal como su entorno y círculos sociales a los cuales pertenece, cabe mencionar que la concepción de éxito cobra sentido de manera personal. Por tanto, se considera que el éxito se relaciona con la autorrealización, autoestima y autosuficiencia; así mismo, se puede generar o tener éxito en diferentes espacios o aspectos de la vida.

Se considera al éxito como lo opuesto al fracaso, ya que el primero de estos conceptos refleja la capacidad de resolver, así como afrontar desafíos, es por sí mismo, el resultado victorioso de lo que se planteó e ideó al materializar los anhelos intrínsecos del sujeto. En cambio, el fracaso supone un fallo o dificultad en el cumplimiento de los objetivos fijados por el sujeto; las razones que podemos mencionar de ello, van desde la falta de desarrollo del control cognitivo, dificultades económicas y en general acontecimientos o circunstancias que muestran una incapacidad de obtener los objetivos deseados.

Retomando a Martínez, et al. (2012) en los hallazgos de sus estudios, mostraron algunos aspectos que influyen en el éxito o fracaso académico de los universitarios, de los cuales recupero: factores familiares, económicos, socioculturales, así como la interacción con el entorno, la personalidad y la falta de gestión emocional, los cuales considero son aspectos de

suma importancia para la autorrealización, de igual manera que para el éxito personal en todas las áreas vitales del ser humano.

Según Dayananda (2000) el concepto de éxito pareciera tener un significado universal, sin embargo, suele reducirse a dos aspectos, los cuales son: a) el campo laboral y b) los logros, mismos que refiere como *consecución de conocimiento y desarrollo económico*; en otras palabras, lo expresa como obtener más dinero o adquirir reconocimiento en la sociedad. Así, se reconoce que el éxito es la adquisición de lo que se quería tener, poseer o hacer, ya sea un estatus social, una vida integral, un puesto laboral, un negocio eficaz, un grado académico, etc. El éxito parte del deseo, sin embargo, sostiene que no todo lo que se ha deseado en la vida se obtiene, por esa razón no se puede definir al éxito desde la obtención de todo lo deseado, de lo contrario el ser humano podría tener más fracasos que éxitos. Por tanto, el deseo no es intrínseco al éxito y este último se relaciona con la autoconciencia del sujeto.

Por consiguiente, se recupera que la concepción de éxito es casi universal. En ese sentido suele reducirse a la obtención de logros; así mismo éstos se pueden categorizar en distintos aspectos y poseer en cualquier ámbito de la vida -personal, académico o profesional-. Si bien el éxito en la concepción de los proyectos de vida parte del deseo, encontramos que éste que se ha estructurado, planificado y establecido mediante metas u objetivos, por lo tanto, no es sólo el deseo pensado como algo que pudiera suceder, sino el deseo por el cual se trabaja para que suceda y se cumpla. De esta manera, el éxito es visible en el cumplimiento y en la realización satisfactoria de los proyectos de vida, lo cual, como ya se había mencionado anteriormente, remonta a la idea de que la realización exitosa de los objetivos y metas, también es parte de la autorrealización del sujeto, por lo que en pocas palabras la autorrealización es parte primordial del éxito.

González & Ruiz (2015) afirman que el éxito en el campo empresarial se concibe como el punto cumbre al que pretende llegar el individuo, el cual, en su objetivo por alcanzar el éxito empresarial pudiese correr riesgos de optar por el emprendimiento, esto debido a la falta de oportunidades laborales, o las altas exigencias de las vacantes existentes, entre otras razones. El éxito profesional se caracteriza por la obtención de los objetivos alcanzados y el nivel de logro

obtenido, en tanto que la concepción de éxito se entiende por las aspiraciones individuales y los valores latentes en la sociedad. A modo de conclusión, sostienen que una de las características que determinan a las personas exitosas en el ámbito profesional y de emprendimiento, es el valor motivacional expresado en aptitudes tales como autodirección, seguridad, así como la autodisciplina.

Con respecto a las líneas anteriores se puede afirmar que en la búsqueda del éxito, se pueden obtener y optar por alternativas para el cumplimiento del mismo, las cuales modifican la ruta de acción pero no el objetivo final, es importante estar alerta a las alternativas y adecuarlas en la planificación de proyectos de vida, de tal manera que el sujeto tenga un buen control y manejo de sus actividades ya que éstas lo dirigirán a obtener logros, por tanto, llegar a la cima del éxito.

Se recupera de las percepciones descritas de éxito, que se caracteriza por la autoconciencia individual, al igual que parte de la motivación intrínseca, misma que requiere de la determinación, del autocontrol y la seguridad que tiene cada sujeto con respecto a lo que se quiere ser o alcanzar en determinado tiempo. En ese sentido, el éxito tiene relación con logros efectuados, y de esta manera, precisa de cierto enfoque en los deseos del sujeto.

De ello resulta necesario decir que del deseo derivará la orientación para determinar el éxito en la realización de un proyecto de vida. Los objetivos establecidos por el deseo deben ser estrictamente estructurados, al igual que configurados en planes de acción para la ejecución de metas y objetivos, que una vez logrado su cumplimiento permiten alcanzar el punto deseado, así como obtener logros, lo cual permitirá conseguir el éxito. El éxito es primordialmente personal en los proyectos de vida, sin embargo, en otros ámbitos puede expresarse como un logro colectivo o empresarial, lo cual depende del contexto en el que se analice.

De acuerdo con la revisión bibliográfica que se llevó a cabo, para la presente investigación se precisa que el enfoque primordial del éxito es el de la realización de los proyectos de vida.

3. Contexto de la población

En las páginas anteriores se abordaron temas, al igual que conceptos estrechamente ligados al proyecto de vida, así como las características del mismo, aspectos y cualidades que implican a los sujetos que crean y reestructuran sus proyectos de vida personal y social.

A continuación, se realiza una contextualización del grupo poblacional con el cual se trabaja para el estudio del proyecto de vida: se trata de adultos jóvenes profesores de educación física que laboraron en el *Programa Niños Talento* de la Secretaría de Educación de la CDMX en 2018. Para precisar dicha contextualización se aborda cada uno de los aspectos característicos de nuestra población.

3.1 Caracterización de adultos jóvenes

Para la presente investigación se consideran aspectos de distinto orden para caracterizar la definición de adulto joven, los cuales son los que se desprenden de los factores sociales y culturales, por una parte, y por otro lado, los factores biológicos, así como de maduración física y emocional. De acuerdo con Uriarte (2005) la caracterización de *adulto* se encuentra en el rango de edad de los 20 hasta los 30 años, sin embargo, también se habla de un periodo de *adulto emergente* que va de los 18 a 25 años, lo cual es coincidente con la edad adulta que en nuestro país delimita la mayoría de edad, autonomía social, y posibilidad de voto en los 18 años.

En este sentido, cabe señalar que la psicología clínica y educativa ponen énfasis en los procesos psicológicos, cambios actitudinales, cambios psicosociales y de maduración sexual, enfatizaré en aquellas condicionantes sociales y culturales que modelan la caracterización de adulto joven en determinada sociedad, con todos los aspectos a ella atribuidos, así como la diversidad de sus características.

Se ha encontrado que incluso en una misma sociedad, se esperan distintas actitudes y cualidades de los adultos jóvenes dependiendo de su género, clase social y condición cultural, asimismo, existe un cambio generacional en cuanto al desarrollo personal, académico,

profesional y la toma de decisiones respecto a aspectos como la formación de una familia, la formalización y vida en común con una pareja, la adquisición de un patrimonio, el embarazo y aumento del número de hijos, el desarrollo personal en términos psicológicos y terapéuticos, incluso el mantenimiento de un estado físico saludable, entre otros aspectos que en generaciones anteriores ocurrían en esta etapa de la vida con mayor premura y que actualmente se aplazan.

Socialmente, se considera que en la etapa de adulto joven las personas deberían adquirir cierto grado de estudios, preparación técnica o profesional para hacer frente a la necesidad de adquirir bienes, servicios, mercancías, alimentos, vestido y ocio, además de haber desarrollado las habilidades emocionales, así como socioafectivas para afrontar un proyecto personal en el que se incluya la vida en pareja y en familia.

Bordignon (2005) señala que Eric Erikson hace una integración analítica desde la perspectiva del desarrollo psicosexual del psicoanálisis y la perspectiva biológica, a las expresiones de la etapa del adulto joven que tienen que ver con la vida y desarrollo social, así la resolución de crisis en cada una de las etapas.

La etapa del adulto joven suele estar integrada por varias perspectivas, una de ellas es la sociocultural; la cual sustenta que el contexto social y la cultura, hacen parte de la génesis de la personalidad. Habitualmente suele reconocerse al adulto joven por la independencia emocional y económica que se adquiere en esa etapa, puesto que se cree que en este momento de la vida adquieren responsabilidades sociales y personales desde el criterio de la autonomía. Otra perspectiva no menos importante es la biológica en la cual se hace referencia al adulto joven como un sujeto con cierto grado de maduración y desarrollo físico, así como de los órganos sexuales y reproductivos.

Siguiendo a Bordignon (2005) menciona que Erick Erikson establece el estadio de intimidad *versus* aislamiento, de los 20 a los 30 años, lo que corresponde también a la etapa de joven adulto. En ella determina de manera rígida que las resoluciones están relacionadas con:

- El logro de la madurez emocional, sentimental y afectiva que lo lleven a poder construir una relación duradera y estable sobre las bases de la confianza hacia la pareja, de

fidelidad, honestidad y amor, y que lo lleven a la procreación.

- La adaptación y la capacidad de comprometerse con su actividad laboral o profesional, con la finalidad de garantizar seguridad económica a su descendencia y a sí mismo; dentro de este aspecto, también considera la pertenencia a instancias sociales de afinidad, tales como grupos culturales, partidos políticos, centros religiosos, deportivos y otras instituciones.

Para finalizar, se destaca que para Jiménez (2012) la edad adulta temprana está determinada por el rango de edad de los 20 a los 40 años, la cual se caracteriza por ser una de las etapas más prolongadas del ciclo vital. Esta etapa, al proseguir a la adolescencia, supone que el sujeto debe encontrarse como un ciudadano activo y productivo, con una identidad forjada, así como con cualidades sensoriales, psicomotrices y psicosociales, además de haber desarrollado pensamiento formal y maduración cognitiva, las cuales le permiten plantear y estructurar proyectos de vida a corto, mediano y largo plazo, favoreciendo de manera plena su existencia.

3.2 Programa de Niñas y Niños Talento de la Secretaría de Educación de la CDMX

La presente investigación aborda el proyecto de vida de profesores de educación física del *Programa de Niñas y Niños Talento* de la Secretaría de Educación de la CDMX. De forma tal que se describe este programa, el cual es de suma importancia para el desarrollo extracurricular y la motivación académica de los estudiantes de nivel primaria y secundaria inscritos en escuelas públicas de la Ciudad de México.

El programa cuenta con lineamientos legislativos que lo avalan en la categoría de *programa social*, dicha legislación se encuentra en el documento de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal VI Legislatura, el cual informa de la puesta en funcionamiento de la Ley del Sistema Integral de Atención y Apoyo a Estudiantes de Escuelas Públicas en el Distrito Federal,

(hoy Ciudad de México), de acuerdo con las Reglas de operación del programa de niñas y niños talento. (31 de enero 2018).

Programa de Niñas y Niños Talento trabaja en conjunto con el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia de la Ciudad de México, mejor conocido por sus siglas DIF-CDMX, así mismo, trabajan con el Fideicomiso Educación Garantizada de la Ciudad de México (FIDEGAR), dicho acuerdo de colaboración se encuentra en el convenio firmado el día 2 de abril de 2018. Opera en los 55 centros DIF-CDMX, así como en el Foro Cultural Magdalena Contreras, los cuales son coordinados específicamente por las siguientes áreas administrativas: Dirección Ejecutiva de Niños Talento, Subdirección de Desarrollo Académico, Artístico y Deportivo, Subdirección de Vinculación y Coordinación de acuerdo con las Reglas de operación del programa de niñas y niños talento. (31 de enero 2018).

Este programa social tiene como objetivo apoyar a niños que residen y estudian en escuelas públicas de la Ciudad de México, específicamente que cursan el nivel primaria y secundaria, por tanto, el apoyo se proporciona a los estudiantes de las edades que van de los 6 años a los 15 años, las cuales en México se consideran como edades estándar para cursar los niveles escolares mencionados. El apoyo se proporciona de dos formas: mediante actividades extracurriculares, con enfoque en tres áreas específicas, las cuales son científica, artística y deportiva, con el fin de propiciar un desarrollo más integral (físico, mental, material y cultural) a los niños que cumplan con un promedio escolar de 9 ó 10. De igual forma se proporciona un estímulo económico de la cantidad de \$3,300.00, (tres mil trescientos pesos mexicanos), mismos que son otorgados en 12 mensualidades de \$200 (doscientos pesos mexicanos) y dos depósitos semestrales (uno de \$600 y el segundo de \$300 pesos mexicanos) que se efectúan mediante una tarjeta bancaria de acuerdo con las Reglas de operación del programa de niñas y niños talento. (31 de enero 2018).

Las labores que desempeñaban los profesores que participaron en la presente investigación se encontraban adscritos al área de Educación Física, la cual se describe a continuación.

3.3 Profesores del área de Educación Física

Los profesores de educación física tienen un rol importante en el Programa Niñas y Niños Talento, ya que estos profesionales del deporte prestan sus servicios para fortalecer el desarrollo físico, motriz y emocional de los niños sobresalientes académicamente y que son acreedores a este beneficio. Por tanto, estos profesores son parte de las actividades extracurriculares, las cuales cobran importancia si consideramos que la mayoría de las escuelas públicas en nuestro país no cuentan con actividades de este tipo, de esta manera se espera un impulso hacia un estilo de vida activa y con mejores condiciones de socialización, de convivencia y, en general, mejores condiciones sociales, ya que los alumnos de dicho programa padecen situaciones poco favorables, lo cual les complica un desarrollo eficiente para su vida futura; es justamente en esta desigualdad social donde el programa pretende tener efectos positivos de acuerdo con las Reglas de operación del programa de niñas y niños talento. (31 de enero 2018).

En el contexto de las altas tasas de obesidad y diabetes en nuestro país, la educación física es indispensable para educar en el cuidado de la salud a través del deporte y de esta manera evitar el sedentarismo, por consiguiente reitero la relevancia de los profesores de educación física en la salud, en el autocuidado, en el desarrollo físico y motriz de los sujetos e incluso en la socialización, favoreciendo la comunicación asertiva y el trabajo en equipo para lograr metas; de esta manera se comprende el interés que existe actualmente de que sigan formándose profesionales en esta materia, por un lado, y de que haya énfasis en la educación física y del deporte en los niveles básicos, por el otro.

La UNESCO (2015) establece que la educación física es primordial para la juventud, ya que generará espacios donde se puedan adquirir habilidades, capacidades, conocimientos, así como herramientas que podrán utilizar para desenvolverse y sustentar estilos de vida saludables para lograr bienestar integral (físico, mental) y mantener la pugna contra la violencia, canalizando la energía propia de estas edades en actividades que fortalezcan la resolución del conflicto por vía del diálogo y que interiorice por medio de las reglas deportivas, la existencia de reglas sociales y familiares, así como la disciplina que implica mantener este tipo de

actividades. Dichas cualidades permitirán que los individuos generen o construyan mejores formas de ciudadanía.

En nuestras sociedades los estudiantes, principalmente de primaria y secundaria de escuelas públicas, son vulnerables a las situaciones de violencia que acarrearán sus entornos de decadencia económica, bajo nivel educativo y cultural, abandono por los padres, alto nivel de subempleo y desempleo, consumo de drogas y otros factores. Estos hechos de violencia son perpetrados, ya sea por iguales o por sus mayores, entre los cuales podemos encontrar el acoso escolar, el maltrato y la discriminación, por tanto, se plantea que la formación en educación física los fortalecerá para poder combatir y cambiar estructuras comportamentales. Esto es una preocupación latente para el contexto educativo, por lo cual se trabaja para que haya mejores formas de desarrollo psicoemocional, sociocultural, de desenvolvimiento y convivencia, así se refleja en la *Guía para Educación Física de Calidad*, ya que plantea avalar la alfabetización física (McLennan & Thompson, 2015).

Según Furlan (2005) el profesor de educación física debería considerar lo que ofrece su entorno, ir más allá de las limitantes del currículum, construyendo una perspectiva en la que la escuela sea más que sólo un espacio y que se viva como el medio para construir relaciones sociales positivas con sus iguales, así como con los demás miembros de la institución para generar aprendizajes significativos; de esta manera la instancia permitirá cierta culturación en el sujeto por medio de la interacción mantenida y basada en el compañerismo, el trabajo en equipo, el respeto a las individualidades, a los otros y al entorno en general. El profesor de educación física es guía principal para incitar a los estudiantes a ir más allá del marco de los contenidos de su materia, a ser participativos, creativos y dinámicos, motivando a que pongan en práctica sus habilidades y capacidades, otorgándoles confianza en ellos mismos, mirándolos con potencialidades de cambio y transformación, respetando su diversidad y cualidades particulares desde una perspectiva donde los niños sean participantes activos de su educación, tengan libertad y respeto en el ejercicio pedagógico, además que éste no se limite al aula. Estas condiciones podrían ser el andamiaje para la formación de seres reflexivos y activos de manera positiva en la sociedad

4. Problematización y objeto de estudio.

La psicología educativa se ha interesado en el estudio de proyecto de vida generando una amplia producción teórica en torno a éste, sin embargo, se encontró que existe una carencia respecto al estudio de este tema en adultos jóvenes, ya que la mayoría de los estudios se enfocan en la etapa de la adolescencia, dada la inminencia de su inserción a la vida académica orientada a la conformación de un perfil profesional; también se ha estudiado ampliamente el proyecto de vida en la adultez orientada al fenómeno del *nido vacío* y la resignificación de esa etapa de la vida. Es por esta razón que se torna importante realizar una discusión teórica sistemática, así como indagar en campo acerca de la experiencia de los jóvenes adultos respecto a la elaboración de un proyecto de vida.

Además de esto, existen posiciones estratégicas en la sociedad que pueden apuntalar a otros sectores vinculados a su actividad profesional; tal es el caso de los profesores de educación física del Programa Niñas y Niños Talento de la Ciudad de México, el cual pretende reducir la brecha de desigualdad mediante su acción con niños de primaria y secundaria. La presente investigación se realizó con el interés de conocer si existe un proyecto de vida en los profesores de educación física, puesto que hoy en día es primordial contar con una estructura fiable, así mismo con herramientas que les permitan trazar la ruta que los direccionará a conseguir los intereses personales y sociales de cada uno. La educación y la orientación hacia la vida futura deberían estar latente y sumamente vigente hoy en día, puesto que esto disminuiría el desinterés en sus proyectos y sumaría a la disciplina, a la organización, así como al cumplimiento de metas personales y profesionales y a la reconfiguración de las mismas.

El psicólogo educativo debe conocer el contexto y las situaciones que se presentan o visualizan en los diferentes ámbitos del campo de la educación, principalmente que se pretenden estudiar o analizar, de esta manera podrán considerar los componentes para la categorización de dicho análisis e investigación, ya que la psicología educativa se enfoca en comprender, así como explicar situaciones sociales e individuales de la educación (Mialaret, 2011).

Método

La investigación empírica que presento fue realizada desde un enfoque interpretativo, de corte cualitativo, en el cual se sistematizaron los aspectos relevantes de la discusión teórica en torno al proyecto de vida, la caracterización del ejercicio profesional de los entrevistados, el cual se trata de brindar clases de educación física en nivel básico, así como del Programa Niñas y Niños Talento; estos aspectos permiten realizar un análisis y reflexión desde las realidades de los participantes, teniendo como marco de interpretación un andamiaje conceptual que ayuda a comprender el fenómeno que se aborda.

En un primer momento, se define el interés de estudio, así como las pautas teóricas y metodológicas que se siguieron. Para ello, se realizó una extensa búsqueda bibliográfica para la caracterización del objeto de estudio; una vez realizada la discusión teórica desde una perspectiva crítica, analítica y reflexiva de los autores, se sistematizaron los conceptos de los que se partió para esta investigación. Posteriormente se elaboró una guía de entrevista semiestructurada, la cual se basó en los objetivos investigativos que se definieron, así como el marco teórico; constó de ocho apartados donde se abordaban distintos aspectos organizados de acuerdo a la pertinencia teórica y diseñado para ser una guía que permitiera el diálogo sin coartar la información que pudieran referir los participantes. Asimismo, se integró una carta de consentimiento donde se aclaraban los objetivos de la información vertida, así como la confidencialidad de los nombres reales y otros datos que pudieran comprometer su identidad.

En definitiva, la vida de cada individuo se constituye por diferentes etapas de desarrollo; en la edad del adulto joven es pertinente construir y direccionar metas mediante un proyecto de vida que lo dirija satisfactoriamente a las metas establecidas para las etapas posteriores de su ciclo de vida. Por otro lado, en el caso de que ya cuenten con un proyecto de vida, se hace necesario no perder el interés y fortalecer el compromiso a diario para aproximarse a cumplir los objetivos exitosamente. Por ello es importante plantear en la presente investigación la siguiente pregunta.

¿Existe la elaboración, planeación y el desarrollo de un proyecto de vida en los jóvenes adultos profesores de educación física del *Programa Niñas y Niños Talento*, de la Ciudad de México? En ese sentido, el objetivo de estudio general y los objetivos particulares quedaron asentados de la siguiente manera:

4.1 Objetivo General.

Analizar si existe la elaboración, planeación y el desarrollo de un proyecto de vida en los jóvenes adultos profesores de educación física del *Programa Niñas y Niños Talento*, de la Ciudad de México.

4.2 Objetivos Particulares.

- Caracterizar el concepto de Proyecto de Vida en el ámbito de la Psicología educativa.
- Caracterizar los proyectos de vida de los profesores de educación física del *Programa Niñas y Niños Talento*, de la Ciudad de México.

4.3 Tipo de estudio

El tipo de estudio que se empleó es descriptivo, debido a que se busca pormenorizar y detallar acontecimientos que se suscitan en la práctica diaria, así como situaciones en el contexto real o natural. Monje (2011) indica que este tipo de estudio no implica aprobar hipótesis, ni comprobar explicaciones dadas y tampoco deriva predicciones, al contrario de esas características, lo que singulariza al estudio descriptivo es definir claramente las características a describir, de tal manera que permitirá la categorización de la información recabada en la técnica aplicada, tal como es el caso de las -entrevistas semi estructuradas- utilizadas en esta investigación.

4.4 Contexto

Guiándonos en la entrevista semi estructurada, acudimos con un grupo de profesores del Programa de Niñas y Niños Talento para realizarla. Éstas se aplicaron a profesores de diversos DIF que prestan sus servicios al programa; las entrevistas se llevaron a cabo en el Centro DIF, ubicado en Colonia Adolfo López Mateos, Alcaldía Venustiano Carranza, en la Ciudad de México. Dicha investigación fue aplicada a 13 profesores, de los cuales 7 participantes fueron del sexo femenino y 6 del sexo masculino. Los criterios para la selección de los participantes principalmente fueron a) el rango de edad, b) estar adscritos al mencionado programa, c) que estuvieran interesados en participar en la investigación y d) que contaran con la disponibilidad para la realización de las entrevistas.

Segun Hernández (2014) la *entrevista*, que es una herramienta de la metodología cualitativa, aplicada para la recolección de datos e información, permite al investigador entender las realidades del sujeto, ya que pretende analizar las experiencias y prácticas de la cotidianidad, así como las cualidades del sujeto desde su contexto natural sin ser alterado o modificado.

Con base en Quecedo & Castaño (2002) la metodología cualitativa es la investigación que propicia información descriptiva, mediante la recolección de datos empíricos - pensamientos, comportamientos, interacciones, acontecimientos y prácticas-, mismos que permitan la categorización y posteriormente el análisis desde las palabras de los entrevistados, en nuestro caso, o mediante la observación de la conducta, según se requiera.

4.5 Descripción del trabajo de campo

Por lo cual, después de realizar las entrevistas y tener la recolección de los datos, se realiza la transcripción de cada una de ellas; posteriormente, se categoriza los aspectos correspondientes relacionados con el marco teórico. Como se señaló anteriormente, los nombres de los participantes de las entrevistas de esta investigación son confidenciales, por tanto, se utilizaron seudónimos. La categorización permitió la organización de los datos recabados y de esta

manera, se pudo llevar a cabo el análisis pertinente, mismo que se efectuó desde un horizonte crítico, reflexivo y analítico, tal como se ha ido conformando la presente investigación. Siguiendo la perspectiva reflexiva, me enfoco en presentar los resultados encontrados en el análisis de la información de las entrevistas desde el marco de las categorías construidas anteriormente. Por último, se plasmaron las conclusiones de los hallazgos sobre el objeto de estudio y su relación con el marco teórico seleccionado, señalando sus limitaciones y alcances para dar cuenta del objeto de estudio aquí presentado.

4.6 Categorías de análisis

En el presente trabajo se realizó la categorización de aspectos que permiten analizar las entrevistas aplicadas a los participantes; dichas categorías están vinculadas a la pregunta de investigación, por tanto, al objetivo general y a los objetivos particulares.

Categoría 1: Proyecto de vida

Para la presente investigación se considera al proyecto de vida como la configuración del ideal individual a futuro, el cual se caracteriza por estar estructurado explícitamente; está constituido por metas y objetivos, así como por una planeación integrada por estrategias y actividades que el sujeto ejecutará para su correcta realización.

El proyecto de vida, según D'Angelo (2003) se establece desde la estructura psicológica del sujeto, la cual ha sido configurada por la Situación Social del Desarrollo del mismo, por tanto, dicho proyecto de vida se plantea desde el sentido individual, el cual tiene intencionalidad con dominio a futuro, de tal forma que es caracterizado por ser anticipatorio, modelador y organizador. Precisa de orientación, autodirección y de programación de tareas, puesto que es un proceso de trabajo diario; para su realización el sujeto requiere de aptitudes y habilidades que ayudarán a la configuración, desarrollo, y cumplimiento de metas y objetivos que se hayan establecido.

El proyecto de vida es integral, por tanto, puede abarcar todas las esferas de la vida. De esta manera, podemos considerar que está integrado por los siguientes aspectos.

Proyecto de vida personal: Abarca todo lo esencial-humano, las relaciones familiares y sociales.

Está integrado por:

- Dimensión afectiva
- Dimensión material
- Dimensión espiritual

Proyecto de vida académico: Está relacionado con los intereses vocacionales, mismos que suelen vincularse a la dirección del rol de trabajo en la vida futura del sujeto.

Proyecto de vida profesional: Se caracteriza por la actividad laboral del sujeto, por la función o rol de trabajo que cumple o quiere desarrollar.

Categoría 2: Relaciones y desarrollo socio afectivo en el proyecto de vida.

El desarrollo socio afectivo, se configura desde las relaciones sociales, las interacciones, y la socialización. La relación del sujeto con su entorno y su historicidad es importante ya que de ahí devienen las preferencias personales, así como académicas y profesionales. Los sujetos construyen una idea de sí mismos es decir una identidad, de la misma manera que la sociedad construye una imagen de ellos. Los sujetos estructuran sus proyectos de vida a partir de sus creencias, valores, cultura e identidad.

Categoría 3: Metas

La meta es el punto al cual se quiere llegar, lo que se pretende hacer; la meta siempre va a estar relacionada con el presente y el futuro, ésta se plasma de forma precisa, clara y concisa, la cual es determinada en tiempo y espacio.

Categoría 4: Éxito

El éxito es definido como la obtención de logros y está determinado por la auto conciencia individual; es parte de la autorrealización y también se caracteriza por el cumplimiento de metas configuradas por cada sujeto.

4.7 Consideraciones éticas de la investigación.

El presente trabajo se realizó basado en conocimientos válidos y confiables, ya que parten de investigaciones anteriormente desarrolladas por otros autores y de las cuales se retoman los hallazgos teóricos que han configurado. Se considera que la implementación de estas guías teóricas, así como el posterior análisis de los datos empíricos a partir de aquellos conocimientos verificará la validez y confiabilidad de estas herramientas teóricas y conceptuales.

La presente investigación se efectúa de manera competente, ya que previamente se han analizado las opciones de aplicación metodológica con los sujetos de estudio, de tal manera que permitan un adecuado acercamiento a las personas que compartirán la información requerida para el estudio del fenómeno, misma que posteriormente se analizará con base en el marco teórico. La reflexión sistemática de los datos recogidos por las entrevistas nos permitirá comprender los hallazgos y resultados de la investigación, con la premisa de salvaguardar la integridad de los participantes evitando la exposición de sus identidades. Finalmente, la obtención y el tratamiento de la información vertida se realiza por medio de experiencia supervisada y profesional, siguiendo una mirada desde la psicología educativa, en el orden de

construir una sólida formación académica basada en la implementación de las premisas científicas y la aplicación profesional de la metodología adecuada para nuestro objeto de estudio, tal como se establece en el Código Ético Del Psicólogo (Sociedad Mexicana de Psicología, 2010).

5. Resultados.

Una vez desarrollado el sistema teórico mediante el cual será la guía para mirar el objeto de estudio que se estableció, y el camino metodológico al cual se consideró el más apto para poder llegar a la meta, es el tiempo de exponer sistemáticamente nuestros hallazgos en campo.

Proyecto de vida

En un primer momento, es menester exponer las particularidades encontradas, a la luz de nuestro concepto central *proyecto de vida*, partiendo de que para la presente investigación se consideran como componentes los aspectos *personal, académico y profesional*.

Acerca de la existencia del proyecto de vida en los jóvenes profesores de educación física del *Programa Niñas y Niños Talento*, se encontró que no existe, como tal, un proyecto de vida, puesto que ninguno de los entrevistados mostró que contara con una planeación estructurada y explícita de manera escrita, puesto que los participantes se han limitado a realizar una ideación de sus aspiraciones a futuro o en su defecto se halla la falta de proyección a futuro. Por ejemplo, se encontró que el participante “A2” refleja no tener claridad de la orientación de su proyecto de vida, cuando al preguntársele acerca del mismo, menciona: “pues he hecho lo que se me ha presentado hasta ahorita... ganas de hacer otras cosas pues sí tienes, ¿no?, como todos.” Esta afirmación hace saber que no identifican la especificidad de lo que es un proyecto de vida. Por tanto, afirmamos que sus elecciones han obedecido a factores circunstanciales.

Así mismo, el entrevistado “A3” reafirma la falta de un proyecto de vida, puesto que argumenta lo siguiente al preguntarle sobre él, “¿Hacia dónde me dirigía?: [hacia] todo el

deporte; no tenía así, algo específico, hasta que realmente conocí el agua, la alberca, la natación... fue donde me especialicé”. Se infiere que notablemente no tenía objetivos, planes, ni metas, es un claro ejemplo de que las circunstancias han direccionado hasta cierto punto su vida.

Se encontró que los entrevistados aluden a deseos de su ideal a futuro, mismos que se plantean sólo en esos términos y no trascienden a la planeación, por tanto, no se identifica un proyecto de vida configurado y mucho menos en puerta de ser estructurado. El entrevistado “A8” mencionó lo siguiente sobre su proyecto de vida: “[planeo] seguirme preparando, seguir impactado con los niños y seguir mejorando, tanto en mi ser y en el ser de los niños; ser alguien que impacte para que los niños sean mejores”, y agrega: “bueno, en mi caso muy personal, veo que, si no funciona ahí, busco mejor por otro lado”.

Partiendo de los argumentos brindados por los entrevistados, se identifica que ellos refieren contar con un proyecto, por el hecho de tener anhelos e ideas para una vida futura mejor, sin embargo, no han estructurado un proyecto de vida integral, ni canalizado objetivos y metas en acciones para la realización y cumplimiento de un proyecto de vida a futuro.

Finalmente, cabe mencionar que en el análisis realizado se consideraron las voces de todos los entrevistados, entre los cuales, ninguno contaba con un proyecto de vida estructurado y planificado.

Proyecto de vida personal

Siguiendo con el análisis, será abordado el proyecto de vida en el aspecto personal. Se encuentra que los entrevistados en este aspecto le dan mayor prioridad a la conformación de una familia, al fortalecimiento y a la unión de la misma.

Un ejemplo de ello se encuentra en el discurso del entrevistado “A8” quien afirma lo siguiente: “[en la] cuestión (...) personal: tener una familia, tener algo que... hijos, me gustaría tener hijos; de hecho, ya lo platiqué con mi esposa, (...) tener dos hijos, esa es la planeación a futuro como familia”

De la misma manera el entrevistado “A9” reafirma que su proyecto de vida personal se configura por la familia; el cual menciona lo siguiente: “hablando de mi vida personal, siempre ha sido y está marcada, por mis tres hijas, (...) siempre busco la manera de estar en comunicación con ellas; buscando el por qué están inquietas, el por qué tienen dudas y acercarme con ellas, no como un padre, sino como una persona adulta, madura, que les puede compartir una experiencia y las puede orientar mucho más”.

Otro ejemplo es la entrevistada “A12”, quien sostiene lo siguiente sobre el aspecto personal: “Como mamá, hasta ahora los he cumplido (...) soy feliz con mis hijas, vivo para mis hijas, para mí mamá y para mí”.

La entrevistada “A13” también inclina su expectativa del proyecto de vida personal hacia la familia, y en ese sentido se cuestiona la decisión de procrear o no. Menciona, con respecto “a lo personal: pues ya ir formando yo mis propias cosas, mi patrimonio; (...) no sé si quiera tener hijos, la verdad no me gustaría por lo menos de aquí a 10 años”

De acuerdo con lo expuesto por los entrevistados, se halló que en ambos sexos su enfoque prevalece en la construcción o no de una familia, en tener o no hijos, y en su defecto, al ya tenerlos, generar una comunicación asertiva y favorecedora.

Proyecto de vida académico

El proyecto de vida académico ha sido identificado en las entrevistas a través de las referencias a la orientación vocacional; los entrevistados establecen en su discurso el interés por seguir preparándose académicamente, además, reflejan específicamente un vínculo entre el aspecto académico y profesional, lo cual es un elemento importante a considerar en la elaboración del aspecto académico del proyecto de vida, de acuerdo a la literatura citada anteriormente.

El entrevistado “A9” refiere lo siguiente respecto a la cuestión académica: “quiero continuar estudiando, y trabajando también. Sí, digamos si voy a retomar mis estudios, me gustaría ver la manera de que, hoy en día, de lo que tengo experiencia laboral, en el programa

que estoy me den la oportunidad de subir de puesto (...). Entonces sí hay mucho más, más expectativas para mí, hay más metas, hay más sueños, como todos los tenemos”.

De forma semejante, el entrevistado “A12” refiere un interés académico, y expectativas de seguir preparándose a futuro. Él menciona al respecto: “¡Claro, en agosto ingresaré a la maestría! Me voy para la escuela de educación especial, por la maestría... Estaba pensando que hay una escuela, pero es carrera y me parece que ahí hay maestría, entonces, irme a hacer a esa escuela la maestría, o buscarla en la UNAM, o en el Estado de México. Cualquiera de las tres; pero quiero aventarme esa maestría, nada más que tengo que ser muy cuidadosa por la cuestión está de que no tienen la calidad educativa para el doctorado”.

Reafirmando los argumentos anteriores, y lo que establece el marco teórico, en la entrevista realizada a “A13” se muestra el autoconocimiento de la persona con respecto al rol académico que desea cumplir, mismo que refiere lo siguiente en este aspecto: “terminar las materias de octavo y ya empezar a hacer mis prácticas, la verdad sí me urge (...) y (hacer el) servicio social también. No sé, tengo, así como que varias visiones de dónde hacer mi servicio social; [y también deseo] titularme: yo pienso hacer tesis”.

Se identifica que los entrevistados para la presente investigación, sostienen que su proyecto de vida académico cubre su interés intelectual, de saberes y conocimiento en su materia, además de que en la mayoría de los casos lo relacionan intrínsecamente con el rol profesional.

Proyecto de vida profesional

Sobre este aspecto del proyecto de vida, es notable en los discursos de los entrevistados que se inclinan por el crecimiento y desarrollo laboral, así como en adquirir un rol más elevado o sofisticado, así sea en la institución del programa en que trabajan o en alguna otra institución.

Ejemplo de ello se muestra en las siguientes respuestas:

El entrevistado “A5”, sobre el aspecto profesional, refiere lo siguiente: “Quiero permanecer en el Programa (Niñas y Niños Talento), porque me gusta trabajar más con los niños. Como te menciono, trabajo de siete de la mañana a siete de la noche, entonces dejaría mi trabajo de la mañana y en ese tiempo lo ocuparía para la escolaridad y en el otro tiempo, pues, para seguir en el Programa que es el que más me interesa”.

En este mismo sentido, en la entrevista con “A12” indica: “Ahorita [deseo] seguir trabajando en lo que estoy: Niños Talento y SEP. Me acaban de ofrecer trabajo en una escuela particular; si funciona, me quedo con los 3 (risas): Niños Talento, SEP y escuela particular. Necesito comprarme un terreno y de ahí abrir una escuela donde haya niños con necesidades educativas especiales”.

También se encontró que el entrevistado “A13” no refiere tener claridad sobre la elección profesional a futuro, sin embargo, incluye este aspecto en el cumplimiento de un rol laboral. Refiere: “[en el] área profesional yo pienso muchas cosas, pero de que se me hagan realidad, pues es muy difícil (...) he pensado [que] tengo un tío que trabaja en la PGR y él me dice: *no pues cuando termines pues te vienes para acá y yo te ayudo*”.

Las personas que participaron en las entrevistas para dicha investigación en la actualidad son empleados activos, puesto que prestan sus servicios como profesores de educación física mediante el Programa Niñas y Niños Talento, sin embargo, se infiere que en su mayoría creen no crecer profesionalmente en el programa ya que no hay variedad de puestos a los cuales ascender, por tanto, inclinan su proyecto de vida profesional a permanecer en dicho programa, o si se presenta la oportunidad de un empleo mejor, poder mudarse a él.

Relaciones y desarrollo socio afectivo en el proyecto de vida.

Mediante las entrevistas realizadas se encontró que los sujetos han configurado su proyecto de vida por circunstancias de su día a día, y más puntualmente, por su historicidad y por la interacción con las principales instancias en las que se desenvuelve, como son la familia y la escuela. Un ejemplo de ello, se visualiza en la respuesta de la entrevistada “A1” sobre los

factores que influyeron en su proyecto de vida, afirmando lo siguiente: “Pensé en ser maestra de primaria, algo en lo que podamos hacer el cambio; ya en los adultos es muy difícil entonces debemos influir desde la base, que son los pequeños, en donde todavía son maleables. Entonces pensé en ser maestra de grupo, pero la verdad, a mí me aburre mucho; toda mi familia es docente, todos son maestros de primaria o secundaria”. Como se puede ver, en su discurso asume la influencia familiar que tiene respecto a la docencia, aunque sustenta no tener la misma preferencia para cubrir el rol de profesora frente a grupo a nivel básico. Sin embargo, elige ejercer como profesora de educación física, siguiendo la tradición de la familia de una forma distinta.

En ese sentido, es pertinente afirmar que su proyecto de vida efectivamente es configurado por las representaciones sociales que instauraron en ella, debido a las interacciones sociales que sostuvo en el transcurso de su vida en etapas anteriores al planteamiento de dichos proyectos. Así mismo, se sostiene que los roles a desarrollar en sus PV son aprendidos; que sus preferencias han sido formadas y reconfiguradas mediante sus vivencias. Continuando en esta tesitura, y retomando la entrevista de la participante “A1” quien indica: “Cuando era pequeña, me la pasé en escuelas: ahí comía, dormía -me dormía entre las bancas-, fui creciendo en un ambiente escolar, pero no era tanto porque me gustara. Pero a fin de cuentas la vida me fue orientando hacia eso; dije a lo mejor medicina porque puedo ayudar a los enfermos, pero no, mejor hay que prevenir para no tener que utilizarla, y pues me decidí a estudiar Educación Física. (...) Entonces me fui enfocando más en la anatomía, los niños y todo esto; también mi hermano es Licenciado en Educación Física, va por ese camino (...) él es mayor que yo, y me dijo: pues pruébalo por un año, a lo que yo respondí: *bueno*. Y me metí a una escuela particular en Morelos; así comprobé que esto es lo que me gusta”. En este discurso se encontró que la elección para la construcción de su proyecto de vida académico fue permeada por la influencia de la familia, así como por la influencia directa de su hermano.

Otra afirmación de relevancia en los discursos de las entrevistas, es la voz de “A7”, quien refiere lo siguiente: “Siempre quise ser maestra; desde que era yo niña jugaba lo típico: la mamá, el papá y a la maestra, entonces era lo que yo siempre hacía. Cuando fui estudiando los diferentes

niveles me di cuenta de que yo quería ser maestra, me gustaba ver a mis maestros, los admiraba, para mí eran admirables, entonces fue así que decidí ser maestra. Después del nivel bachillerato dije: *yo me voy a la Normal*⁷. De hecho, lo que yo quería era entrar a ESEF⁸, para educación física. Hice el examen, no me quedé y entonces me fui a la Normal”. En la respuesta que nos proporcionó identificamos que la historicidad de los sujetos y las interacciones con las instancias principales, son factores importantes para la construcción de su identidad y, por tanto, sus preferencias personales y sociales, mismas que forman parte de la estructura psicológica del sujeto al construir el planteamiento y la elaboración de sus proyectos de vida.

Siguiendo el análisis de las entrevistas se recupera el siguiente discurso de la entrevistada “A2” la cual indica: “Yo empecé como nadadora y de allí partió una invitación a trabajar. (...) Llevaba a mis hijas a nadar y un día me dije: *qué hago afuera, qué hago perdiendo el tiempo*, si yo no sabía nadar. Yo quería nada más nadar, era así como: *quiero nadar en la mañana, en la tarde, fin de semana*, entonces era lo que me gustaba. De ahí se me invitó a un equipo y empezamos a ir a las competencias; tendría ya unos cuatro o cinco años en el equipo cuando el profesor me hizo una invitación a entrar a trabajar”. A partir de la información proporcionada por la entrevistada, se infiere que los proyectos de vida pueden ser reconfigurados, replanteados y adaptados en función de las circunstancias, vivencias o posibilidades actuales, de tal forma que el desarrollo socio afectivo es importante para la toma de decisiones correctas, el buen manejo de las emociones y los sentimientos, ya que esto permite que el individuo se enfoque en la realización de los proyectos y mantenga la motivación para el cumplimiento de los objetivos y metas. También, en estas respuestas recuperamos que los contextos donde se desenvuelven los sujetos, así como la vida pública y privada, son factores de gran influencia para la realización y cumplimiento de los proyectos de vida.

Siguiendo esta línea, se recuperan las palabras del entrevistado “A5” quien menciona “Toda mi vida he nadado. Recuerdo que desde el kínder yo estaba en natación y ya llevaba todo

⁷ Escuela Normal Superior de México (ENSM)

⁸ ESEF: Escuela Superior de Educación Física.

un proceso; lo dejé, como a los quince años, mi mamá no sabía nadar y ella empezó a meterse a clases de natación. Después de tiempo de ser alumna la invitan a trabajar y a realizar cursos, yo ya estudiando producción animal en UAM Iztapalapa -que es totalmente otro campo-, ella me invita a mí a trabajar en el mismo programa que ella, que es en donde ahora laboro”.

En lo abordado hasta ahora, los discursos reafirman la carga cognitiva que el sujeto configura por medio las interacciones sociales, ya que los proyectos de vida se tornan en decisiones y orientaciones importantes para la vida futura, las cuales muchas veces son instauradas desde nuestras redes de apoyo o redes afectivas; llámese familia, amigos y escuela.

Por último, se recupera la voz del entrevistado “A6” quien es otro claro ejemplo de la influencia que tienen la historicidad del sujeto, las relaciones sociales y el desarrollo socioafectivo en la configuración de los proyectos de vida. Este entrevistado indica: “[decidí ser profesor de educación física] porque tenía un primo que era presidente, en ese entonces, de la Federación Mexicana de Atletismo, por cierto, amigo personal de Vázquez Raña; hablamos de los setenta. Duró 12 años, entonces ese primo de mi papá tenía hijos que ya eran maestros de Educación Física (...) y respecto a cómo él vivía y cómo vivíamos nosotros, se notaba que ellos vivían muy bien: tenían carro, trabajaba en clubes, en escuelas. Él era presidente de la Federación Mexicana de Atletismo, como ya te lo mencioné; viajaba a los Juegos Olímpicos, centroamericanos, entonces mi papá por eso me decía *entra, hijo, yo creo que a ti te gusta el deporte*. Y fue eso a lo que me indujo a él; yo la verdad no les tomaba importancia a las clases de educación física, además las tenía, pero no admiraba a mi maestro, o sea, era normal, un maestro; a mí quien sí me motivó al deporte y ser parte de esta profesión, fue mi papá.

Recuperando todas las voces de los entrevistados, se sustenta que las relaciones interpersonales son un elemento que permea el pensamiento de los sujetos, por tanto, la dirección de sus proyectos de vida.

Metas

Siguiendo con el análisis de las entrevistas, se encontró que en la categoría de *metas*, los sujetos hacen referencia a ellas por medio de las expectativas, los sueños e intereses personales, sin embargo, no consiguen establecerlas en el plano de lo explícito, planificado y, menos aún, plasmado de manera escrita: ya sea como frase u oración que establezca el punto al que se desea llegar y objetivos a cumplir con esas metas; tampoco construyen una planeación para la ejecución de actividades que los aproximen al cumplimiento de dichas metas. Ejemplo de ello es la narración del entrevistado “A1”, quien sostiene lo siguiente: “[Tengo] intereses deportivos... pasa que yo practicaba *Handball* y dije: *Bueno, si yo tengo una meta trato de luchar por ella y hasta que la consiga*, tal vez no en un cien por ciento, pero sí que se acerque y que yo me sienta con la satisfacción de haberlo hecho”. Se infiere que su referente de *meta* es tener presente lo que quiere conseguir, lo que desea cumplir, no importando la ruta a seguir, puesto que él mediará para lograrla. Podemos interpretar que, en la entrevista de dicho participante, su discurso presenta una meta configurada básicamente en su estructura mental y no refiere que exista un planteamiento de metas sistemático.

Otro ejemplo, es la respuesta del entrevistado “A7”, quien al preguntarle sobre sus metas indicó lo siguiente: “Mi sueño siempre ha sido meterme a la ESEF; no pude a su tiempo, pero ahora lo haré”. Se muestra en el discurso que el sujeto vincula la meta con su sueño, poniendo énfasis en el punto al cual desea llegar, lo que desea o quiere cumplir; para ese propósito requiere poner en marcha una serie de acciones: seguir pasos con base en estrategias, actividades y tareas concisas, mismas que direccionen al sujeto a la meta. De tal manera que esto requiere compromiso y responsabilidad. El entrevistado en su discurso no menciona las acciones a seguir, ni el plan a ejecutar para la realización de su meta, lo cual lleva a reflexionar sobre la falta de claridad en ella, considerando que sólo queda en el plano de lo idealizado, por ello, es pertinente sostener que probablemente no trascienda a un resultado satisfactorio, ya que la meta está configurada únicamente en su pensamiento. Este hecho se repite en otros casos de los

entrevistados, donde los sujetos no han trascendido de la articulación mental de sus metas a una planificación sistemática.

El fin de establecer metas, es trabajar en ellas para llegar a su cumplimiento; éstas deben estar plasmadas de manera precisa y clara y se configuran desde lo que se desea tener o la posición social a la cual se desea permanecer en términos de estatus, clase, ingresos, roles o reconocimiento.

En la entrevista realizada a “A2” se encontró la descripción de acciones para el cumplimiento de sus metas. La respuesta proporcionada al preguntarle sobre sus metas es la siguiente: “Pues, seguir trabajando con los chicos, conseguir campeonatos; tengo a mi cargo, así como... -no es [propriadamente] a mi cargo, porque realmente, lo estamos haciendo en conjunto, y yo lo hago con mucho gusto aquí, y con autorización de mis jefes- un grupo de niños que tienen las habilidades, o les ves las cualidades, que dices *a este niño yo lo quiero*. Entonces a estos niños los llamo -estoy de martes a viernes-, yo los llamo dos horas los cuatro días y con ellos estamos trabajando para que sean excelentes deportistas”. Se infiere que su meta está enfocada principalmente en el proyecto de vida profesional, en dicha meta, está comprometido con el aprendizaje y desenvolvimiento de sus alumnos, así como en llevar al máximo su potencial, por tanto, dispone de tiempo para trabajar en el desarrollo de aquellos alumnos que manifiestan ciertas habilidades, así como tiempo para la realización de su meta en el aspecto profesional, la cual cubre en el programa para el cual labora actualmente.

Éxito

Una vez analizada la categoría de meta, se continúa con el análisis pertinente de otro aspecto relacionado a ellas en el sentido de su cumplimiento. Se trata de la categoría de análisis *éxito*. En ella se busca indagar de qué manera nuestros entrevistados interpretan la vivencia del éxito en sus proyectos de vida.

En los discursos de las respuestas de nuestros entrevistados, al preguntarles sobre el éxito en sus vidas, se detectó que vinculan el éxito con satisfacción personal, por tanto, se infiere que

la representación social que tienen del éxito es efectivamente la autorrealización, es decir: el cumplimiento satisfactorio de objetivos y metas que se plantearon.

Por ejemplo, el entrevistado “A1” sostiene lo siguiente con respecto a éxito, “[Me siento] satisfecha porque, pues... he logrado cosas que me he propuesto, me va bien, ahorita voy empezado este periodo laboral, logré dar más horas de clases, pero (...) me falta hacer muchas cosas más; ya estoy viendo cursos, yo soy muy ambiciosa en cuanto al conocimiento, siempre me gusta estar leyendo, me gusta estar actualizándome, preguntando e investigando de todo”. Se puede apreciar que la entrevistada en la etapa actual de su vida, considera y reconoce el éxito con el hecho de sentirse satisfecha y realizada por los logros obtenidos hasta esta etapa en su vida, sin embargo, desea que este éxito perdure o trascienda, ya que plantea nuevos horizontes a futuro, los cuales podrán configurarse en nuevos proyectos de vida.

Siguiendo con el análisis, se encontraron similitudes en las respuestas brindadas por nuestros entrevistados, ya que indican tener satisfacción en su vida, haber cumplido sus expectativas y ser reconocidos en los contextos donde se desenvuelven, refieren tener cierta plenitud y goce en su día a día. Se identifican en una etapa de realización que pueden fortalecer con nuevas direcciones en sus proyectos de vida personales, académicos y profesionales.

El entrevistado “A6” sustenta lo mencionado en líneas anteriores, él indica lo siguiente: “Yo creo que el éxito en mi vida es la aportación de haber dejado sembrada esa semilla [gusto por una vida sana] porque a mis alumnas y alumnos yo les decía: *a mí me gustaría que ustedes consideraran esto que es tan bueno*; mi satisfacción es enseñarles que si siguen un camino del deporte, de esta manera siempre van a obtener cosas padres y que ojalá lo pudieran reciclar con sus hijos. Yo dije que cumpliendo ese propósito estaría recompensado en mi vida (...) el hecho de que esa gente me hablara con cariño y todo eso. Bueno, quiere decir que fui bueno con ellos, que algo obtuvieron de mí, entonces creo que hasta la fecha es lo que quiero seguir, ese granito de arena, para mejorar a la sociedad, el ayudar a esos niños a que crezcan sanos a través de la práctica. Si yo soy ordenado en el deporte y sistematizado, ellos desarrollarán hábitos de disciplina y trabajo en equipo, así como en sociedad”. Desde esta voz y la de los demás entrevistados, se infiere que el éxito es el resultado de un trabajo constante, de perseverancia,

disciplina, enfoque y dirección; así mismo el éxito también es valorado por el reconocimiento social. Por tanto, es el logro obtenido de lo planteado y construido al crear sus proyectos de vida, llevado a la acción, que permitió la autorrealización configurándose como éxito personal, en ciertas esferas de la vida.

En la misma línea, la entrevistada “A 10” afirma lo siguiente “[me encuentro] satisfecha, porque he superado muchas expectativas; tal vez de otras personas que decían de mí tú no vas a hacer esto ¡Y he superado esas expectativas! Al momento te encasillan ahí, vas a jugar fútbol; el fútbol es para los hombres, y no, o sea, hacemos lo mismo, utilizamos dos piernas y tenemos un cuerpo para usarlo. Yo pensaba no me encasilles en eso, ah, es que me comentaban solamente vas a estar todo el tiempo en una escuela trabajando con niños y demás. Sin embargo, gracias al fútbol conozco toda la República Mexicana, conozco varios países y yo no he puesto un peso para todos esos viajes que he hecho porque el fútbol me los ha dado. Y muchos chicos me pueden decir ah, es que tú no juegas fútbol... pues, bueno, he estado en una Selección Mexicana, he pisado un Estadio Azteca, he pisado un MS10, he pisado el Estudiantes, un Tecnológico de Monterrey, cosas que muchos hombres quisieran hacer y yo lo he logrado, he conseguido lo que me he propuesto. Entonces en eso sí, me siento realizada y satisfecha con lo que he hecho”. Este discurso reafirma que el éxito va más allá de los logros y la autorrealización, que el éxito implica el reconocimiento social, el reconocimiento del otro, de los contextos en los que el sujeto se desenvuelve. De esta manera, el éxito en la persona genera una sensación de satisfacción, confort y en cierto punto plenitud.

5.1 Análisis de datos

Partiendo de las aportaciones y las voces de los entrevistados, se identifica que las orientaciones de los proyectos de vida han sido instauradas y configuradas por las circunstancias vivenciales del día a día, así mismo, por su contexto social, el cual ha permeado su estructura psicológica, pensamientos e ideales. De igual forma, se encuentra que sus proyectos de vida carecen de objetivos concretos.

Según D' Angelo (1986) afirma que los proyectos de vida se configuran mediante planes de acción, los cuales se constituyen por metas u objetivos concretos, orientándolos a futuro, de manera activa y creativa. Dichas orientaciones, han sido condicionadas por el aspecto socio-histórico de su vida, mismo que suele posicionar un ideal de una vida futura.

Análogamente Zuazua (2007) sustenta que los proyectos de vida van a dar forma a dichas orientaciones, intenciones o propósitos a futuro de los sujetos, las cuales permitirá activar, animar, y dirigir un plan de acción, para así construir un ideal futuro que los direcciona a realizar una vida auténtica y de satisfacción; este plan y estructura no se percibe en los proyectos de vida de los entrevistados, pues se encuentra que sus orientaciones están sólo en el plano de los deseos, de aquello que quieren conseguir pero sin generar acciones, u objetivos concretos para llegar a su consecución.

Calderón, K. & Villeda, M. (2019). Señalan que aspectos como el autoestima, la elección de la carrera, la prevención de situaciones de vida difíciles y la planificación familiar, son fundamentales al momento de la elaboración de dichos PV, puesto que en la construcción de proyectos de vida encuentran la ausencia de estos, lo cual sustenta lo antes descrito, que muchos de los individuos no saben cómo construir, configurar y ejecutar sus PV, ya que su proyección a futuro se queda en el plano de lo idealizado, sin colocar las bases o aspectos claves que los potencialicen a resultados sumamente favorables y satisfactorios. De igual manera, indican que es relevante plantearse y reflexionar al llevar a cabo el ante proyecto de vida, preguntas como ¿qué quiero ser en la vida? ¿Qué debo hacer para lograr lo que me propongo? En esta investigación se abordó las interacciones sociales, recordemos que el sujeto es un ser social por naturaleza, por ello son importantes las interacciones sociales en el desarrollo del ser humano, por medio de ellas el sujeto va forjando su identidad, motivo por lo cual se puede sostener que el sujeto ya es alguien en la vida, sin embargo, carece de herramientas y conocimientos que le apoyen en la dirección de sus objetivos y proyectos de vida que quiere materializar, de ahí se puede partir para establecer preguntas que generen ese impacto de proyección a futuro.

De ello, resulta necesario decir que hay poca información u orientación sobre los proyectos de vida, puesto que los entrevistados caracterizan a sus PV como lo que quieren

alcanzar, sin embargo, no tienen las bases necesarias para elaborar y ejecutar un plan de acción que estructure sus anhelos y que los focalice en metas a corto, mediano y largo plazo, aproximándolos a los resultados que deseen obtener.

Pero ¿quién debería orientar, asesorar e instruir en todo el proceso? Al no encontrar que los entrevistados cuenten con un PV estructurado, se considera que este hecho refleja un problema en la concepción que se tiene de dichos proyectos. Es necesario poner el foco de atención en estos temas que deberían ser prioridad hoy en día, y aludir a la importancia de contar con sistemas educativos y profesionales que apoyen a los sujetos a formar proyectos de vida bien estructurados y sustentables para su vida.

Con base en los autores abordados en el marco teórico, se deduce que debería de existir un asesoramiento integral, en el cual se aborde apoyo psicológico, que sume a la motivación y claridad en sus orientaciones, puesto que las emociones y sentimientos son aspectos importantes para trabajar favorablemente en los proyectos de vida personal, académico y profesional.

Molina (2000) señala que la motivación es lo que dirige al cumplimiento de metas y pone énfasis en que la motivación tiene relación con la emoción, dirección, intensidad y persistencia, siendo la base de aproximación al éxito personal. Así mismo, define que las metas comprenden el rol de satisfacer necesidades, por lo que cabe mencionar que en el caso de los proyectos de vida se podría afirmar que son personales y sumamente fundamentales en el proceso de los PV en todos sus aspectos.

Se encontró que las metas configuran pensamientos de deseo de cumplimiento satisfactorio de objetivos y que estos están estrechamente relacionados con la autorrealización, el éxito y, con ello, la satisfacción personal. Los entrevistados refieren estar trabajando en metas que únicamente se encuentran estructuradas de forma cognitiva, pero que no se han determinado por medio de estrategias y actividades congruentes y sistematizadas que permitan un trabajo consiente de estructuración de proyectos de vida.

5.2 Conclusiones

Una vez que se realizó un informe pormenorizado de los datos obtenidos en campo, así como el análisis pertinente en relación con la teoría recabada en la fase de investigación bibliográfica, y que se evidenció el estado de la elaboración de proyectos de vida en el grupo poblacional elegido, es necesario anotar algunas conclusiones producto del proceso que llevó a la elaboración del presente trabajo.

La presente investigación llevó a tener un acercamiento con los entrevistados, tal como lo plantea el método de las investigaciones cualitativas, para identificar *si existe un proyecto de vida en los profesores de educación física del Programa Niñas y Niños Talento*, por tanto, a responder a la pregunta establecida en la investigación: *¿Existe la elaboración, planeación y el desarrollo de un proyecto de vida en los jóvenes adultos profesores de educación física del Programa Niñas y Niños Talento de la Ciudad de México?* Como parte de los hallazgos se identificó que los entrevistados afirman tener proyectos de vida por el simple hecho de haber conseguido lo que en algún momento de su vida se plantearon por medio de un proceso cognitivo del cual se generaron ciertos ideales, sin embargo no corresponde a la caracterización de los elementos sustanciales que debe poseer un proyecto de vida, tal como son: objetivos, metas, actividades y tareas establecidas por medio de una planeación; estos elementos permitirán el acercamiento y cumplimiento satisfactorio de proyectos de vida.

Este hecho, abre un panorama de la situación actual de la elaboración de proyectos de vida en la población de adultos jóvenes de nuestro país, aspecto que es importante estudiar, ya que esta realidad impacta en el grado de desarrollo personal y profesional, el cual tiene un eco a un nivel macrosocial, como puede verse, por ejemplo, en los estándares educativos que, a diferencia de otros países, se encuentran en un rezago importante.

Es relevante señalar, además, que en la actualidad la crisis de salud producida por el COVID-19 ha impactado tremendamente en el desarrollo de los proyectos de vida de las personas, y el aspecto educativo no es la excepción. Este tipo de circunstancias abre la consideración de que la labor del psicólogo educativo no pasa solamente por “reconstruir” los

planes de estudio a partir de las contingencias vividas por los sujetos en cuestión, sino, desde una perspectiva aún más básica, generar una cultura de la importancia de la elaboración de proyectos de vida como la base para un óptimo desarrollo humano.

En ese sentido, se considera importante que el psicólogo educativo trabaje en la orientación y enseñanza de la configuración adecuada de proyectos de vida en los diferentes aspectos que son abordados en esta investigación, a saber: el personal, académico y profesional.

Se observó que, puesto que no hay una orientación desde la corta edad de los sujetos para la elaboración de proyectos de vida, el apoyo que ellos obtienen en este tema, se proporciona cuando llega el tiempo de la elección de la carrera a cursar, ya que es en ese momento cuando se tiene un acercamiento a la construcción del proyecto de vida académico.

Al encontrar que realmente no existe, como tal, un proyecto de vida estructurado lleva a deliberar que las principales instancias donde se desarrollan los sujetos, como son la familia y la escuela, no cuentan con la información necesaria para instaurar, promover e incentivar la construcción de dichos proyectos.

Silva y Ferreira (2020) señalan en su investigación la importancia de la creación de proyectos de vida, y la necesidad de abordar el tema en el sistema educativo y, por ende, en las escuelas públicas y privadas, partiendo del hecho de que estos son escenarios de socialización que se enfocan en la adquisición y construcción de conocimientos, donde educar y aprender son conceptos que engloban las esferas sociales del ser humano, así mismo, señalan que el incluir en la educación el abordaje de la configuración de proyectos de vida, no sólo es importante para la elección de una carrera, sino también para la creación y el desarrollo de planes en el ciclo de vida a partir del planteamiento de acciones concretas.

Es menester señalar que el hecho de no pensar los PV de forma integral, abordando todas las esferas de la vida, puede generar conflictos cognitivos y sociales, pues las consecuencias de no cumplir los objetivos establecidos o no poder llegar a cumplir las metas planteadas que ubiquen a los sujetos en el estilo de vida deseado, sumaría a malestares personales como la frustración, ira, y hasta problemas de salud física derivados del estrés.

Es por tanto, que se afirma que el no cumplimiento de un PV podría desembocar en un **problema social**, el cual se inaugura en la insatisfacción a nivel personal de la obtención de un desarrollo que se configure a partir de un plan a corto, mediano y largo plazo, que incluya los aspectos académicos y experienciales que sean deseables para el sujeto.

En el orden de estas ideas, se sostiene, que tendría que haber un alto grado de **conciencia social** para que se lleguen a identificar las dificultades que trae consigo la falta de proyectos de vida, ya que carecer de proyectos de vida, podría generar una carencia de desarrollo y a la vez desorientación en la vida de los sujetos, puesto que no tienen una visión clara a futuro y sus días suelen configurarse en la inmediatez, por circunstancias y adversidades que se les presentan en su cotidianeidad.

Se considera que esta problemática trastoca a todas las sociedades, sin embargo, es mayormente visible en los contextos vulnerados económica y socialmente; es ahí donde esto puede acarrear consecuencias severas, principalmente por la falta de oportunidades de empleo y educación, situaciones que pueden afectar a los adultos jóvenes, mismas que los colocan en una situación de susceptibilidad a vías no favorables, como puede ser vincularse a actividades ilícitas, sumándose de esta manera a las estadísticas de delincuencia y vandalismo.

Sin duda, este aspecto abre la necesidad de repensar la falta de oportunidades en países empobrecidos, ya que, como se pudo observar, en algunos casos, los jóvenes tienen la iniciativa de plantear un desarrollo integral en sus vidas, pero encuentran este interés limitado por la falta de opciones profesionalizantes o laborales que se ajusten a sus intereses y que correspondan con la oferta nacional.

Es por ello que pensar en una teorización sobre el PV en adultos jóvenes, es también pensar en las realidades contextuales de los grupos implicados, lo cual requiere un intento integrador multidisciplinario por parte de estos estudios para incorporar las aportaciones que emanan de las ciencias sociales y las humanidades, entre otras. Con esto, se quiere sentar la posición de que la reflexión sobre el PV requiere herramientas, no sólo psicológicas, sino también educativas y sociales.

Por otro lado, se considera que, si bien el presente trabajo se centró en el segmento de los adultos jóvenes, para pensar en un plan efectivo que estimule la elaboración de proyectos de vida como parte de una cultura educativa en México, es importante plantear las bases para que esto pueda hacerse realidad a la llegada de los sujetos a la etapa a la que nos referimos.

En ese sentido plantear la necesidad de la elaboración de PV implica señalar que esta práctica tendría que gestarse en edades tempranas del desarrollo a través de estrategias adaptadas a cada etapa escolar, comenzando por la sensibilización de los infantes a la reflexión respecto a sus deseos personales, ya que este ejercicio se encuentra poco estimulado en ciertos ambientes sociales.

La voluntad de elaboración de un proyecto de vida no puede entenderse como un acto espontáneo, que surja aleatoriamente en un ser humano, sino que implica una serie de habilidades desarrolladas previamente, tal como la inteligencia emocional para poder discernir los deseos personales de los patrones impuestos familiar o socialmente, o para asumir las herramientas con las que se cuenta para poder lograr un objetivo, por ejemplo, tener claras las aptitudes personales.

El hecho de plantear un PV también implica la posibilidad que una persona tenga para visualizar planes a futuro, considerando que, de hecho, existen ciertas condiciones de salud, tales como la depresión o ansiedad, así como condiciones sociales que impiden que una persona pueda sentirse motivada a plantear una estrategia a corto, mediano y largo plazo que contribuya a mejorar su vida de manera integral.

En el ámbito emocional, el hecho de que una persona se reconozca capaz de planear un futuro para sí mismo, implica contar con las herramientas que le permitan ser consciente de sus fortalezas, así como hacer uso de ellas a la hora de la planeación y ejecución de un PV.

A estos elementos se les suma la problemática del déficit educativo que enfrenta la sociedad. Las instituciones educativas no cuentan con una orientación en proyectos de vida, tal es así, que no existe una línea curricular en los niveles básicos que permita entender la importancia y el desarrollo de estos; para ello se necesitaría un cambio en las políticas educativas, por tanto, una reforma educativa que esté dirigida a atender a cada comunidad

dependiendo de sus necesidades y su contexto. Se precisa de políticas públicas no elitistas que estén encaminadas a acabar con el rezago educativo, y no sólo sean paliativos.

Por ejemplo, tenemos el caso de Brasil, país en el cual existe una preocupación por el tema, por lo cual se han desarrollado investigaciones que sustentan la importancia de la configuración y ejecución de los proyectos de vida. Los autores refieren que en el caso de San Paulo hay programas que apoyan la educación integral. Fodra, S. M., & Nogueira, M. E. C. (2017) el proyecto de vida da sentido al proceso escolar de los estudiantes en las escuelas del programa de educación integral, en el cual los alumnos pueden vincular el proceso académico con su realización personal por medio de las actividades y los aprendizajes que adquieren en dicho programa, además de que esto les permite potencializar sus sueños y se percibirse capaces de cumplirlos y ejecutarlos, con base en planes de acción que se dirigen a consolidar sus objetivos, lo cual coincide con la importancia de ejecutar *acciones concretas*, tal como lo referían Silva y Ferreira (2020).

El programa antes mencionado está dirigido a estudiantes de educación fundamental, lo cual cubre años iniciales, años finales y educación media, que en México es el equivalente a nivel primaria y secundaria, ambos corresponden a estudiantes en un segmento poblacional de 6 a 15 años. Con base en lo antes descrito, podemos afirmar que existe un interés en otros países sobre proyectos de vida hoy en día, sin embargo, aún es una iniciativa reducida, ya que aún está lejos de ser parte fundamental de los programas educativos a nivel internacional.

Otro punto importante es que, pese a que hay una visión de educación integral, no cubre el aspecto de proyecto de vida en adultos jóvenes, por lo que se puede sostener que continúa siendo una población poco visibilizada en el tema de PV, lo cual hace necesario que se desarrollen investigaciones al respecto, ya que podrían conducir a una aplicación con mayor cobertura en el mundo sobre la importancia del tema en la educación.

Además de esto, también se torna importante atender a la necesidad de programas sociales que no sean excluyentes y que realmente contribuyan a la resolución de las demandas de la población. El *Programa de Niñas y Niños Talento* nos muestra la limitación que existe respecto a los apoyos económicos, puesto que sólo se proporciona a cierta población, como es

el caso de los alumnos que se encuentran en el rango de calificaciones escolares de 9 a 10 en la nota final del año cursado, es decir que, de acuerdo con los criterios del Programa, tengan aptitudes académicas sobresalientes, sin embargo, cabe cuestionar qué acontece con los alumnos que no cumplen con aptitudes académicas “sobresalientes”, ¿acaso ellos no requieren fortalecimiento de sus condiciones académicas y económicas?

En este sentido, se puede señalar la necesidad de que las instituciones encargadas de la elaboración de políticas públicas incluyan los resultados de investigaciones como la presente para elaborar una estrategia que atienda de manera eficaz y eficiente la problemática de la poca cultura de elaboración de PV.

En otro orden de ideas, es importante tener en cuenta que la falta de recursos económicos y de educación en los núcleos familiares, limitan las oportunidades de desarrollo desde los primeros años de vida. Esto se debe a que las familias en contextos vulnerados económicamente, tienden a ocuparse principalmente de proveer alimentación y sustento, dejando en segundo término la educación de los hijos, situación que en ocasiones desencadena un rezago educativo significativo, el cual les impide distinguirse como alumnos sobresalientes.

Se identificó que es relevante la existencia de escenarios que proporcionen herramientas para la elaboración, seguimiento y evaluación de proyectos de vida, propiciando así, obtener resultados satisfactorios que sumen a la autorrealización y éxito de los sujetos.

Un aspecto importante a considerar acerca de esta investigación es que se elaboró con adultos jóvenes que, de hecho, ya cuentan con una educación profesional, sin embargo, existen grupos vulnerables que no cuentan con esa condición y que muchas veces, al no tener un PV, desertan de la posibilidad de construir una vida mejor y romper los patrones conductuales de los miembros de su familia en otras generaciones.

Contar con un PV apunta a estructurar una forma de vida; su realización precisa ser consciente, por tanto, conlleva compromiso, responsabilidad y acción. La configuración de estos debería elaborarse en un lenguaje escrito, de tal manera que permita contrastar la planificación con los resultados, así como aplicar modificaciones ante situaciones que las exijan.

Sin embargo, se encontró que existe una representación social en el sentido común del concepto *proyecto de vida* y este es concebido como los logros y procesos mentales que han estructurado de su ideal a futuro, y que no han sido elaborados, contruidos desde la práctica cotidiana necesaria o adecuada, ni llevados a un final exitoso. La planeación sería el primer paso que dirija a la ejecución de nuevas prácticas orientadas al logro y que lleven al sujeto a reconocer la importancia de la implementación de PV en la vida diaria como una necesidad impostergable y orientada al desarrollo humano y social.

Señalan que las aspiraciones a futuro son resultados del imaginario, por ende, los proyectos de vida son parte de las subjetividades, construidas en el proceso de individualización, encuentran que los principales referentes de los sujetos para la elaboración de proyectos de vida son tener un buen empleo o profesión la familia y el desarrollo personal.

A partir de los hallazgos de los autores Suárez, Alarcón & Reyes (2018) se puede respaldar lo antes descrito, estos autores, afirman que todo individuo de manera consciente o inconsciente llevan a cabo un proyecto de vida, lo cual, desde el abordaje en esta investigación se puede sostener que los proyectos de vida tienen que estructurarse de manera explícita para poder sostener que existen y no solo queden en el imaginario. De igual manera, establecen que el proyecto de vida se aborda desde las siguientes subcategorías:

- Visión administrativo-estratégica
- Visión humanista y eudaimónica
- Visión sistémica y psicosocial
- Visión procesual intra e intersubjetivo

Donde las dos primeras subcategorías las clasifican dentro de la dimensión individual y las últimas dos a la dimensión social, ambas son importantes, puesto que el proyecto de vida va de lo social a lo individual, de lo intra e intersubjetivo, al igual, que su historicidad y contexto del ser humano, a lo individual, que conlleva, la configuración estratégica -objetivos y metas- de sus ideales a futuro. Hallan que, en el abordaje de proyectos de vida, este no se centra como fin

o medio para llegar a una meta, sino la visión va más allá de cumplir objetivos y lo proyectan como parte vital del ser humano.

En el sentido antes descrito, se encontró que los proyectos de vida de los entrevistados se han configurado en el pensamiento verbal y llevado a cabo mediante acciones circunstanciales. Muestran que son estructuras psicológicas de experiencias socioculturales e interacciones sociales, así como de su historicidad.

Se halló que los proyectos de vida personal, efectivamente están orientados a la configuración familiar, por tanto, a la elección entre casarse o seguir solteros, tener o no hijos y otras elecciones necesarias de acuerdo con ciertos momentos del desarrollo de los entrevistados. Es relevante que el proyecto de vida personal conjuga la dimensión material y afectiva ya que se observó que a este aspecto lo caracterizan con base en la realización de un patrimonio, proporcionando así cierta seguridad para su vida; otro punto relevante en este aspecto es el interés de construir redes afectivas con el núcleo familiar, que generen comunicación asertiva, confianza y bienestar.

Siguiendo con los aspectos abordados se encontró que existe una amplia relación entre el proyecto de vida académico y profesional; en general, los entrevistados sostienen que su empleo actual es resultado de la elección de su carrera e indican que desean seguir preparándose y reforzando su conocimiento, y con ello seguir apoyando al deporte e instruir a sus alumnos en una vida más sana, cumpliendo satisfactoriamente su rol como profesor de educación física.

Por otra parte, las metas son importantes para la dirección y el cumplimiento de los proyectos de vida; se ha identificado que suelen configurarlas en la expresión verbal, para posteriormente buscar vías de acción que permitan su ejecución y recuperamos que el establecimiento de metas marca una intencionalidad, principalmente estableciendo lo que se desea obtener.

Respecto al éxito, es pertinente decir que se encuentra vinculado al cumplimiento de metas, a los logros y al reconocimiento social, y de la misma forma está anclado a la autorrealización, misma que los entrevistados reconocen por medio de un estado de bienestar y satisfacción personal.

Respecto al objetivo general, se logró realizar un análisis de la elaboración, planeación y el desarrollo de un proyecto de vida, en el cual se identifica que no existe la configuración adecuada de proyectos de vida ya que, aunque los entrevistados reconocen las aspiraciones que tienen en los aspectos de los PV, no establecen una planeación que dé soporte a estos, por tanto, lleva a reflexionar sobre la idea errónea de la construcción de los proyectos de vida.

En cuanto a los objetivos específicos, a modo de conclusión es relevante decir que se logró hacer una caracterización del concepto de Proyecto de Vida desde el ámbito de la Psicología educativa, para lo cual se realizó una abundante investigación documental que permitió conocer el estado del arte del concepto, es decir las principales propuestas teóricas en torno a él, así como las posiciones de los autores que abordan y problematizan el tema. De la misma manera se pudo construir una posición propia respecto al concepto, partiendo de una síntesis y un diálogo crítico con los autores.

5.1 Alcances y limitaciones.

En específico los alcances en esta investigación son, por ejemplo, el reconocimiento de la falta de proyectos de vida estructurados conforme a los criterios de su elaboración, lo cual implica, en principio, su redacción de forma ordenada, con planeaciones que conduzcan al cumplimiento de metas a corto, mediano y largo plazo en los jóvenes adultos. Otro aspecto a señalar es la identificación de la percepción que tienen de sus proyectos de vida, situación que revela la importancia de espacios y escenarios donde se aborde de manera proactiva la elaboración y desarrollo de PV, así mismo la labor del psicólogo educativo, como orientador en estos temas, y de reformas que permitan el conocimiento y derecho de estos en las instituciones educativas, ya que, en efecto, a través del análisis de esta investigación se halla importantes carencias en la elaboración de sus proyectos.

Por tanto, deducimos que existe un amplio campo de trabajo para los psicólogos educativos en el tema de proyectos de vida, principalmente en la orientación para la construcción de PV y para el acompañamiento de estos. Desde el abordaje teórico que

realizamos, se detectó un hueco significativo en la evaluación de los PV, puesto que no hay estudios que revelen el contraste al momento de su configuración y su culminación, por lo cual se recuerda que los psicólogos educativos desde su disciplina pueden abordar esta problemática.

Así mismo, la presente investigación aportó a la psicología educativa la relevancia en torno al abordaje de nuestro tema central, puesto que desde esta disciplina no se han realizado investigaciones con la abundancia que aún requiere el tema. De aquí se parte para retomar el ejercicio de psicólogo educativo, destacando el campo de trabajo que existe, tanto en la línea de investigación y de prácticas educativas, que probablemente en el desarrollo del proceso generará un impacto en el ejercicio profesional de la psicología educativa.

Por otro parte, las limitaciones que se encontraron en esta investigación son que las entrevistas se aplicaron a un pequeño grupo de profesores de educación física, debido a que se valoró como un elemento importante el tiempo que exige la aplicación de estas. De tal manera, que se acotó la población considerando a profesores que tuvieran la posibilidad de acudir en los tiempos que se requiriera al centro DIF de la CDMX donde se llevarían a cabo las entrevistas.

Otra de las limitaciones que hubo es no poder verificar el cumplimiento y resultado de las metas y objetivos de los proyectos de vida en los aspectos personal, académico y profesional, ya que, aunque los entrevistados hicieron alusión al éxito en sus vidas, no se abordó la culminación de su PV que revelara el contraste entre metas y objetivos al momento de su configuración y el logro de los mismos. Por tanto, esto nos exigiría una investigación longitudinal que permitiera evaluar el desarrollo y cumplimiento de proyectos de vida, debido a que el tiempo que se llevaría es mayor al abarcado en nuestra investigación.

5.2 Recomendaciones en términos investigativos.

La recomendación para futuras investigaciones es poder abordar el cumplimiento y evaluación de proyectos de vida desde una investigación longitudinal, ya que este estudio observacional permitirá generar medidas continuas que den seguimiento al desarrollo de los proyectos de vida, esto debido al tiempo tan prolongado que requieren para su ejecución. Se considera que para

tener mejores resultados es pertinente que los proyectos de vida sean evaluados mediante revisiones continuas que permitan conocer el avance y la aproximación a la meta y objetivos establecidos en ellos. De esta premisa se parte para señalar la importancia de la labor del psicólogo educativo en la orientación para la construcción de proyectos de vida, así como su seguimiento y evaluación.

Referencias.

- Acevedo, E. (2010). EL curriculum oculto en las enseñanzas formales. Aspectos menos visibles a tener en cuenta para una educación no sexista. *Revista Digital Para Profesionales de La Enseñanza*, 11, 1–7. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7590.pdf>
- Allueva, P. (2002). *Conceptos básicos sobre metacognición* (pp. 59–85). Desarrollo de habilidades metacognitivas: Programa de intervención. Zaragoza: Consejería de Educación y Ciencia. Diputación General de Aragón,. <https://ice.unizar.es/sites/ice.unizar.es/files/users/leteo/materiales/concepto-de-metacognicion-pallueva.pdf>
- Alonso, M. (2009). Algunas consideraciones teóricas acerca del currículo. *Cuadernos Para Formación de Profesores Editado Por La ENP*, 8, 1–6. [http://uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ALGUNAS CONSIDERACIONES TEORICAS ACERCA DEL CURRICULO.pdf](http://uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ALGUNAS_CONSIDERACIONES_TEORICAS_ACERCA_DEL_CURRICULO.pdf)
- Bernal, A. (2002). El concepto de autorrealización como identidad personal. Una revisión crítica. *CUESTIONES PEDAGÓGICAS*, 16, 11–23. https://www.researchgate.net/publication/244484750_El_concepto_de_autorrealizacion_como_identidad_personal_Una_revision_critica
- Betancourth, S., & Cerón, J. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (50), 21–41.
- Bontempo, L., Flores, R., & Ramírez, L. N. (2012). La construcción de la identidad personal y el desarrollo de la auto-autoría. *Agora U.S.B.*, 12(2), 421–436. <https://doi.org/10.21500/16578031.83>
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50–63. <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

- Calderón Lara, K. S., & Villeda Sánchez, M. A. (2019). TALLER DE PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES QUE CURSAN EL 3ER AÑO DE BACHILLERATO. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(4).
- Canle, L., & Vallejos, L. (2015). Instrumento para evaluación de proyecto de vida y expectativas de inserción laboral en jóvenes sin experiencia laboral. *VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional En Psicología XXII Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores En Psicología Del MERCOSUR*, 41–43. <https://www.aacademica.org/000-015/347>
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: Enfoque Sociocultural. *Educere*, 5(13), 41–44. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>
- Cifuentes, D. (2015). “*Desarrollo Socio-Afectivo. Primera Infancia.*” Universidad de la laguna. Facultad de derecho: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1870/Desarrollo%20Socio-Afectivo.%20Primera%20Infancia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Costa, C., Alberto, M., & Silva, E. (2019). Vivências nas medidas socioeducativas: Possibilidades para o projeto de vida dos Jovens. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, 1–16. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932019000100149&lang=en <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v39/1982-3703-pcp-39-e186311.pdf>
- D’Angelo, O. (1986). La formación de los proyectos de vida del individuo. Una necesidad social. *Revista Cubana de Psicología*, 3(2), 31–39. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v3n2/05.pdf>
- D’Angelo, O., & Arzuaga, M. (2008). Los proyectos de vida en la formación humana y profesional. El desarrollo integral complejo en aplicaciones al campo educativo. *Revista Creemos. Revista Hispanoamericana de Educación y Pensamiento*, 1(1), 1–18.
- D’Angelo, O. (2000a). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología.*, 17(3), 270–275. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v17n3/08.pdf>

- D'Angelo, O. (2002). El desarrollo profesional creador (DPC) como dimensión del proyecto de vida en el ámbito profesional. *En: Revista Cubana de Psicología*, 19(2), 1–25. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/072425D043.pdf>
- D'Angelo, O. (2003). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista Internacional Creemos*, 1 y 2 (Año 6), 1–31. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf>
- D'Angelo, O. (2015). Formación para el desarrollo de proyectos de vida reflexiones y creativos en los campo social y profesional. *Revista Creemos Internacional*, 5(2), 1–25. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/05072425D042.pdf>
- D'Angelo, O. (2004). *Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea* (C. de I. P. y S. CIPS (Ed.); pp. 1–42). CLACSO. <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120822013410/angelo11.pdf>
- D'Angelo, O. (2000b). El desarrollo profesional creador (DPC) en la actividad científica. Recuperado de: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120822041040/angelo.pdf>
- D'Angelo, O. (1999). El proyecto de vida y la situación social de desarrollo en las etapas de su formación. In C. de I. P. y S. CIPS (Ed.), *Ponencia para Evento sobre Vigotsky/Hóminis* 99 (pp. 1–14). <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120823101925/angelo4.pdf>
- Dayananda, S. (2000). *El concepto de éxito* (pp. 1–12). <http://vedanta.es/vedanta-articulos/madurez-conocimiento/el-concepto-de-exito-final.pdf>
- Fodra, S. M., & Nogueira, M. E. C. (2017). O projeto de vida nas escolas do Programa Ensino Integral. *Revista@ mbienteeducação*, 10(2), 251-261.
- Fuentes, T. (2019). *Ansiedad ante la falta de un proyecto de vida* (pp. 1–65). Universidad de Sotavento A. C. <http://132.248.9.195/ptd2019/agosto/0792713/Index.html>
- Furlan, A. (2005). La labor educativa de los profesores de educación física. *Revista*

Iberoamericana de Educación, 39, 107–125.
<https://rieoei.org/historico/documentos/rie39a05.pdf>

- Garcés, Y., Santana, L., & Feliciano, L. (2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 149-165.
- García, J. A., & Delval, J. (2010). *Psicología del Desarrollo I*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- García, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá , Colombia : papel del sistema educativo en contextos vulnerables. *Estudios Pedagogicos*, 43(3), 173–153. <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173554750009.pdf>
- Giménez, M. G. (2009). Paradigmas de identidad. In Chihu Amparán Aquiles (Coord) (Ed.), *Sociología de la identidad* (pp. 35–62). 1 Porrúa y UAM Iztapalapa.
- Goncalves, L. M., & Segovia, S. (2018). La generación de proyectos de vida en adultos mayores. Autopercepción sobre competencias desarrolladas, posibilidades de aprendizaje y motivaciones. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 9(1), 53–76. <https://doi.org/10.18175/vys9.1.2018.04>
- González, R., Valle, A., Núñez, J. C., & González, J. A. (1996). Una aproximación teórica al concepto de metas académicas y su relación con la motivación escolar. *Psicothema*, 8(1), 45–61. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72780104.pdf>
- González, S., & Ruiz, I. (2015). VALORES DE ÉXITO Y EMPRENDIMIENTO. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 171–184. http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/104214/secme-23384_8.pdf?sequence=8&isAllowed=y
- Hernández, R. M. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: Su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de La Educación*, 0(23), 187–210. http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/23/Mis_5.pdf
- Hernández, Z. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y Salud*, 16(001), 103–110. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29116112.pdf>
- Jiménez, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *Medisan*, 12(2), 1–5.

- <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445247009.pdf>
- Jiménez, G. (2012). *Teorías del desarrollo III* (Eduardo Du). Red Tercer Milenio. http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias_del_desarrollo_III.pdf
- Lomelí, A., López, M. & Valenzuela, J. (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), 1–22. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194144435005>
- Lo privado y lo público. (2007). *Co-Herencia*, 4(7), 1–19. <https://www.redalyc.org/pdf/774/77413255005.pdf>
- Lucci, M. A. (2006). La propuesta de vygotsky: la psicología socio- histórica. *Revista de Currículum y Formación Del Profesorado*, 10(2), 1–11. <https://www.ugr.es/~recfpro/rev102COL2.pdf>
- Maggi, R. (2000). *Desarrollo Humano y Calidad, Valores y Actitudes*. México: Limusa.
- Martínez, M. Á. (1999). El enfoque sociocultural en el estudio del desarrollo y la educación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 1(1), 1–36. <http://redie.uabc.mx/vol1no1/contenido-mtzrod.html>
- Martínez, M., Mijares, B., Prieto, M., Ramos, L., & Díaz, B. (2012). Percepciones ante el éxito profesional: una filosofía de vida en estudiantes universitarios. *Negotium*, 7(21), 58–75. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78223430004>
- McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Educación Física de calidad*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>
- Medan, M. (2012). ¿"Proyecto de vida"? tensiones en un programa de prevención del delito juvenil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 79–91. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140408013905/art.MarinaMedan.pdf>
- Meléndez, R. (2016). El Proyecto de vida como categoría de interpretación en la formación profesional. *Mendive*, 14(2), 174–180. <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/845>

- Mialaret, G. (2011). *Psicología de la educación*. México: Siglo XXI.
- Molina, H. (2000). Establecimiento de metas, comportamiento y desempeño. *Estudios Gerenciales*, 75, 23–33. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21207502>
- Monje, C. A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. In *Universidad Surcolombiana*. <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-latina-de-costa-rica/sociologia/otros/monje-carlos-arturo-guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion/4621585/view>
- Moreira, A., & Mancebo, D. (2010). Juventude, trabalho e projetos de vida: Ninguém Pode Ficar Parado. *PSICOLOGIA CIÊNCIA E PROFISSÃO*, 30(2), 376–389. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932010000200012&script=sci_abstract&tlng=pt
- Nateras, O. (2013). Socialización. In S. Arciga, J. Juana, & J. Mendoza (Eds.), *Introducción a la psicología social*. (pp. 51–87). M. A. Porrúa/UAM-Iztapalapa.
- Pensado, M. P. (2004). Pista 1. Sujeto, espacio e identidad local. In *El espacio generador de identidades locales*. (pp. 17–39). Instituto Mora.
- Pineau, G., & Jobert, G. (1986). Les histoires de vie en formation. In L'Harmattan (Ed.), *Université de Tours* (Vol. 2, pp. 157–172). <https://www.icesi.edu.co/blogs/lenguajevirtual/files/2009/02/historia-y-proyecto-jp-boutinet.PDF>
- Pino, J., García, A., Cuenca, Y., Pérez, R., & Arzuaga, M. (2011). *Orientación educativa y proyectos de vida: Hacia una formación personalizada del profesional de la educación* (Educación).
- Planeación estratégica aplicada. [1 de abril de 2011]. Recuperado de: <http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1020111445/1020111445.PDF>
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5–39. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>
- Reglas de operación del programa de niñas y niños talento. (31 de enero 2018). Gaceta Oficial de la Ciudad de México, 461 – 491. Recuperado de:

<https://www.fideicomisoed.cdmx.gob.mx/storage/app/media/14-reglas-de-operacionninas-y-ninos-talento-2018.pdf>

Redondo, A., & Madruga, I. (2010). Desarrollo socioafectivo. *Grado superior. España. Editorial McGraw-Hill.*

Rodríguez, R. (2006). Cuál es el proyecto de vida de los adultos jubilados?. *Un estudio descriptivo. Holding Cencosud, SA Chile.*

Romagnoli, C., Mena, I., & Valdés, A. M. (2007). ¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas? *Documento MINEDUC, Elaborado Por Valoras UC, 1–7.*
<http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/equipo/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Documentos/Que-son-las-habilidades-socioafectivas-y-eticas.pdf>

Ruiz, J. (2011). Proyecto de vida , relatos autobiográficos y toma de decisiones. *Teoría y Praxis Investigativa, 6(1), 27–34.* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3725825>

Sáenz, E., & Sarango, L. (s.f). La elección vocacional como parte del proyecto de vida. *Dirección de Bienestar de La Universidad de Lima. Departamento de Psicología, 1–5.*
[http://fresno.ulima.edu.pe/wu/wube_bd001.nsf/OtrosWeb/19F3CE7FE11BDBE8052575BA007109DD/\\$file/vocacional.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/wu/wube_bd001.nsf/OtrosWeb/19F3CE7FE11BDBE8052575BA007109DD/$file/vocacional.pdf)

SILVA SANTOS, K.; BRAZ FERREIRA GONTIJO, S. ENSINO MÉDIO E PROJETO DE VIDA: POSSIBILIDADES E DESAFIOS. **Revista Nova Paideia - Revista Interdisciplinar em Educação e Pesquisa**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 19 - 34, 2020. DOI: 10.36732/riep.v2i1.52. Disponível em: <http://ojs.novapaideia.org/index.php/RIEP/article/view/27/18>

Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas.

Suárez-Barros, A. S., Alarcón Vásquez, Y., & Reyes Ruiz, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, vol. 37, núm. 5, pp. 505-511.

Tintaya, P. & Portugal, P. (2009). Proyecto de vida como estrategia de aprendizaje. *Revistas de Investigación Psicológica*, 5, 13–26.
<http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rip/n5/n5a03.pdf>

- Trianes, M. V., & García, A. (2002). Educación Socio-Afectiva y Prevención de Conflictos Interpersonales en los Centros Escolares. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 44, 175–189. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27404409>
- UNESCO. (29 de enero de 2015). Educación física para una vida más prolongada, saludable, satisfactoria y productiva. Recuperado de: <https://es.unesco.org/news/educacion-fisica-vida-mas-prolongada-saludable-satisfactoria-y-productiva>
- Uriarte, J. de D. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145–160. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832310013>
- Vergel, R. (2014). El signo en Vygotski y su vínculo con el desarrollo de los procesos psicológicos superiores. *FOLIOS*, 39, 65–76. <http://www.scielo.org.co/pdf/folios/n39/n39a05.pdf>
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicologicos superiores*. Grijalbo.
- Zamora, G., & Cervera, C. (2016). Orientación vocacional y proyecto de vida: encrucijadas y respuestas en el nivel medio superior. *Jóvenes En La Ciencia*, 2(1), 939–943. <http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1252/877>.
- Zuazua, A. (2007). *El proyecto de autorrealización: Cambio, curación y desarrollo*. Club Universitario.

Anexos

Anexo n° 1.

Carta de autorización y confidencialidad en el uso de los datos

La presente tiene el objetivo de obtener su autorización para realizar una entrevista con el fin de recolectar información para el trabajo de investigación que será la base para el proceso de titulación Canseco López, Ana Belén, tesista de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN).

La entrevista tiene el único objetivo de realizar la investigación en el tema “Proyecto de vida en Adultos Jóvenes” para lograr la obtención de título académico de licenciadas. Su valiosa participación nos será de gran apoyo para analizar el tema anteriormente mencionado. La entrevista es sin fines de lucro por lo que su participación en mencionada entrevista será voluntaria, en caso de incomodarse o no querer concluir podrá renunciar a su participación. Se notifica que toda la entrevista será grabada en audio y posteriormente transcrita para realizar el análisis pertinente a la investigación. Todos los datos serán protegidos y utilizados de manera confidencial resguardando su integridad.

La entrevista será utilizada solo con fines investigativos:

Fecha: _____

Yo _____ autorizo a _____ y

_____ a que me realicen la entrevista sobre el tema
Proyecto de Vida.

Firma: _____

Anexo n° 2.

Guía de entrevista semi-estructurada.

Instrucciones: A continuación, le haré una serie de preguntas, las cuales le pido atentamente que responda honestamente. En caso de no entender alguna pregunta no dude en indicármelo. El tiempo por pregunta será el que usted requiera. Del mismo modo le notifico que será grabada la entrevista bajo la autorización que nos ha emitido.

1. Control del Cuestionario

- Aplicador(a): _____
- Número de instrumento: _____
- Entrevistado (a): _____
- Código: _____

2. Datos Generales.

- Me indica su nombre completo
- Me indica su sexo.
- ¿Cuántos años tiene actualmente?
- ¿Cuál es su estado civil actual?
- ¿Cuál es su ocupación actual?

3. Información Educativa.

- ¿Cuál es su último grado de estudios?
- ¿En qué institución educativa estudió y por qué estudió en ella?
- ¿Qué estudió y en qué se especializó académicamente?
- Me narra un poco sobre su trayectoria y experiencia académica.

4. Información Laboral.

- ¿Cómo decidió a qué dedicarse?, ¿Cuál es el motivo de su ocupación actual?
- Me puede narrar sobre su trayectoria y experiencia laboral.
- ¿Qué fue lo que lo llevó o condujo a su ocupación actual?

- ¿Cómo fue que conoció y llegó a trabajar en el programa “Niños Talento”?

5. Factores que Influyeron en su Proyecto de Vida.

- ¿Considera que hubo influencia en su proyecto de vida?
- ¿Cuáles son sus metas?
- ¿Usted considera que se realizaron sus proyectos, profesionales y personales?
- ¿Está satisfecha con lo que hace actualmente?
- ¿Considera que tiene éxito en su vida?

6. Proyecto de Vida Profesional.

- ¿Cuál es su proyecto de vida profesional a futuro?
- Me puede narrar qué está haciendo para lograrlo
- ¿Cuáles son las expectativas en su proyecto de vida profesional?

7. Proyecto de Vida Académico.

- ¿Cuál es su proyecto de vida académico a futuro?
- Me puede narrar qué está haciendo para lograrlo

8. Proyecto de Vida Personal.

- ¿Cuál es su proyecto de vida personal a futuro?
- Me puede narrar qué está haciendo para lograrlo
- ¿Cuáles son las expectativas en su proyecto de vida personal?
- ¿Cómo se visualiza en 5 años?

Para finalizar...

- ¿Cómo describiría su vida, en una sola palabra, en este momento?

Anexo n° 3

Información sobre los entrevistados

Participante	Edad	Estado Civil	Genero	Grado máximo de escolaridad	¿Dónde estudio?	Cargo laboral actual principal
A1	24 años	Soltera	Femenino	Maestría	Maestría en la Universidad Interamericana Licenciatura en la Escuela Superior de Educación Física	En la SEP, docente en Educación Física, en Niños Talento estoy a cargo de los niños del área de gimnasia
A2	40	Casada	Femenino	Técnica en natación (nivel tres)	CICET (capacitaciones)	Profesora de natación en el programa Niños Talento, en el deportivo Iztapalapa y deportivo Francisco y Madero.
A3	37	Casado	Masculino	Medio superior	Vocacional, Instituto Politécnico Nacional. (área de físico-matemáticas) Técnico en natación	Profesor de natación en el Programa de Niños Talento del DIF y en Velódromo Olímpico de la

						Venustiano Carranza
A4	40	Casado	Masculino	Licenciatura	Prepa 6 Facultad de Contabilidad y Administración en la UNAM	Profesor en el CETIS 2, En la actividad de Matemáticas, álgebra 1er semestre, segundo Semestre Geometría y trigonometría, 5to semestre, estudio de costos y presupuesto del diseño arquitectónico o de Diseño Industrial, Diseño Decorativo y la actividad de voleibol en el plantel. Y Niños Talento, voleibol
A5	24	Soltera	Femenino	Preparatoria Licenciatura trunca	Producción animal en UAM Iztapalapa	Profesora de natación y básquet en el programa Niños Talento en el Distrito

						Federal
A6	40 años	Divorciado	Masculino	Licenciatura	Escuela Nacional de Educación Física	Maestro de natación en el programa Niños Talento
A7	29 años	Casada	Femenino	Licenciatura en la Escuela Normal Superior de México con la especialidad de Formación cívica y ética, y tengo SISET nivel 1 y nivel 2 en futbol	Normal (maestra de educación cívica en secundaria) Certificación ESEF	Soy profesora. Instructora del programa Niños Talento
A8	36 años	Casado	Masculino	Licenciatura en Economía Curso del ESEF	UNAM ESEF	Profesor de deportes, especialidad fútbol en Niños Talento en el DIF y en un Deportivo del Sindicato de Telefonistas de Telmex
A9	36 años	casado	Masculino	Preparatoria trunca Cursos y capacitaciones en el Instituto Politécnico Nacional, en Casa Blanca, en Nelson	Instituto Politécnico Nacional	Profesor de Educación Física en el Programa Niños Talento y un segundo empleo, Profesor de

				Vargas, Instituto Nacional del Deporte, en la CONADE, he tomado también cursos internacionale s de guardavidas, salvamento acuático, rescate acuático, RSP,		Natación en escuela particular
A10	29 años	soltera	Femenino	Educación Física	UAEM	Profesora de Educación Física en niños talento y trabajo en una escuela de Fútbol, soy profesora de, bueno, entrenador de fútbol de alto rendimiento
A11	32 años	Unión libre	Masculino	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo	Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos	Imparte la clase de fútbol en el programa niños talento En Ciudad Deportiva, tengo a cargo e, el equipo representativ o de la Delegación Iztacalco

A12	28 años	Divorciada	Femenino	Licenciatura en Educación Física	ESEF	En SEP frente a grupo como docente de educación física y en niños talento clase de fútbol y basquetbol
A13	24	Soltera	Femenino	Psicología Educativa	Universidad Pedagógica Nacional	Profesor de educación física en Niños Talento