

26

LA CONSTRUCCIÓN

**DE UN PROYECTO DE VIDA COMO UNA HERRAMIENTA
PREVENTIVA Y FORMATIVA PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE JÓVENES UNIVERSITARIOS**



LA CONSTRUCCIÓN

DE UN PROYECTO DE VIDA COMO UNA HERRAMIENTA PREVENTIVA Y FORMATIVA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE JÓVENES UNIVERSITARIOS

BUILDING A LIFE PLAN AS A PREVENTIVE AND FORMATIVE TOOL FOR THE COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF YOUNG UNIVERSITY STUDENTS

Catherine Trejo-Correa¹

E-mail: trejocorreacatherine@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5802-1953>

Javier Moreno-Tapia¹

E-mail: javier_moreno@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4029-5440>

Nancy Avilés-Gutiérrez¹

E-mail: nancy_aviles6928@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6925-7813>

¹ Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Trejo-Correa, C., Moreno-Tapia, J., & Avilés-Gutiérrez, N. (2026). La construcción de un proyecto de vida como una herramienta preventiva y formativa para el desarrollo integral de jóvenes universitarios. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 5(2), 248-258.

Fecha de presentación: 08/12/2025

Fecha de aceptación: 16/02/2026

Fecha de publicación: 01/04/2026

RESUMEN

El presente artículo toma como eje central la construcción de un proyecto de vida, el cual puede funcionar como una herramienta preventiva y formativa, por ejemplo para prevenir un embarazo adolescente no deseado. Para ello se realizó un estudio cualitativo hermenéutico basado en la revisión de 33 proyectos de vida elaborados por estudiantes de nivel superior, donde se identificaron elementos como el autoconocimiento, el establecimiento de metas, la definición de recursos y una proyección del futuro personal y profesional. Los resultados evidencian que los estudiantes que cuentan con claridad en sus objetivos y reciben acompañamiento familiar y académico, desarrollan una mayor capacidad para tomar decisiones responsables y mantener la continuidad académica. Se concluye que promover la elaboración y seguimiento de proyectos de vida desde etapas tempranas favorece la prevención del embarazo adolescente y la deserción escolar, además fortalece la autonomía, reflexión y desarrollo integral de los jóvenes.

Palabras clave:

Proyecto de vida, embarazo adolescente, deserción escolar, educación, autoconocimiento, metas.

ABSTRACT

This article focuses on the development of a life project, which can serve as a preventative and educational tool, for example, to prevent unwanted teenage pregnancy. To this end, a hermeneutic qualitative study was conducted based on a review of 33 life projects developed by university students. Elements such as self-knowledge, goal setting, resource allocation, and a projection of personal and professional futures were identified. The results show that students who have clear objectives and receive family and academic support develop a greater capacity to make responsible decisions and maintain academic continuity. It is concluded that promoting the development and monitoring of life projects from an early age helps prevent teenage pregnancy and school dropout, and also strengthens young people's autonomy, reflection, and holistic development.

Keywords:

Life plan, teenage pregnancy, school dropout, education, self-knowledge, goals.
ation, communication competencies.

INTRODUCCIÓN

El ser humano, a lo largo de su vida, construye expectativas, aspiraciones y metas que orientan su desarrollo personal, académico y profesional. Estas aspiraciones suelen organizarse en torno a lo que se conoce como proyecto de vida, el cual permite dar sentido a las decisiones presentes en función de las metas futuras. En este sentido, el proyecto de vida se configura como una herramienta fundamental para la planificación personal, ya que posibilita reflexionar sobre quién se es, qué se desea alcanzar y qué estrategias pueden implementarse para lograrlo.

De acuerdo con Betancourth-Zambrano et al. (2019), el proyecto de vida hace referencia a un plan ideal que una persona aspira a lograr en el futuro, tomando en cuenta sus habilidades y las características internas y externas que posee. En este mismo sentido, la Universidad Tecnológica del Perú (2023) señala que el proyecto de vida es un esquema que dirige el futuro de un individuo, facilitando la consecución de sus metas y objetivos. Este plan ofrece un sentido de dirección y propósito, reflejando los valores, intereses, habilidades y aspiraciones de cada persona, y se ajusta a sus circunstancias y contexto particular. Asimismo, funciona como una orientación a lo largo de la vida, ya que incluye las expectativas y estrategias necesarias para alcanzar lo que se desea, considerando la personalidad, intereses y capacidades del individuo (Rojas-Valladares & Domínguez-Urdanivia, 2025).

Por su parte, Suárez-Barros et al. (2018) indican que el proyecto de vida busca otorgar significado a la vida de una persona mediante la integración de diferentes dimensiones como la vocacional, laboral, económica, social, afectiva y de proyección futura. A medida que este proyecto se define y se adapta a las circunstancias del individuo, se establecen metas que se integran entre sí y que facilitan el progreso a través de diferentes etapas en la búsqueda del bienestar y la satisfacción personal. En este sentido, puede afirmarse que el proyecto de vida constituye un plan dinámico que orienta a las personas hacia la realización de sus aspiraciones, integrando tanto las características internas como los factores externos que influyen en su vida cotidiana.

La elaboración de un proyecto de vida adquiere especial relevancia durante la adolescencia y la juventud, etapas caracterizadas por importantes cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos que influyen en la toma de decisiones relacionadas con el futuro. De acuerdo con el Consejo Estatal de Población (2020), la adolescencia es considerada el periodo ideal para iniciar la construcción del proyecto de vida, ya que durante esta etapa se presentan diversas oportunidades para reflexionar sobre el futuro y definir metas personales. Sin embargo, este proceso requiere del acompañamiento de padres, docentes y otros actores educativos, quienes desempeñan un papel fundamental al orientar y apoyar a los jóvenes en la

toma de decisiones que pueden influir significativamente en su trayectoria de vida.

No obstante, Gómez (2025) refiere que el proyecto de vida suele consolidarse al alcanzar un mayor nivel de madurez, particularmente después de los 20 años, momento en el cual las personas pueden reconocer con mayor claridad sus preferencias, motivaciones y desafíos. Este proceso es dinámico y susceptible de modificarse a lo largo del tiempo, ya que las metas y aspiraciones pueden ajustarse conforme cambian las circunstancias y las experiencias personales. De esta manera, el proyecto de vida debe reflejar la identidad del individuo y aquello que desea proyectar hacia el mundo.

En este proceso de construcción del proyecto de vida, el autoconocimiento representa uno de los elementos fundamentales. La Universidad Tecnológica del Perú (2023) señala que el desarrollo de un proyecto de vida generalmente implica diversas etapas, entre las que se encuentran el autoconocimiento, el establecimiento de metas, la planificación, la implementación y la evaluación de los avances alcanzados. El autoconocimiento permite a la persona reflexionar sobre sus intereses, valores, fortalezas y debilidades, lo que facilita la definición de metas claras y alcanzables a corto, mediano y largo plazo.

Asimismo, Ríos Saldaña & Alarcón Armenda (2020) señalan que las actitudes constituyen un aspecto clave del desarrollo personal, ya que influyen en la manera en que las personas enfrentan y toman decisiones en distintos ámbitos de la vida. Estas actitudes se forman a partir de la interacción con el entorno social y se nutren de las ideas, creencias y valores transmitidos por la familia, los amigos y otros grupos cercanos. Sin embargo, también son susceptibles de modificarse a través de la reflexión personal y las experiencias adquiridas. En consecuencia, reconocer y reflexionar sobre las propias actitudes resulta fundamental al momento de construir un proyecto de vida, pues permite fortalecer el autoconocimiento y orientar de manera más clara las decisiones personales.

En este mismo sentido, el Consejo Estatal de Población (2020) destaca que la construcción de un proyecto de vida permite a los adolescentes y jóvenes orientar sus decisiones hacia un futuro deseado, siempre que exista un conocimiento profundo de sí mismos, de sus capacidades, limitaciones, intereses y aspiraciones. Este proceso facilita el establecimiento de metas coherentes con la realidad personal, familiar y social, lo que contribuye al desarrollo del potencial individual.

Para la elaboración de un proyecto de vida también es necesario considerar los diferentes ámbitos en los que se desarrollan las metas personales. Morales Rodríguez & Chávez López (2020) definen una meta como el propósito o fin que se desea alcanzar, señalando que cuando una meta se cumple se convierte en un logro. En este sentido, las metas pueden clasificarse en distintos ámbitos, entre

los que destacan el académico, el profesional, el personal y el familiar.

En el ámbito educativo, Alcívar et al. (2020) señalan que las metas académicas constituyen un estilo motivacional conformado por creencias, atribuciones y factores afectivos que orientan las acciones de los estudiantes dentro del contexto educativo. Por otra parte, Cabral (2020) refiere que las metas profesionales corresponden a aquellos objetivos que una persona pretende alcanzar en su desarrollo laboral, los cuales deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y delimitados en el tiempo. En cuanto a las metas personales, Nebreda (2025) señala que representan aspiraciones que orientan la energía y las decisiones de una persona hacia la realización de sus objetivos, contribuyendo al desarrollo de una vida coherente con sus valores. De manera similar, Perry (2025) indica que las metas familiares buscan fortalecer la convivencia y los vínculos entre los integrantes de la familia, favoreciendo el crecimiento conjunto y la organización familiar.

No obstante, diversos factores sociales, culturales y económicos pueden influir en la construcción y consolidación del proyecto de vida durante la adolescencia. Uno de los fenómenos que puede afectar significativamente este proceso es el embarazo adolescente, el cual continúa siendo un problema relevante en diferentes contextos sociales. Maldonado et al. (2020) definen el embarazo adolescente como aquel que ocurre durante esta etapa de la vida o cuando la joven aún depende económicamente de su familia, independientemente de su edad.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (2024), a nivel global aproximadamente 20,000 niñas y adolescentes menores de 18 años dan a luz cada día en países en desarrollo, lo que representa alrededor de 7.3 millones de nacimientos anuales. En el caso de México, el embarazo adolescente ha adquirido una gran relevancia, ya que el país ocupa el primer lugar entre los miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en esta problemática, con una tasa de 77 nacimientos por cada mil adolescentes de entre 15 y 19 años (México. Instituto Nacional de las Mujeres, 2021).

De manera similar, datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2023) señalan que entre 2017 y 2021 la tasa promedio de nacimientos en madres adolescentes de entre 15 y 19 años fue de 35.3 por cada mil, registrándose un total de 147,279 nacimientos durante este periodo. Estas cifras evidencian que, aunque se han observado algunas disminuciones en los últimos años, el embarazo adolescente continúa siendo una problemática que requiere atención, ya que puede generar implicaciones importantes en la salud, la educación y el desarrollo personal de los jóvenes.

Diversos estudios han identificado factores asociados a esta problemática. Maldonado et al. (2020) señalan que uno de los factores que puede influir en el embarazo adolescente es el antecedente familiar, particularmente cuando la madre también experimentó un embarazo durante su adolescencia. Asimismo, Monterrubio-Flores et al. (2024) identificaron que muchas adolescentes que se embarazaron no contaban con un proyecto de vida claramente definido antes de enfrentar esta situación.

En este sentido, el embarazo adolescente puede modificar de manera significativa los proyectos de vida de los jóvenes, ya que implica asumir responsabilidades que pueden afectar la continuidad de los estudios, el desarrollo profesional y las oportunidades futuras. Por ello, contar con un proyecto de vida bien estructurado puede contribuir a que los adolescentes y jóvenes tomen decisiones más reflexivas y responsables, lo que les permite evitar situaciones que podrían interferir con el logro de sus metas personales y académicas (Consejo Estatal de Población, 2020).

Finalmente, Romo (2007) señala que para construir el futuro es necesario analizar y transformar el presente, lo cual implica imaginar el futuro deseado y trabajar de manera constante para alcanzarlo. En este sentido, el proyecto de vida no debe entenderse como un plan rígido, sino como un proceso dinámico que puede ajustarse conforme cambian las circunstancias y las experiencias de vida. En consecuencia, comprender cómo los jóvenes construyen y proyectan su futuro resulta fundamental para el desarrollo de estrategias educativas que fortalezcan su capacidad de planificación, toma de decisiones y desarrollo personal.

Por todo lo anterior, el propósito del presente artículo es evaluar, a través de herramientas hermenéuticas, la construcción de proyectos de vida en estudiantes de recién ingreso de una universidad pública en la licenciatura en Ciencias de la Educación.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio es de tipo cualitativo hermenéutico para evaluar la construcción de los proyectos de vida en un grupo de estudiantes universitarios.

El instrumento que se utilizó para recopilar dicha información fue un formato proyectos de vida, el cual fue recabado por 33 estudiantes de una universidad pública del centro de México de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, con una estructura predispuesta y dividida en diferentes secciones: la primera tiene que ver con el autoconocimiento, identificar las fortalezas, debilidades, valores e intereses propios; por su parte la segunda sección rescata las metas tanto académicas como profesionales, personales y familiares de los estudiantes; en la tercera sección se reconocen los recursos con los que cuentan estos se retoman como recursos económicos,

tiempo y apoyo y finalmente en la última parte se rescata una reflexión individual acerca de cómo ven su futuro como profesionistas, rescatando una descripción detallada de cómo se imaginan en un futuro como se indica a continuación:

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se realizaron esquemas analíticos que rescatan las opiniones de los 33 estudiantes con respecto a sus fortalezas, debilidades, valores e intereses personales tal como lo indica la Universidad Tecnológica del Perú (2023) ya que es importante reconocer estos aspectos o tener un buen autoconocimiento para la construcción de un proyecto de vida sólido y bien definido, con base en las respuestas de los estudiantes se realiza el siguiente análisis por cada aspecto a valorar:



Figura 1. Fortalezas.

En la figura 1 se presentan las fortalezas que más se repiten según las opiniones de los alumnos, poco más de una tercera parte de los reportes indican que las fortalezas más destacadas hacen referencia a la adaptabilidad y facilidad para aprender en cualquier entorno lo que indica que la mayoría de los alumnos tienden a adaptarse a cualquier entorno de trabajo lo que posibilita el buen trabajo colaborativo que es otro aspecto que también se rescata en gran parte de los alumnos por lo que da cuenta de que existe un equilibrio en estas fortalezas, por otro lado, otra parte que se rescata es la creatividad y resiliencia por parte de los alumnos. Algunas otras actitudes que se repiten, pero en menor cantidad fueron los de liderazgo, perseverancia y paciencia esto es importante ya que de acuerdo con Ríos Saldaña & Alarcón Armenda (2020) las actitudes son esenciales para la creación del proyecto de vida y con ello un buen autoconocimiento encamina a la estructuración sólida de dicho proyecto.

Algo que llama la atención es que varios alumnos refirieron diferentes valores como parte de sus fortalezas, lo que hace pensar que no tienen claridad en sus fortalezas

como tal y por ello recurren a la utilización de valores que más adelante se rescatan y son repetitivos.

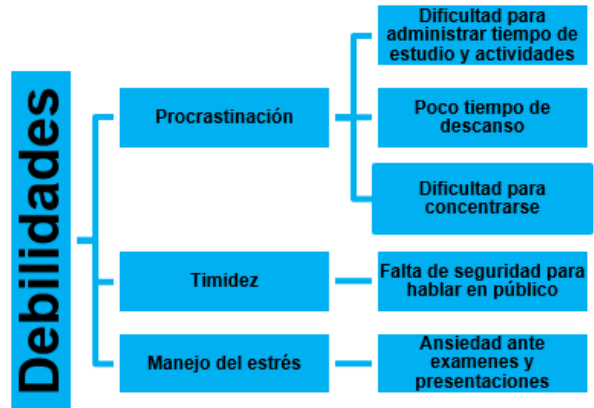


Figura 2. Debilidades.

En la figura 2 se representan las debilidades que tuvieron más relevancia y un poco más de una tercera parte considera como mayor debilidad a la procrastinación, además de eso varias personas no mencionan a la procrastinación como tal pero sí refieren algunas actitudes o características propias de la procrastinación como: dificultad para administrar tiempo de estudio y actividades, poco tiempo de descanso, dificultad para concentrarse, problemas para organizar ideas concretas, la gestión de tiempo, la desorganización, problemas para regular los horarios de sueño, entre otros.

Por todo ello, se puede decir que esta debilidad es la que sobresale de este aspecto, aunque también se mencionan cuestiones como la timidez, la falta de seguridad para hablar en público, el manejo del estrés, la ansiedad ante exámenes y presentaciones, etcétera.



Figura 3. Valores.

En la figura 3 se identifican los valores que más sobresalen en los reportes de los estudiantes, sin duda una gran parte de ellos refieren al respeto como uno de los valores que más practican o que los identifica, un gran número de estudiantes lo mencionaron por lo que este valor es el que más destaca, sin embargo, los valores de responsabilidad y honestidad también tuvieron un gran porcentaje ya que un poco más de la mitad de los estudiantes lo mencionaron en sus reportes.

Otros valores que se mencionaron con frecuencia fueron: la empatía, solidaridad, compromiso, disciplina, humildad, colaboración, tolerancia, amabilidad, paciencia, lealtad y creatividad. En este apartado hubo una gran claridad y entendimiento, por lo tanto, se puede rescatar de manera clara y con seguridad que este aspecto fue entendido por los estudiantes y esto abre camino para concretar un buen proyecto de vida.

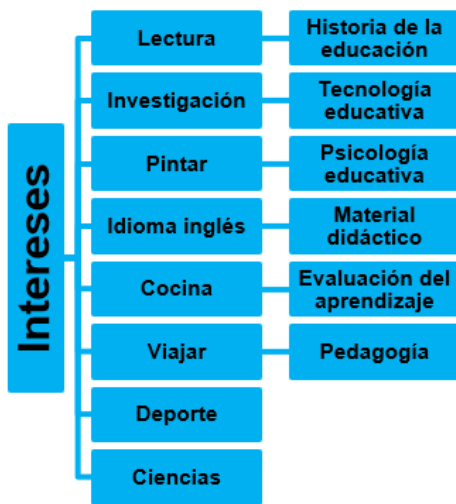


Figura 4. Intereses.

Este apartado llama la atención, ya que, muchos de los estudiantes no tienen claridad sobre este aspecto, debido a que mencionan más que nada sus metas u objetivos que les gustaría alcanzar como: obtener su título universitario, desarrollar habilidades, estabilidad económica, terminar la carrera, además utilizan palabras como “busco” o “deseo” por lo que da a entender que no tienen claridad sobre este aspecto importante para la creación de un proyecto de vida.

Además de ello, también llama la atención que algunos de los alumnos refieren en este apartado cuestiones como: Conocerme a mí misma, lograr el cambio de carrera que deseo, poder tomar cariño a la carrera y descubrir mis fortalezas, todas estas opiniones son evidencia de que algunos además de no tener claridad sobre este rubro tampoco tienen claridad en su autoconocimiento porque de acuerdo con Unibetas (2002) se rescata que para establecer un proyecto de vida se debe reflexionar sobre

la situación actual reconociendo metas y enfocándose en proyectos y oportunidades laborales futuros algo que tampoco se ve remarcado por sus respuestas.

Por otro lado, en la figura 4 se rescatan verdaderos intereses que pudieran considerarse para establecer su proyecto de vida tales como: lectura, investigación, pintar, el idioma inglés, la cocina, historia de la educación, tecnología educativa, psicología educativa, diseño y creación de material didáctico, evaluación del aprendizaje, pedagogía, viajar, el deporte, las ciencias, entre otros.

De acuerdo con el Consejo Estatal de Población (2020) resalta la importancia del autoconocimiento para establecer metas alcanzables y que mantengan una relación con la realidad familiar y social de cada individuo. Este autoconocimiento incluye reconocer las capacidades, limitaciones, intereses y aspiraciones personales.

Finalmente, en este primer análisis se pudo descubrir que existen algunas discrepancias en cuanto a la reflexión del autoconocimiento, sin embargo, un gran número de estudiantes tiene claro las fortalezas, debilidades, valores e intereses que le conciernen. En general, se puede considerar que este primer paso para la concreción de un proyecto de vida es satisfactorio y no carece de información, si bien existen algunas confusiones, pero todo sirve para empezar a *definir* su proyecto de vida, este primer paso abre el panorama y permite que se tomen decisiones posteriormente.

Se reunieron las opiniones de estos 33 estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, pero ahora con respecto a las metas tanto académicas como profesionales, personales y familiares, ya que tener claridad sobre las metas u objetivos centrales además de las necesidades es un paso importante para la creación de un proyecto de vida (Unibetas, 2022).

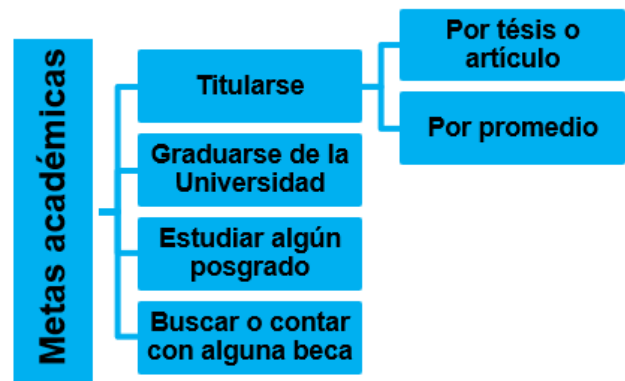


Figura 5. Metas académicas.

En la figura 5 se presentan las metas académicas que tienen un número considerable de opiniones, la gran mayoría quiere titularse y prioriza esto como una meta académica a cumplir, un poco menos de la tercera parte de

estudiantes quiere hacerlo por tesis o artículo y otra parte quiere realizarlo por promedio. Otras metas académicas que se repiten en gran cantidad son: graduarse de la universidad (12 opiniones) estudiar una maestría o algún posgrado (10 opiniones) y buscar o contar con alguna beca (7 opiniones). Esto resulta importante debido a que de acuerdo con Alcívar et al. (2020) las metas académicas forman parte de la motivación de los estudiantes para realizar acciones que favorezcan el quehacer educativo.



Figura 6. Metas profesionales.

Las metas u objetivos profesionales son los objetivos concretos que una persona se propone alcanzar a lo largo de su trayectoria laboral. Para que sean efectivos, es importante que estén bien definidos, que sean medibles, que tengan un propósito significativo, que sean posibles de alcanzar y que se establezcan dentro de un rango de tiempo determinado (Cabral, 2020). En la figura 6 se identifican algunas de las metas profesionales que más se repiten de acuerdo con la opinión de los estudiantes, una gran parte de ellos (10 estudiantes) refieren que les gustaría tener un trabajo en la Secretaría de Educación Pública, también (7 estudiantes) mencionan que les gustaría desempeñarse o fungir como docentes, trabajar en un kínder o primaria (9 estudiantes) y trabajar en una secundaria, bachillerato o nivel superior (3 estudiantes). Algo que llama la atención, es que una persona refiere que no tiene claridad en sus metas profesionales debido a que está en proceso de cambiarse de carrera, lo cual podría indicar que por ahora sus metas no están bien definidas y como se dijo con anterioridad esto es un aspecto importante para la efectividad de estas metas.



Figura 7. Metas personales.

En la figura 7 se rescatan las metas personales que tienen mayor relevancia para los estudiantes, por ejemplo, consideran importante la salud física y mental (19 estudiantes) además aunado a esto (10 estudiantes) consideran de gran importancia hacer ejercicio, también algunos mencionan acciones o actividades que están relacionadas con la salud física, mental y emocional como: comer bien o más sano, tener más paciencia, tener hábitos saludables, meditar, dejar de procrastinar, entre otros. Por otro lado, viajar o conocer otros lugares es otro aspecto que tiene relevancia (19 estudiantes), otra meta que se repite con regularidad tiene relación con independizarse o tener una estabilidad económica (12 personas) y finalmente otro aspecto que se rescata es acerca de las habilidades sociales (17 personas), considerando cuestiones como ser más sociable, hacer amigos, mejorar habilidades de comunicación, fortalecer relaciones interpersonales, entre otras.

De acuerdo con Nebreda (2025) las metas personales son los deseos o propósitos que cada individuo define para su vida, hacia los que se inclinan sus esfuerzos, elecciones y recursos con el fin de alcanzarlos. Forman parte esencial de la personalidad y actúan como motivación al permitir una armonía con los propios valores. Por lo anterior se puede decir entonces que la gran mayoría de los estudiantes tiene claridad con respecto a las metas personales.

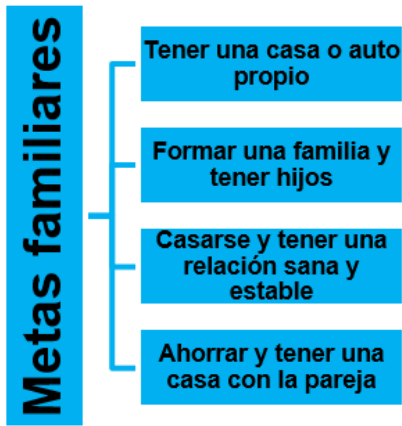


Figura 8. Metas familiares.

Las metas familiares son propósitos compartidos que buscan fortalecer la relación entre los miembros de la familia. Establecerlas permite fomentar el desarrollo en conjunto, favorecer la organización y alcanzar una convivencia más armoniosa (Perry, 2025). Con ello, las respuestas que dieron los estudiantes están más encaminadas a la consolidación de una familia, por lo que podría decirse que son planeadas a un largo plazo; la gran mayoría (25 opiniones) considera que tener una casa o auto propios es indispensable, también formar una familia y tener hijos es una meta que se repite con frecuencia (17 opiniones) aunado a esto, casarse y tener una relación sana y estable (18 opiniones) también forma parte de estas opiniones y finalmente ahorrar y tener una casa con la pareja (7 opiniones) fue considerado también por los estudiantes.

El siguiente aspecto para rescatar corresponde a los recursos y de acuerdo con Sánchez (2025) es importante en este aspecto identificar las herramientas, capacidades o respaldos con los que se cuentan y aquellos que es necesario fortalecer, en este análisis es importante reconocer aspectos como: la preparación académica, las relaciones de apoyo y el tiempo adicional que se requiera.

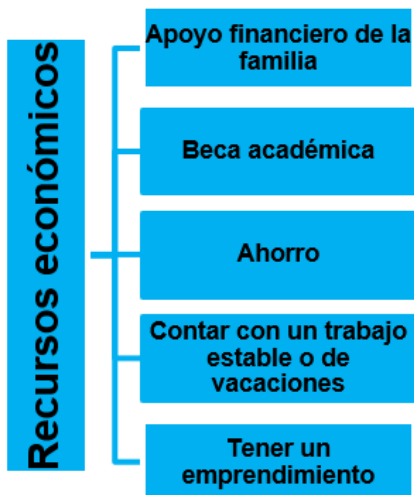


Figura 9. Recursos económicos.

Una gran parte de los estudiantes (20 opiniones) menciona que el apoyo financiero de la familia es indispensable y cuentan con este tipo de recurso económico, por otro lado, algunos (12 opiniones) también consideran que contar con una beca puede marcar la diferencia, algunos de ellos ya cuentan con una mientras que otros consideran un objetivo a perseguir; hubieron opciones que se repitieron pero en menor frecuencia tal fue el caso del ahorro (6 opiniones), contar con un trabajo estable o de vacaciones (5 opiniones) y finalmente tener un emprendimiento (3 opiniones) como se observa en la figura 9.



Figura 10. Recurso tiempo.

Como se puede observar en la figura 10, en este apartado no existieron tantas ideas iguales, sin embargo, sí hubo algunas que se repitieron, un caso fue el de disponer del tiempo de estudio (4 opiniones), contar con disponibilidad de tiempo (3 opiniones), buscar un equilibrio entre la vida social y académica (3 opiniones) y finalmente dedicar tiempo a algún emprendimiento (2 opiniones).



Figura 11. Apoyo.

En la figura 11 se pueden apreciar las opciones que sobresalen, la que más destaca por la cantidad de estudiantes que lo mencionó fue la de contar con el apoyo de la familia (24 opiniones), por otro lado, el apoyo de amigos y compañeros tuvo relevancia (16 opiniones), el apoyo académico de profesores y/o tutores también fue mencionado (7 opiniones) y finalmente el contar con el apoyo de la pareja también tuvo cierta significancia para los estudiantes (6 opiniones).

A partir de esto resulta imprescindible decir que el apoyo de los padres es muy importante para que los estudiantes puedan continuar con sus estudios, de acuerdo con Amador et al. (2021) los padres deben brindar un entorno adecuado a sus hijos en el que se incluya estabilidad económica, alimentación, vivienda y claro apoyo emocional. En conjunto con esto, por parte del estudiante debe existir una disciplina, motivación y compromiso constante para poder alcanzar los objetivos del programa educativo.

Finalmente, este último aspecto hace referencia a reflexionar y crear una proyección a cerca de lo que se quiere lograr en el futuro, resulta indispensable reconocer la actividad o el empleo que se quiere tener y además de ello ser detallado permitirá que se obtenga mayor motivación para cumplir sueños y aspiraciones.

A partir de ello es que se realiza el análisis considerando tres categorías en este aspecto, las cuales corresponden a: Expectativas como futuro profesionista, Proyección de su vida futura personal y Proyección de su vida futura profesional, a continuación, se muestran los resultados de dichas categorías.



Figura 12. Expectativas como futuro profesionista.

En la figura 12 se muestran los resultados con respecto a las expectativas que tienen los estudiantes como futuros profesionistas y en este caso, se hace mención de manera frecuente algunos detalles sobre la manera en la que les gustaría vestir, manera de hablar, fragancia y demás detalles que consideran en su vida profesional (25 opiniones), también una gran cantidad de estudiantes menciona que les gustaría transmitir seguridad y confianza al desempeñar su labor (10 opiniones), siguiendo con ello, especifican detalles acerca de las horas de trabajo que les gustaría cubrir y las horas de descanso que tendrán futuramente (7 opiniones) y finalmente otra cuestión que se repite es la descripción de valores y habilidades que les gustaría poseer para ese entonces (5 opiniones).

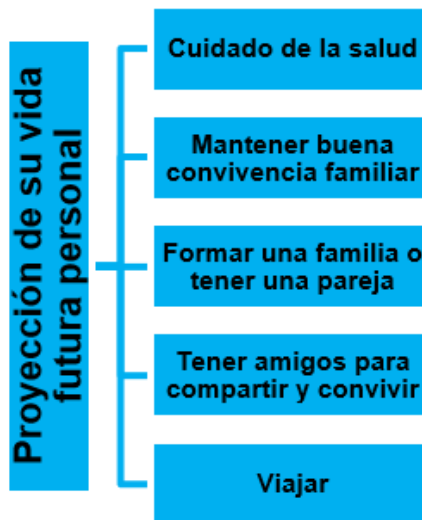


Figura 13. Proyección de su vida futura personal.

En este aspecto hubo más dispersión de opiniones, sin embargo también existieron algunas cuestiones que guardaban alguna relación y es así que se recuperó la información; consideran importante en el futuro cuidar de su salud física y mental y con ello hacer ejercicio y mantener una buena imagen (18 opiniones), también mantener una buena convivencia con la familia nuclear o con los padres en un futuro resulta indispensable para los estudiantes (14 opiniones), algunos otros mencionaron que el formar una familia o tener una pareja es considerado para la proyección de su futuro en el aspecto personal (12 opiniones), otro que se repitió fue el contar con un círculo cercano de amigos (8 opiniones) y finalmente el viajar también fue considerado por algunos (7 opiniones) como se muestra en la figura 13.



Figura 14. Proyección de su vida futura profesional.

Finalmente en este apartado como se muestra en la figura 14 se rescatan opiniones diversas y muy similares a las expectativas profesionales sin embargo, en este punto se tratan de rescatar sobre todo cuestiones más específicas tales como la mención del puesto, área o nivel en

el que desempeñarán su labor (19 opiniones), también se hace mención de crecimiento profesional por ejemplo estudiar un posgrado, alguna especialidad o certificación (4 opiniones) y finalmente se rescata que en este punto tengan más metas por cumplir o que aún no se completen sus metas establecidas en ese momento de su vida (3 opiniones).

CONCLUSIONES

La investigación es evidencia de que la construcción de un proyecto de vida funciona como una herramienta preventiva y formativa, ya que fomenta el autoconocimiento, el establecimiento de metas académicas, profesionales, personales y familiares así como la identificación de recursos y apoyos. Estos elementos permiten a los adolescentes tomar decisiones conscientes y responsables frente a cualquier desafío que presenten, en particular respecto a su sexualidad y continuidad educativa.

El embarazo en la adolescencia constituye un fenómeno complejo, estrechamente ligado a condiciones socioeconómicas, antecedentes familiares y sobre todo a la falta de un plan de vida definido. Tal como lo afirman Monterrubio-Flores et al. (2024), la mayoría de las madres adolescentes que entrevistaron reconocieron no haber contado con un proyecto de vida estructurado antes de embarazarse, lo que refuerza la importancia de esta herramienta como mecanismo de prevención y orientación.

En los resultados obtenidos en el análisis de 33 proyectos de vida de estudiantes de nivel superior, se evidenció que, si bien algunos presentan confusiones en torno a sus intereses y autoconocimiento, la mayoría logra identificar fortalezas, valores y metas claras en el ámbito académico, personal y familiar, lo que constituye un paso sólido para la consolidación de decisiones que impactan positivamente para su desarrollo integral. Asimismo, se observa que el acompañamiento familiar, personal y académico es un factor clave, ya que, como sostienen Amador et al. (2021), los padres deben brindar “estabilidad económica, alimentación, vivienda y apoyo emocional” como condiciones necesarias para el cumplimiento de los objetivos educativos de sus hijos, además de ello, se requiere de la motivación, disciplina y compromiso de los estudiantes, fortaleciendo el proceso de autogestión en su futuro profesional.

Finalmente, se concluye que fomentar la elaboración de proyectos de vida dentro de los espacios educativos no solo contribuye a prevenir el abandono escolar y el embarazo adolescente, sino que también promueve una actitud reflexiva y crítica frente a la toma de decisiones. Tal como lo menciona el Consejo Estatal de Población (2020), contar con un proyecto de vida bien definido “fortalece la capacidad para actuar con mayor autonomía y sentido de propósito” lo cual se traduce a una mayor posibilidad para alcanzar metas académicas, profesionales, personales y familiares. De este modo, el proyecto de

vida cobra importancia estratégica en el ámbito educativo y social para disminuir los riesgos asociados con la deserción escolar y favorecer el bienestar integral de los adolescentes.

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentra que la construcción de los proyectos de vida por parte de los estudiantes se realizó en el marco de una asignatura específica de la carrera, por lo tanto no se dio un seguimiento adecuado a la evolución ni al cumplimiento de los objetivos o metas planteados. Esto podría impedir la valoración precisa del impacto que tiene el plan de vida a largo plazo en la prevención de problemáticas como la deserción escolar o el embarazo adolescente.

Es por ello que, se sugiere continuar promoviendo la elaboración de proyectos de vida como parte del proceso formativo en los distintos niveles educativos, además de brindar un acompañamiento y seguimiento del mismo a través de asesores, orientadores o tutores. De igual manera, sería valioso incorporar estrategias de reflexión periódica que permitan actualizar y reestructurar los proyectos de vida de acuerdo con los avances y circunstancias personales o académicas que se presenten durante su cumplimiento.

REFERENCIAS

- Alcívar, A., Solórzano, G., & Zambrano, E. (2020). El cuestionario de metas académicas y los factores de aprendizaje en relación con la variable sexo del alumnado. *Suplemento CICA Multidisciplinario*, 4(10), 93–107. <https://uleam.suplementocica.org/index.php/SuplementoCICA/article/view/39/99>
- Amador Anguiano, J. D., González González, C. A., Arias Soto, M. P., & Carbajal Santillán, M. G. (2021). El entorno familiar y la deserción escolar: El caso de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Colima, México. *Cuadernos de Trabajo Social*, 34(1), 139–154. <http://dx.doi.org/10.5209/cuts.67348>
- Betancourth-Zambrano, S., Paz-Gordillo, O. M., & Obando-Perlaza, M. F. (2019). Evaluación de un programa de proyecto de vida a través de la controversia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (57), 60–72. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n57a5>
- Cabral, I. (2020). Mantener (o fijarse) objetivos profesionales en mitad de una crisis. *Welcome to the Jungle*. <https://www.welcometothejungle.com/es/articulos/objetivos-profesionales-crisis>
- Gómez, M. I. (2025). *Proyecto de vida*. Enciclopedia Concepto. <https://concepto.de/proyecto-de-vida/>
- Maldonado, R. E., Suárez, R., & Rojas, A. L. (2020). Una mirada distinta al embarazo adolescente. *RECIMUNDO*, 4(4), 228–235. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/942/1510>

- México. Consejo Estatal de Población. (2020). *Proyecto de vida para las y los adolescentes*. <https://coespo.edomex.gob.mx/sites/coespo.edomex.gob.mx/files/files/2020/Proyecto%20de%20vida%2020digital.pdf>
- México. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). Comunicado de prensa Num. 556/23. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_EmbNoPlanificado23.pdf
- México. Instituto Nacional de las Mujeres. (2021). *Estrategia nacional para la prevención del embarazo en adolescentes*. <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/estrategia-nacional-para-la-prevencion-del-embarazo-en-adolescentes-33454>
- Monterrubio-Flores, E. A., León-Roger, L., Rueda-Neria, C. M., & Parada-Toro, I. M. (2024). Factores socioculturales: Embarazo adolescente subsecuente y proyecto de vida, Morelos, México (2012–2022). *Horizonte Sanitario*, 23(1), 129–140. <https://doi.org/10.19136/hs.a23n1.5678>
- Morales Rodríguez, M., & Chávez López, J. K. (2020). Planeación y proyección de metas: Su importancia en la adaptación a la vida universitaria. *Revista Electrónica Sobre Educación Media y Superior*, 7(14), 62–77. <https://www.cemys.org.mx/index.php/CEMYS/article/view/296/324>
- Nebreda, M. (2025). Metas personales: ¿Cómo definir las y qué hacer para alcanzarlas? *Campus Training*. <https://www.campustraining.es/noticias/que-son-metas-personales/>
- Organización de las Naciones Unidas. (2024). *Embarazo adolescente*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-pregnancy>
- Perry, E. (2025). 20 metas familiares para practicar con tus seres queridos. *BetterUp*. <https://www.betterup.com/blog/family-goals>
- Ríos Saldaña, M., & Alarcón Armenda, A. (2020). *Diseño de plan de vida*. Grupo Editorial Patria.
- Rojas-Valladares, A. L., & Domínguez-Urdanivia, Y. (2025). *Orientación educativa y gestión tutorial en el contexto de la educación superior*. Sophia Editions.
- Romo, M. (2007). *Tu proyecto de vida: Estrategias para identificar y alcanzar tus metas*. Diana.
- Ruiz-Ramírez, R., García-Cué, J. L., & Pérez-Olvera, M. A. (2014). Causas y consecuencias de la deserción escolar en el bachillerato: Caso Universidad Autónoma de Sinaloa. *Ra Ximhai*, 10(5), 51–74. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46132134004.pdf>
- Sánchez, S. (2025). *Proyecto de vida: ¿Cómo hacer un plan de vida? Ejemplos*. <https://www.dolarapp.com/es-MX/blog/your-money/proyecto-de-vida>
- 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*, 37(5), 505–511.
- Unibetas. (2022). Proyecto de vida: ¿Cómo hacer un plan de vida? Definición y pasos. <https://unibetas.com/proyecto-de-vida/>
- Universidad Tecnológica del Perú. (2023). ¿Qué es un proyecto de vida y por qué es importante? <https://www.utp.edu.pe/blog/vida-universitaria/que-es-un-proyecto-de-vida-y-por-que-es-importante>

Conflictos de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores:

Catherine Trejo-Correa, Javier Moreno-Tapia, Nancy Avilés-Gutiérrez: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

Declaración ética:

El estudio aborda temas relacionados con estudiantes/personas vulnerables, pero se realizó únicamente mediante revisión documental, análisis de información secundaria o bases de datos públicas. No implicó la participación directa de seres humanos ni el manejo de información personal identificable.