

**Ctrl+Alt+Del Proyecto de Vida: Reiniciando el Yo con confianza en el Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED) con las estudiantes de grado undécimo de la jornada tarde 2025 desde el área de Trabajo Social.**



**Estudiantes:**

**Vanessa Carolina Esparza Torres**

**vesparza@unicolmayor.edu.co**

**Juliana Catalina Vargas Duarte**

**jcatalinavargas@unicolmayor.edu.co**

**Directora:**

**Edna Virginia Rodríguez Acosta**

**Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca**

**Facultad de Ciencias Sociales**

**Programa de Trabajo Social**

**Bogotá D.C.**

**2025**

## Resumen

El presente Proyecto de Intervención desde el área de Trabajo Social se desarrolló en el Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED), con las estudiantes de grado undécimo de la jornada tarde, ubicada en el barrio Las Ferias, localidad Engativá. El objetivo general del proyecto era fortalecer el proyecto de vida con las estudiantes del Colegio Magdalena Ortega de Nariño, mediante una formación integral-participativa, de igual forma unos objetivos específicos, empezando por fomentar la identidad en las estudiantes por medio del reconocimiento de sí mismas, seguido de la implementación de un proceso preventivo y formativo en el manejo de las emociones de las estudiantes, que contribuyó a la construcción de su proyecto de vida y por último se brindó una continuidad al proceso de orientación vocacional que trabajan en la institución.

El proyecto se estructuró y se desarrolló desde los autores Candamil y López (2005) en el libro “Los Proyectos Sociales, una Herramienta de la Gerencia Social” implementado desde un diagnóstico situacional, una planeación por objetivos, transversalizada por la metodología de Formulación Integral Participativa (FIP), desde la cual se diseñaron 3 cartillas: *Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser*; *Ctrl+Alt+Del Yo interior: Siente, comprende y actúa* y *Ctrl+Alt+Del Yo interior: una guía para vivir con intención*, las cuales se ejecutaron y evaluaron con base en el cumplimiento de los objetivos, en términos de los indicadores de gestión y de logro, permitiendo dejar un aporte a las competencias del ser de las estudiantes, así como también al área de orientación del colegio y a su misión y visión institucional.

**Palabras clave:** Proyecto de vida, autoconocimiento, autoestima, autoconcepto, emociones y adolescencia.

## Summary

This Intervention Project from the field of Social Work was carried out at the Magdalena Ortega de Nariño School (IED), with eleventh-grade students from the afternoon shift, located in the Las Ferias neighborhood, in the locality of Engativá. The general objective of the project was to implement a life project process with the students of the Magdalena Ortega de Nariño School through an integral and participatory training approach. Additionally, specific objectives were defined, beginning with fostering identity in the students through self-recognition, followed by the implementation of a preventive and formative process for managing emotions, which contributed to the construction of their life projects. Lastly, continuity was given to the vocational guidance process already being carried out by the institution.

The project was structured and developed based on the work of Candamil and López (2005) in their book *“Social Projects: A Tool for Social Management.”* It was implemented through a situational diagnosis and objective-based planning, guided by the Participatory Integral Formulation (FIP) methodology. From this approach, three educational booklets were designed: *Ctrl+Alt+Del Inner Self: Exploring My Being*; *Ctrl+Alt+Del Inner Self: Feel, Understand, and Act*; and *Ctrl+Alt+Del Inner Self: A Guide to Living with Intention*. These were executed and evaluated based on the fulfillment of the objectives through management and achievement indicators, contributing to the students’ personal development competencies, as well as supporting the school’s guidance department and its institutional mission and vision.

**Keywords:** Life project, self-awareness, self-esteem, self-concept, emotions, adolescence.

## Agradecimientos

Empiezo por darle gracias a Dios, porque el estar aquí hoy, a un paso de culminar la carrera, es una de sus tantas promesas cumplidas. Gracias a la vida por rodearme de personas que siempre vieron lo bueno en mí, a mi papá Julio Esparza, por ejemplo, por creer en mis sueños y mis capacidades, por tomar mi mano siempre que me sentí perdida. A mi mamá Albita por cuidar de mi hija siempre que tuve que ausentarme por el futuro nuestro y por dar la cara por mí siempre que quise esconderme del mundo. A mi hermano por escuchar mis exposiciones y reflexiones frente a cada teoría. A mi hija, porque siempre fue la fuerza y el motor de impulso de todo lo que quiero lograr. El camino sin ustedes, sin duda es imposible, gracias por facilitar el que esto hubiese sido realizable.

A sí mismo, gracias a Ana Díaz por ser mi pañuelo y compañía durante más de 3 años, la profesión sin ella aparte de ser aburrida, tendría mayor dificultad, Dios le compensa todo lo que hizo por mí, sin saberlo. Gracias también a quien me exigió y no se dobló en su palabra, obligándome a fortalecer mi criterio y formar mi persona, a quienes confiaron y a quienes no, por hacerme capaz.

Gracias al parru, por ser mi compañía en las madrugadas mientras estudiaba y solo quería irme a descansar. Gracias a toda mi familia porque de todos tengo algo que decir frente a mis sueños.

Gracias a la profesora Edna Rodríguez, por su calidez humana y su paciencia frente a cada incógnita, por ser el puente que me llevara a conocer a mi compañera Juliana con quien hoy entrego esta tesis; quien fue paciente y asertiva frente a cada propuesta o comentario, gracias por compartir parte de lo mucho que sabe conmigo y por darme la oportunidad de graduarme a su lado.

Por último, gracias a la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, por tantas oportunidades, por formarme profesional y personalmente porque sin duda no soy nada de lo que era cuando entré a estudiar a esta universidad y eso dice más de ella, que de mí.

*Vanessa Carolina Esparza Torres*

Le doy gracias primero que todo a la vida y a Dios, por guiarme en cada paso que me permitieron estar aquí, culminando un logro mas a pesar de cada desafío que se presentó en este camino. Este logro no es solamente me corresponde a mí, sino también a mis padres Andrea y Genaro, a los que les agradezco inmensamente por ser mi apoyo incondicional, por cada esfuerzo que hicieron por mí, por ser mi lugar de paz y tranquilidad, son mi pequeña familia y se que siempre podre contar con ellos sin importar nada, estoy tan agradecida por que ustedes sean mis padres, los amo infinitamente.

Mi abuelita, Lucila, que, aunque no este presente físicamente se que esta en cada logro y momento importante de mi vida, nunca estaré sola se que siempre me amaras y te amare hasta el último día de mi vida.

A Frida, mi perrita, por acompañarme todas las tardes y noches de largos trabajos, frustración y alegrías, que, aunque no me pueda hablar, sus ojitos, sus besos y sus abrazos me brindan una tranquilidad gigante y es el amor mas grande que tengo.

A mi novio, mi apoyo, le agradezco por cada momento en el que me encontraba muy estresada y abrumada, era él quien me despejaba mis pensamientos, recordándome lo capaz que soy siempre y no dejar que rindiera.

A mis amigas, Paula, Laura y Luna, por cada momento que vivimos juntas, se que siempre podré contar con ustedes, cada semestre no hubiera sido lo mismo sin ustedes, hicieron de este camino algo mas ameno, les agradezco el cariño tan incondicional que me han brindado.

Le agradezco a la UCMC y al programa Jóvenes a la U, por permitirme entrar a una universidad y formarme como profesional y persona, a cada docente que me hizo admirar y amar mas mi carrera, esto es gracias a ustedes.

Quiero resaltar que esto no hubiera sido posible sin la profe Edna, por siempre estar pendiente sin importar la hora, ser comprensiva y sobre todo cariñosa y a mi compañera Vanessa, por ser tan paciente y comprensiva se todo el esfuerzo y dedicación que le pone a cada cosa que hace y que a pesar de no empezar juntas este proyecto le agradezco por ser mi apoyo en este corto pero fuerte camino.

Por último, le doy las gracias al Colegio Magdalena Ortega de Nariño, a la rectora y docentes por abrirme las puertas nuevamente y hacerme sentir como en casa, a las estudiantes quienes hicieron que este proyecto fuera posible y por la confianza que depositaron en nosotras.

Estoy tan agradecida con la vida por cruzarme con cada uno de ustedes.

*Juliana Catalina Vargas Duarte*

## Dedicatoria

A mi niña valiente y fuerte, mi otro yo, mi hija quien no siempre entendió mis ausencias, mi cansancio e indisposición pero que siempre me amó y alentó de la misma manera, generando en mí templanza, amor y esperanza, este es uno de los gratos momentos que compartiremos de la mano, donde abundará la alegría y la satisfacción, esto es por ti, mi gran maestra, Isabella Sofia.

A mi papá, Julio Esparza quien acogió este proceso como suyo y me enseñó que esta carrera nos transformó a los dos, a mi abuelo Rafael Esparza por tanta entrega y amor desbordante.

A mi hermana y llaverito eterno, Lu. quien siempre está, A mi mejor amiga en la distancia, Daniela y a Marciana Ramos, Rocío Grau, Alba Torres y Lesvia Ortiz, por reflejarme durante 24 años la representación de la mujer que quiero ser durante todo lo que me resta de vida.

EN MEMORIA

En honor a Abimael Ortiz y Adriana Zabaleta, de aquí al cielo, los amo.

*Vanessa Carolina Esparza Torres*

Este esfuerzo se lo dedico a mis padres, mi familia Andrea Duarte y Genaro Vargas, son la razón por la que quiero ser mejor cada día, valoro cada esfuerzo que hacen para que yo este bien, son los mejores padres que pude tener en la vida, este triunfo de mi vida es de los tres, los amo infinitamente.

En memoria de mi abuelita Lucila, a pesar de no estar físicamente conmigo en este paso de mi vida, espiritualmente sé que siempre estas conmigo, te amo y te extraño hasta el último día de mi vida.

*Juliana Catalina Vargas Duarte*

## Tabla de Contenido:

|   |           |
|---|-----------|
| Resumen   | 9         |
| Introducción  | 11        |
| <b>Capítulo 1. Diagnóstico</b>  | <b>13</b> |
| 1.1 Primer Nivel de Análisis:   | 13        |
| 1.1.1 Marco Referencial Institucional: Colegio Magdalena Ortega De Nariño (IED) | 13        |
| 1.1.2 Marco legal   | 14        |
| Nacional  | 14        |
| Internacional   | 17        |
| 1.1.3 Marco Teórico Conceptual  | 17        |
| 1.1.3.1 Proyecto de vida  | 18        |
| 1.1.3.2 Planificación de la vida  | 19        |
| 1.1.3.3 Planificación y propósito de vida.                                      | 21        |
| 1.1.3.4 Proyecto de vida y autos  | 23        |
| 1.1.3.5 Autoconcepto.   | 25        |
| 1.1.3.6 Autoconocimiento  | 25        |
| 1.1.3.7 Autoestima  | 27        |
| 1.1.3.8 Emociones   | 30        |
| 1.1.3.8.1 La angustia   | 31        |
| 1.1.3.8.2 El miedo.   | 33        |
| 1.1.3.8.3 La ansiedad.  | 34        |
| 1.1.3.8.4 La tristeza   | 35        |
| 1.1.3.8.5 La depresión  | 36        |
| 1.1.3.8.6 La rabia  | 37        |
| 1.1.3.8.7 La alegría  | 38        |
| 1.1.4 Marco Referencial Profesional   | 39        |
| 1.2 Segundo Nivel de Análisis   | 44        |
| 1.2.1 Configurar el objeto - sujeto de intervención                             | 44        |
| 1.2.1.1 Identificación de los hechos  | 44        |
| 1.2.1.2 Matriz de descripción de problemas.                                     | 55        |
| 1.2.1.3 Análisis de los hechos  | 57        |
| 1.2.1.4 Matriz de Vester - Análisis estructural                                 | 57        |
| 1.2.1.5 Grado de Causalidad.  | 58        |
| 1.3 Tercer Nivel de Análisis  | 60        |
| 1.3.1 Focalización del Problema:  | 60        |
| 1.4 Cuarto Nivel de Análisis  | 61        |
| 1.4.1 Análisis de la Participación:   | 61        |
| 1.4.1.1 El Problema y sus Actores   | 62        |
| 1.4.1.2 Construcción de la Imagen Objetivo.                                     | 63        |
| 1.4.1.3 Planteamiento de Alternativas   | 64        |
| 1.4.1.4 Evaluación Ex-ante  | 64        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Capítulo 2. Formulación</b>   | <b>65</b> |
| 2.1 Formulación del proyecto social  | 65        |
| 2.2 Denominación del Proyecto  | 65        |
| 2.3 Justificación de la intervención                                       | 65        |
| 2.4 Antecedentes   | 68        |
| 2.4.1 Antecedentes internacionales:  | 68        |
| 2.4.2 Antecedentes nacionales:   | 69        |
| 2.4.3 Antecedentes locales:  | 70        |
| 2.5 Objetivos  | 71        |
| 2.5.1 Objetivo General:  | 71        |
| 2.5.2 Objetivos Específicos:   | 71        |
| 2.6 Proceso Metodológico:  | 71        |
| 2.6.1 Concepción Metodológica:   | 71        |
| 2.6.1.1 Modelo Humanista Existencial                                       | 72        |
| 2.6.1.2 Enfoque Diferencial  | 73        |
| 2.6.1.3 Metodología de Intervención Formación Integral Participativa (FIP) | 73        |
| <b>Capítulo 3. Planeación, ejecución y evaluación</b>                      | <b>76</b> |
| 3.1 Planeación de la acción:   | 76        |
| 3.2 Metas e Indicadores  | 76        |
| 3.2.1 Metas:   | 76        |
| 3.2.2 Indicadores:   | 77        |
| 3.2.2.1 Indicadores de Logro o Eficacia.                                   | 78        |
| 3.2.2.2 Indicadores de Gestión o Eficiencia                                | 78        |
| 3.3 Metas del Proyecto   | 79        |
| 3.4 Planeación por Objetivo  | 80        |
| 3.5 Tiempo   | 84        |
| 3.6 Presupuesto  | 85        |
| <b>Capítulo 4. Ejecución o Puesta en Marcha</b>                            | <b>85</b> |
| <b>Capítulo 5. Evaluación</b>  | <b>99</b> |
| 5.1 Evaluación:  | 99        |
| 5.2 Resultados   | 115       |
| 5.3 Discusión Final  | 116       |
| 5.4 Conclusiones   | 118       |
| 5.5 Recomendaciones:   | 119       |
| Bibliografía:  | 120       |
| Anexos:  | 123       |
| Anexo A. Entrevista docente del IED Colegio Magdalena Ortega de Nariño     | 123       |
| Anexo B. Entrevista Orientadora del IED Magdalena Ortega de Nariño         | 127       |

### Lista de Tablas

|  |     |
|--|-----|
| Tabla 1. <i>Matriz de descripción de problema</i> .....                | 56  |
| Tabla 2. <i>Matriz de Vester</i> .....                                 | 58  |
| Tabla 3. <i>Actores del Proceso</i> .....                              | 62  |
| Tabla 4. <i>Planteamiento de Alternativas</i> .....                    | 64  |
| Tabla 5. <i>Metas del Proyecto - Objetivo General</i> .....            | 79  |
| Tabla 6. <i>Metas del Proyecto - Objetivo Específico 1</i> .....       | 79  |
| Tabla 7. <i>Metas del Proyecto - Objetivo Específico 2</i> .....       | 79  |
| Tabla 8. <i>Metas del Proyecto - Objetivo Específico 3</i> .....       | 79  |
| Tabla 9. <i>Planeación por Objetivo - Objetivo Específico 1</i> .....  | 80  |
| Tabla 10. <i>Planeación por Objetivo - Objetivo Específico 2</i> ..... | 81  |
| Tabla 11. <i>Planeación por Objetivo - Objetivo Específico 3</i> ..... | 83  |
| Tabla 12. <i>Tiempo de ejecución del proyecto</i> .....                | 84  |
| Tabla 13. <i>Presupuesto</i> .....                                     | 85  |
| Tabla 14. <i>Ejecución - Sesión N°1</i> .....                          | 86  |
| Tabla 15. <i>Ejecución - Sesión N°2</i> .....                          | 90  |
| Tabla 16. <i>Ejecución - Sesión N°3</i> .....                          | 95  |
| Tabla 17. <i>Evaluación Primer Objetivo</i> .....                      | 99  |
| Tabla 18. <i>Evaluación Segundo Objetivo</i> .....                     | 103 |
| Tabla 19. <i>Evaluación Tercer Objetivo</i> .....                      | 109 |
| Tabla 20. <i>Resultados de la intervención.</i> .....                  | 115 |

### Lista de figuras

|  |    |
|--|----|
| Figura 1. <i>Qué es un proyecto de vida</i> .....  | 45 |
| Figura 2. <i>Participación en el colegio en alguna actividad relacionada con el proyecto de vida</i> .....       | 46 |
| Figura 3. <i>Experiencia sobre la participación de las estudiantes en actividades del proyecto de vida</i> ..... | 47 |
| Figura 4. <i>Aspectos considerados importantes para un proyecto de vida</i> .....                                | 48 |

|   |    |
|---|----|
| Figura 5. <i>Habilidades o talentos le han permitido identificar lo que quiere estudiar</i> ..... | 49 |
| Figura 6. <i>Lo que te gustaría ser después de terminar el colegio</i> .....                      | 50 |
| Figura 7. <i>Emociones experimentadas últimamente</i> .....                                       | 51 |
| Figura 8. <i>Apoyo de las redes sociales</i> .....  | 52 |
| Figura 9. <i>Trabajo con autos del yo</i> .....   | 52 |
| Figura 10. <i>Importancia autos del yo</i> .....  | 53 |
| Figura 11. <i>Grado de causalidad</i> .....   | 59 |
| Figura 12. <i>Árbol de problemas</i> .....  | 61 |
| Figura 13. <i>Árbol de objetivos</i> .....  | 63 |

## **Introducción**

El proyecto de intervención responde al objetivo del fortalecimiento de un proyecto de vida en las estudiantes del Colegio Magdalena Ortega de Nariño desde el área de Trabajo Social, mediante una formación integral-participativa, que permite el desarrollo personal alineadas a su visión y misión de vida. y la articulación emocional para proceder al desarrollo e implementación de la orientación vocacional erigida en la institución.

Teniendo en cuenta que el proyecto de vida es una herramienta orientada hacia la planificación a corto, mediano y largo plazo, tanto en el desarrollo personal y profesional de cada individuo, además Hernández (2006) menciona que “Es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro”. (p.4) reforzando así la idea de cada una de las estudiantes, les brinda un camino más estructurado que les permite claridad en su misión y visión de vida.

Se llevó a cabo un plan de trabajo que posibilitó a las estudiantes formular un proyecto de vida acorde al grado académico en el que se encuentran, teniendo en cuenta que

están a un paso de culminar su año escolar, no obstante, se establece con una organización que permite la implicación emocional y un enfoque vocacional desde el bienestar y la estabilidad.

Por lo anterior, en el Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED) se realiza una aplicación de 3 cartillas provenientes de la metodología de intervención Formación Integral Participativa (FIP), centrada en praxis- teoría-praxis con 22 adolescentes de 15 a 17 años, estudiantes de undécimo de la jornada tarde, donde se realizó una distribución teórica-práctica en las cartillas; en la primera se trabajaron los autos del yo, la identidad y el proyecto de vida, en la segunda cartilla se desarrollaron temáticas sobre la gestión emocional e impactos y por último en la tercera se incorpora el enfoque vocacional desde el propósito de vida.

Este proyecto de intervención se desarrolló con la metodología planteada por Candamil y López (2005) en su libro “Los Proyectos Sociales, una Herramienta de la Gerencia Social” lo cual permitió el desarrollo de 5 capítulos: 1. Diagnóstico, 2. formulación, 3. planeación, ejecución y evaluación, 4. ejecución o puesta en marcha y 5. Evaluación.

Inicialmente se encuentra el Capítulo 1. Diagnóstico, que permite la reflexión de los marcos que le dan consolidación contextual y teórica a la intervención, además se sitúan los niveles de análisis junto a el objeto a intervenir dividido exactamente de la siguiente manera: En el primer nivel de análisis se sitúa el marco referencial institucional, marco legal, marco teórico-conceptual y marco referencial profesional.

Además, se encuentran los niveles de análisis que reflejan la configuración del objeto-sujeto de intervención, la identificación del problema central y el análisis del problema y sus actores.

Seguido del Capítulo 2. Formulación, el cual facilita concebir cómo se lleva a cabo los procesos metodológicos desde el modelo humanista existencial y el enfoque diferencial, dando paso a el porqué de la intervención y la formulación del proyecto social desde el trabajo social.

Además, en el Capítulo 3. Planeación, ejecución y evaluación, el cual da paso a la construcción de metas, planeación por objetivos específicos con los indicadores de Logro y Gestión y por último el tiempo y presupuesto del proyecto.

Es así como en el Capítulo 4. Refleja la puesta en práctica o ejecución de todo lo anteriormente planeado, acatando aspectos de las actividades y diferentes sesiones. Por último, en el Capítulo 5. Se refleja la evaluación de resultados y hallazgos en relación con la participación generada durante el proyecto de intervención, lo cual permite establecer las conclusiones y recomendaciones ligadas a la identificación reflexiva frente a la institución y el área social.

## **Capítulo 1. Diagnóstico**

### **1.1 Primer Nivel de Análisis:**

#### ***1.1.1 Marco Referencial Institucional: Colegio Magdalena Ortega De Nariño (IED)***

El Colegio Magdalena Ortega de Nariño ubicado en Carrera 69 B # 78 A - 36 barrio Las Ferias, Localidad de Engativá, es una institución de carácter oficial, femenino en la jornada diurna y mixta en la jornada nocturna. El compromiso del Colegio Magdalena Ortega de Nariño se concreta en la prestación del servicio educativo en los niveles de Preescolar, Básica y Media, sustentado en la práctica de estrategias pedagógicas y de gestiones administrativas, en beneficio del progreso cultural de la comunidad y específicamente, en la formación de la mujer, el joven y el adulto. IED Magdalena Ortega de Nariño (2024)

**Misión:**

El compromiso del Colegio Magdalena Ortega de Nariño, se concreta en la prestación del servicio educativo de alta calidad en los niveles de Preescolar, Básica, Media clásica y Media articulada con el SENA, en las jornadas diurnas y, por ciclos, en la jornada nocturna, sustentado en la práctica de estrategias pedagógicas con el modelo Enseñanza para la Comprensión (EPC) y énfasis en el desarrollo humano, en beneficio del progreso cultural de la comunidad y específicamente, en la formación de la mujer, del joven y del adulto competentes para las exigencias del mundo actual. IED Magdalena Ortega de Nariño (2024)

**Visión:**

El Colegio “Magdalena Ortega de Nariño”, en su condición de establecimiento de carácter oficial de la Secretaría de Educación del D.C., en el 2027 será reconocida como una institución educativa con altos niveles de calidad humana, social y cognitiva que permitirán mejorar el nivel de vida de toda la Comunidad Educativa. IED Magdalena Ortega de Nariño (2024)

**1.1.2 Marco legal**

| Nacional   |   |  |
|--|---|--|
| Leyes y/o Norma  | Descripción   | Relación con la intervención   |
| <b>Ley 1098 de 2006</b><br><b>Código de infancia y adolescencia.</b><br>Familiar, B. (2006). | El presente código tiene como objetivo:<br>Garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente | Velar por el bienestar de los niños y adolescentes por medio del entorno social, escolar y comunitario es uno de los factores principales para gozar de una salud plena. |

| Nacional  |  |   |
|---|--|---|
|   | de felicidad, amor y comprensión.  |   |
| <p><b>Ley 115 de febrero 8 de 1994</b></p> <p><b>Art 2</b></p> <p>Congreso general de la república, (1994).</p> | <p>Ésta ley en el artículo 2 menciona:</p> <p>El servicio educativo comprende el conjunto de normas jurídicas, los programas curriculares, la educación por niveles y grados, la educación no formal, la educación informal, los establecimientos educativos, las instituciones sociales (estatales o privadas) con funciones educativas, culturales y recreativas, los recursos humanos, tecnológicos, metodológicos, materiales, administrativos y financieros, articulados en procesos y estructuras para alcanzar los objetivos de la educación.</p> | <p>Esta ley refleja la finalidad de la educación, la cual es por medio de todos los servicios alcanzar objetivos e incrementar personas capaces de llevar a cabo un proyecto de vida que permita un aporte a la sociedad.</p>                         |
| <p><b>Constitución Política de Colombia 1991</b></p> <p><b>Art 67</b></p> <p>De Colombia, A. C. (2022).</p>     | <p>Esta norma propende a el derecho a la educación, de tal manera que indica:</p> <p>La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.</p>   | <p>La educación es la apertura al conocimiento, por tanto, mientras más conozca la persona su función en la sociedad, por medio de actividades escolares, componentes educativos, entre otros. Más fácil será llevar a cabo su propósito de vida.</p> |
| <p><b>Ley 2294 de 2023</b></p>  | <p>El fin mismo de este plan se</p>  | <p>La transformación productiva</p>   |

| Nacional   |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Art 1</b></p> <p><b>Objetivos del plan nacional de desarrollo</b></p> <p>Plan Nacional de Desarrollo 2022- 2026 “<i>Colombia Potencia mundial de la vida</i>” (2023) Retomado de <a href="https://www.dnp.gov.co/LaEntidad/subdireccion-general-prospeccion-desarrollo-nacional/direccion-desarrollo-social/Paginas/politicas-publicas-para-jovenes.aspx">https://www.dnp.gov.co/LaEntidad/subdireccion-general-prospeccion-desarrollo-nacional/direccion-desarrollo-social/Paginas/politicas-publicas-para-jovenes.aspx</a></p> | <p>enmarca en:</p> <p>Plan Nacional de Desarrollo 2022 - 2026 “Colombia Potencia Mundial de la Vida”, que se expide por medio de la presente ley, tiene como objetivo sentar las bases para que el país se convierta en un líder de la protección de la vida a partir de la construcción de un nuevo contrato social que propicie la superación de injusticias y exclusiones históricas, la no repetición del conflicto, el cambio de nuestro relacionamiento con el ambiente y una transformación productiva sustentada en el conocimiento y en armonía con la naturaleza. Este proceso debe desembocar en la paz total, entendida como la búsqueda de una oportunidad para que todos podamos vivir una vida digna, basada en la justicia; es decir, en una cultura de la paz que reconoce el valor excelso de la vida en todas sus formas y que garantiza el cuidado de la casa común.</p> | <p>que pide el plan nacional de desarrollo, manejado por medio de la historia y el conocimiento es lo que se quiere hacer o a dónde se quiere llegar con la intervención de la disciplina.</p> |

| <b>Internacional</b>   |  |   |
|--|--|---|
| <b>Leyes y/o norma</b>   | <b>Descripción</b>   | <b>Relación con la intervención</b>   |
| <b>Pacto internacional de derechos económicos sociales y culturales</b><br><br><b>Art 13</b><br><br>Parte I (1996). Pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales. | El cual menciona:<br>“Los Estados Partes en el presente Pacto se comprometen a respetar la libertad de los padres [...] de escoger para sus hijos o pupilos escuelas distintas de las creadas por las autoridades públicas, siempre que aquéllas satisfagan las normas mínimas que el Estado prescriba o apruebe en materia de enseñanza, y de hacer que sus hijos o pupilos reciban la educación religiosa o moral que esté de acuerdo con sus propias convicciones”. | Este pacto permite reflejar que la educación moral en los niños, adolescentes o diferentes individuos es fundamental y necesaria para su bienestar. |

### ***1.1.3 Marco Teórico Conceptual***

Este capítulo permite sustentar teóricamente la intervención, abordando conceptos fundamentales para su desarrollo. Términos como lo son el proyecto de vida de los adolescentes, planificación y propósito de vida, los autos del yo y las emociones, que desempeñan un papel clave en la construcción del futuro y bienestar de las estudiantes.

**1.1.3.1 Proyecto de vida:** En un primer momento, se enfocará en el proyecto de vida, por lo que el autor Hernández (2006) se refiere que “El Proyecto de Vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales” (p.3). Es así que el proyecto de vida es una herramienta que orienta la planificación a corto, mediano y largo plazo, tanto en el desarrollo personal y profesional de cada individuo, no solo centrándose en objetivos concretos, sino también en aspectos fundamentales de la vida de la persona, como sus valores, creencias, relaciones y desarrollo personal.

Además, Hernández (2006) menciona que “la configuración, contenido y dirección del Proyecto de Vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad” (p.3). Por lo que, al llevar a cabo un proyecto de vida, se estaría dando apertura a un rol en la sociedad, debido a que se adquiere una funcionalidad ligada al desarrollo, personal, comunitario, profesional que en todas sus direcciones determina construcciones y aprendizajes.

Por lo tanto, si la persona y el contexto en el que se desenvuelve le aporta a fortalecer y desarrollar un accionar próspero para el desarrollo de actividades, el individuo cosechará un mejor futuro debido a las estrategias y herramientas adquiridas en esa preparación.

Ahora bien, autores como Danvers en Guichard (2002) comentan que:

Existe una preocupación del ser humano por el futuro, tanto en el ámbito personal como en el social y una herramienta básica en la educación que puede contribuir a esta situación, es la Orientación Escolar, ya que permite hacer a una persona capaz de cobrar conciencia de sus características personales y desarrollarlas a

fin de elegir sus estudios y actividades profesionales y en todas las situaciones de su existencia, con la preocupación de servir a la sociedad y desarrollar su propia responsabilidad (p.5).

Con lo anterior, se puede afirmar que es posible concientizar desde la etapa escolar la importancia del proyecto de vida, logrando vincular el interés personal y académico para que el desarrollo de éstas actividades sea más fructífero, identificando que estos proyectos deben realizarse durante todo el ciclo vital, generando una actualización del mismo cada que sea considerable.

A su vez, autores como Domínguez (2007) define el Proyecto de vida como toda aquella estructuración e integración de un conjunto de motivos elaborados por el individuo, en una perspectiva temporal futura; que poseen una elevada significación emocional o de sentido personal para éste, así como también, las estrategias.

Por último, se debe tener en cuenta que es un proceso el cual debe materializarse, es allí donde la planificación bien sea del proyecto o de la vida, permite concretar ideas, logrando identificar los diferentes aspectos nombrados en el párrafo anterior.

**1.1.3.2 Planificación de la vida:** En muchas situaciones de la vida, se refleja la necesidad de establecer una organización frente a los acontecimientos o planes a llevar a cabo diariamente o en su defecto, a lo largo de la vida, esto permite proyectarse y estructurar los objetivos de una mejor manera, accediendo a un futuro previamente trabajado.

En relación a lo anterior Casares y Siliceo (2008) comentan que en la planificación de la vida se contempla una visión más optimista del ser enfocado en la potencialidades de cada persona, en la capacidad que tiene para poder realizar su propio camino personal y como está abarca un conocimiento profundo y una conexión personal con el núcleo interno de cada

individuo, esto incluye la integración del pensamiento, las emociones, los valores, el cuerpo y las experiencias de vida, que forman la base del propio ser o identidad personal.

La planificación de la vida no solo ayuda a identificar objetivos o que actividades realizar, esta construcción de proyecto de vida es necesaria para un conocimiento a sí mismo, poder identificar fortalezas y debilidades para orientar las capacidades, motivaciones y objetivos establecidos bien sean personales, familiares y profesionales. En ese sentido, se realiza una vinculación de factores internos y externos que permitan integrar a dónde y cómo llegar al fin propuesto, en esa articulación se asocia todo lo emocional, social, mental, entre otros factores.

Autores como Somoza, F. (2012) exponen que “la planificación de la vida permite definir la relación que la persona mantiene con el mundo que le rodea y consigo mismo, contribuyendo al descubrimiento de la razón de ser, como ser humano inmerso en un tipo de sociedad determinada” (p.31). Sin embargo, este descubrimiento es esencial para establecer un propósito de vida, dándole sentido y significado a lo que se quiere lograr.

Ahora bien, en el momento que se reconozca un motivo, inspiración o propósito para que el camino a recorrer sea más ameno y cálido es donde se articulan los conocimientos de los distintos ámbitos entre ellos; personales, familiares o profesionales.

**1.3.3 Planificación y propósito de vida:** A su vez, esta relación permite estructurar, fortalecer o, en su defecto, reconocer el propósito de vida de cada estudiante, lo cual facilita su realización y bienestar en los distintos ámbitos. Es por esto que el constructo Propósito de Vida fue desarrollado por Viktor Frankl, quien plantea que este aporta significado a nuestra vida, y es definido como la responsabilidad que el hombre tiene de su existencia Frankl (1984).

Así mismo, como el mismo autor menciona acerca del Propósito de Vida, no hace referencia simplemente a deseos de alcanzar una meta, sino a objetivos que implican un elevado compromiso afectivo. Cuando se tiene en claro el Propósito, se puede arribar a una adecuada definición de aquello que se considera esencial y relevante en la vida Frankl (1999). Sin embargo, el propósito de vida y su identificación permite que exista una planificación frente a dónde y cómo llegar a un dominio próspero y ameno del futuro de cada persona.

Autores como Casares y Siliceo (2008) mencionan que la planificación de la vida es una disciplina de conocerse a sí mismo, de guiar estas capacidades y motivaciones personales, familiares o sociales a lo que se desea hacer en la vida. Un proyecto de vida le da un por qué y para qué a la existencia, otorgando así un sentido a las decisiones del presente, es así que Mexicali, C (2016) menciona que:

Un proyecto de vida debe contemplar tres aspectos fundamentales: visión, misión y metas. La Visión en un proyecto, es la imagen del futuro que queremos lograr. La misión es la forma de llegar a la misión, son las actividades que vamos a realizar. Las metas son las realizaciones concluidas en el tiempo que nos hemos propuesto como proyecto de vida (2016).

La construcción del proyecto de vida se inicia desde el reconocimiento personal de las debilidades y fortalezas de cada estudiante brindado así una motivación a seguir y crear

nuevas expectativas de acuerdo a sus habilidades y capacidades permitiendo establecer una identidad. Por lo anterior, se menciona que según Grimson (1999), las identidades nacen y se construyen siempre tomando conciencia de la diferencia, es decir en relación con los otros. Sin embargo, es de gran importancia la identificación de costumbres, capacidades, compromisos etc. de sí mismos y ajenos a sí mismos.

Además, Hall (2003) plantea un abordaje de la identidad que reconoce su carácter procesual, construido y nunca acabado. La historia personal se recrea continuamente en un proceso dinámico, el cual se desenvuelve en la articulación de dos dimensiones analíticas: el plano biográfico y el plano relacional o social.

En esa misma línea en el libro *antivirus* (2011), la identidad está definida como: “El reconocer el propósito de nuestros rasgos” (p.23).

Ahora bien, para hablar de identidad hay que tener en cuenta varios aspectos, los cuales se comentan en el libro *antivirus* primera edición (2011), principalmente cada persona debe reconocerse como una semilla que depende el espacio o ambiente donde se lleve a cabo su cultivo, así mismo será el fruto, es decir, para que una semilla estalle todo su potencial, sea fructífera, etc. debe generar un entorno de cuidado, paciencia, buenas condiciones, dedicación, entre otros factores.

Además, es necesario establecer un proceso de introspección que dé respuesta a incógnitas referente al YO, por ejemplo ¿Quién eres? y ¿Qué quieres ser? Por lo cual, en la interacción social se brindan herramientas que fortalecen el desarrollo de la identidad donde se aprende a vivir con convicciones y no por circunstancias, entender que el propósito de vida también debe favorecer a otros, es en ese momento donde se da respuesta a todas estas incógnitas.

En el mismo libro anteriormente mencionado, el libro antivirus (2011), refleja la importancia de reconocerse como seres únicos, con la posibilidad de que exista un parecido, pero no iguales en su totalidad, esto debido a la identidad, existen 6 millones de personas sobre la tierra y cada persona tiene su propia huella dactilar, así mismo las pasiones, las habilidades desarrolladas durante la vida, talentos naturales innatos y un estilo personal que direcciona como servir.

Por último, reconocer los factores narrados previamente permiten identificar el propósito de vida, el cual, si se descubre, se debe tener en cuenta que la vida es más que satisfacer deseos, que nacer- crecer- reproducirse y morir y tener esa perspectiva es lo que lleva al éxito, el propósito no es sobrevivir, ni vivir el diario, es desarrollar e implementar un por qué y para qué.

Por lo anterior y en la articulación de términos, el propósito de vida permite que cualquier proyecto tenga cavidad, dando paso a una planificación y análisis de posibilidades que permiten la evaluación y fortalecimiento del yo.

**1.1.3.4 Proyecto de vida y autos:** En la construcción de la identidad de cada persona, juegan un sin fin de aspectos que permiten que esta edificación refleje lo que la persona a trabajado por proyectar, es allí donde el proyecto de vida y los autos del yo se fusionan y empiezan a trabajar en conjunto, generando una visión más amplia y clara de sí mismos.

En ese sentido, cuando la persona asocia su comportamiento, manera de pensar, acciones frente al mundo, habilidades, talentos, entre otros. Concede una construcción o modificación de conductas que permite la apertura de oportunidades o nuevas visiones, que favorecen la implementación del proyecto de vida.

Ahora bien, puede pasar que la persona tenga una percepción previa al formular e implementar el proyecto de vida, debido que la introspección que se realiza a medida que se va desarrollando concede una percepción más amplia en los diferentes factores, por lo que quien inicia no es el mismo que culmina.

Se llega a la conclusión de que antes de realizar un proyecto de vida el cual según el autor Hernández (2006) permite la apertura hacia el dominio del futuro; teniendo en cuenta distintos aspectos como lo son la misión, visión y metas para el fundamento de decisiones, es necesario trabajar en el desarrollo personal, conocer sus debilidades y fortalezas para que las estudiantes puedan aprovechar de sus habilidades y capacidades, siendo esto una herramienta esencial para el desarrollo individual y social, ya que permite planificar sus metas y de este modo se convierte en un proceso disciplinado de autoconocimiento y desarrollo integral, orientado a guiar las capacidades, motivaciones y metas de cada individuo en su vida personal, familiar y profesional.

Es importante tener en cuenta que cuando la persona identifica sus talentos, habilidades, talentos y lo que quiere llegar a ser, se le hace más fácil generar estrategias para llevar a cabo su proyecto de vida, esto porque encuentra afinidad y conocimiento en lo que está desarrollando.

Por lo anterior, traer a colación que existe una relación con nosotros mismos, es allí donde se le da apertura a los autos del YO, los cuales son; el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoestima, autoeficacia, entre otros. que muchas veces los asimilan como sinónimos y que, si bien están relacionados, no son equivalentes.

Los autos del yo, nos permiten en conjunto fortalecer nuestro ser y saber hacer. En ese sentido cada uno genera un aporte a la construcción de la persona y su identidad.

**1.1.3.5 Autoconcepto:** Ahora bien, el autoconcepto según Díaz, N y Lobo, P. (2012) “es la imagen que cada persona tiene de sí misma, así como la capacidad de autoreconocerse, reúne distintos elementos como la apariencia física, capacidades, historia, contexto familiar, éxitos y fracasos, ambiente en el cuál fue educada, ambiente social, etc.” (p.3).

Por ello, se puede decir que es la forma en la que la otra persona se mira e identifica, permitiendo contemplar los diferentes aspectos no ajenos a él o ella. Dicho lo anterior, el autoconcepto permite precisar elementos propios del YO. De igual manera, se identifican conceptos como autoconocimiento y autoestima, que a grandes rasgos son fundamentales en la articulación del proyecto de vida y su desarrollo.

**1.1.3.6 Autoconocimiento:** Dentro de los autos del yo, encontramos el autoconocimiento, lo cual para autores como Chernicoff, L y Rodríguez, E (2018) el autoconocimiento implica conocerse y valorarse a sí mismo, esto para desplegar la capacidad de identificar los factores personales y del contexto que conforman la identidad, así como formular metas personales y reconocer las fortalezas y debilidades que pueden favorecer u obstaculizar su objetivo personal, el proceso de desarrollar el autoconocimiento es paso a paso y depende de algunos factores como lo son: conocerse a sí mismo y lo que se quiere lograr, mejorar la atención, y entender las emociones, esto ayuda a identificar cómo se es percibido por las demás personas. Por lo anterior, se puede decir que son conceptos que en la vida son transversales, es decir que todos actúan en similitud, uno articulado al otro.

Además, el permitir conocer aspectos de sí mismo, que en ocasiones no se tiene conocimiento de que existen, es necesario para establecer una relación sólida y sana con el interior, es por ello que conocerse da apertura a tomar mejores decisiones, a elegirse por sobre todas las cosas, a generar estrategias en beneficio propio, sin causar daños externos. Sin embargo, hay que tener en cuenta las formas que se utilizan para extraer conocimiento de sí

mismos, ya que la introspección no todas las veces tiene la misma aceptación, hay veces en que demanda mayor trabajo y disposición.

(Chernicoff, L y Rodríguez, E, 2018) “Una parte esencial del desarrollo del autoconocimiento es que los jóvenes aprendan a identificar las emociones, nombrarlas, entenderlas y expresarlas adecuadamente” (p.6). Aprender a reconocer las propias emociones es el primer paso hacia una mayor conciencia de sí mismo, este proceso ayuda a los jóvenes a comprender mejor sus reacciones y comportamientos ante diversas situaciones que se presenten en su cotidianidad.

Por ello, la identificación de emociones y su gestión siempre será uno de los métodos más sanadores para desligarse de cargas que la sociedad o cada quien se adhiere, sin tener en cuenta la consecuencia que más adelante puede generar en sí mismos.

Casares y Siliceo (2008) afirman que el autoconocimiento surge únicamente a través de la experiencia, mediante un diálogo constante con las situaciones que se viven, igualmente implica cuestionarse sobre lo vivido, sobre uno mismo y sobre los demás, explorando hasta qué punto se ha alcanzado la plenitud y cuánto se han desarrollado las propias capacidades y habilidades.

Con lo anterior, se concluye que, viviendo y llevando a cabo acciones con base a conocimientos propios y del mundo, se puede explorar quiénes somos, debido a que cada situación, aunque similar, tiene protagonistas diversos y diferentes que sin lugar a dudas actuaría de una manera diferente.

Todo esto se puede saber únicamente por la experiencia a medida que se va atravesando cada etapa de la vida, siendo estas un descubrimiento en cada ámbito ya sea escolar, social o familiar.

Por último, mencionar, que con base a la experiencia también se desarrolla el valor que delegamos a sí mismos, el amor con el que cada persona se reconoce, lo cual refleja la autoestima de cada quién.

**1.1.3.7 Autoestima:** De acuerdo a Duro (2021), define la autoestima como “el resultado de la previa valoración que hace la persona sobre sí misma” (p.3). La valoración a sí misma implica dos términos que permiten y pasan a compararse entre sí para valorar sus diferencias o semejanzas; *el yo percibido*, el cual es como una persona se ve a sí misma en el presente, *el yo ideal o modelo*, representa la forma en cómo le gustaría ser. Al comparar estos, la persona se valora a sí misma, entre más parecidas sean, mayor será su autoestima; y en cuanto mas alejadas esten, mas baja sera está. (Duro, 2021, p.3).

La autoestima surge de la interacción entre la persona y su entorno, es un proceso dinámico que se forma por causas específicas y que genera consecuencias, convirtiéndola en parte de un sistema complejo y flexible, que esta en constante cambio, algunos rasgos que menciona el autor Duro (2021) se encuentran: “forma parte de la relación entre la persona y su medio, se actualiza continuamente de acuerda a esa relación, produce efectos que retroalimentan su evolución y sus componentes funcionan como un sistema en sí mismo” (p.4).

Es por esto que se dice que la autoestima influye en la toma de decisiones, en la conducta y forma de actuar en la cotidianidad, el autor señala que el autoestima tiene tres componentes que son: el Cognitivo hace referencia a opiniones, ideas o percepciones de la información, el Afectivo el cual lleva a reconocer lo positivo y negativo, generando un sentimiento favorable o desfavorable sobre cómo se percibe el adolescente y el Conductual se refiere al modo de actuar y la intención que hace la persona por sí misma, es decir, cómo se enfrenta el adolescente a sus propias acciones e intenciones. Suanes (2009)

Sin embargo, existen factores que posibilitan el fortalecimiento de todo este proceso, por ejemplo, la estabilidad emocional, física y mental ligado estrictamente a la autoestima que de acuerdo a Suanes (2009) afirma que:

Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas (p.2)

La autoestima es fundamental, ya que influye en el aprendizaje al permitir que quienes tienen una imagen positiva de sí mismos estén más dispuestos a adquirir nuevos conocimientos. Además, una autoestima alta facilita la superación de dificultades, pues mejora la capacidad para enfrentar problemas. También fomenta la creatividad al dar confianza para asumir riesgos y gestionar proyectos. La autoconfianza impulsa la autonomía, favoreciendo la toma de decisiones y promoviendo relaciones sociales más saludables al mejorar la seguridad personal Suanes (2009).

En la autoestima existe el autoestima sana o alta y la baja autoestima, Roca (2013) habla de cómo la autoestima sana fomenta el bienestar y el funcionamiento psicológico, esta es una actitud positiva con sí mismo, que conduce a la persona a sentir, pensar y actuar de forma más sana y satisfactoria, teniendo en cuenta su entorno. Tener una autoestima sana involucra, conocerse a sí mismo bien sea con sus habilidades o debilidades, aceptarse sea cual sea los logros o limitaciones, ni la aprobación o el rechazo de los demás, mantener una actitud positiva y respetuosa a sí mismo, aprender a orientar para así potenciar o desarrollar sus capacidades y por último atender y cuidar de sus necesidades ya sean físicas o psicológicas.

Por otro lado, la baja autoestima Suanes (2009) menciona que “Una persona con autoestima baja, la mayor parte de su vida piensa que vale poco o no vale nada, mantienen un estado de insatisfacción constante y poseen un deseo innecesario por complacer por miedo a desagradar” (p. 5). Se evidencia que la autoestima es un componente esencial de la personalidad que afecta de manera significativa la percepción de uno mismo y la forma en que se interactúa con el entorno.

Para ello existe una escala que permite evaluar o determinar el nivel de autoestima en el que cada persona se posa, ésta es un instrumento brindado por Rosenberg, la cual consta de 10 ítems enfocados a la satisfacción y valía personal. Es necesario destacar que durante todo el proceso que se vive en los autos del yo y en el proyecto de vida, se atraviesan un sin número de emociones según la etapa en la que se encuentre.

Es por ello, que es preciso señalar que, aunque en la intervención no se reflejen todas las emociones posteriores a mencionar, es importante desde trabajo social en compañía de otras disciplinas competentes, generar rutas de atención para prevenir y promover el cuidado de la salud mental y emocional, evitando así que las adolescentes más adelante puedan adquirir alguna enfermedad mental o dificultad en el manejo de sus emociones.

**1.1.3.8 Emociones:** Palermo, S (2016) menciona que “Las emociones son el centro de atención de los seres humanos. Ellas captan la concentración de nuestros pensamientos y nos inducen a tomar conductas que, muchas veces, nos empujan a estilos de vidas caóticos y disfuncionales” (p. 11). Estas son respuestas que surgen a partir de lo que se vive en la cotidianidad, tanto positivas como negativas son importantes, todas las emociones son válidas.

La importancia de las emociones en cada persona le permite conectar tanto a su interior como a su exterior, permiten tomar decisiones ante los peligros, cada una tiene una

disposición a actuar y señala una dirección para afrontar desafíos en el diario vivir. Algunas de las principales emociones diferenciándose entre las que son agradables y desagradables.

En relación a lo anterior podemos distinguir que las agradables son aquellas que van ligadas o relacionadas con el placer, el bienestar y la paz, por el contrario, como el mismo autor Palermo, S (2016) lo expone las emociones desagradables están compuestas principalmente por la angustia o en otras palabras cierto malestar.

Ahora bien, hay que tener en cuenta que según el autor Bizkarra, K. (2005) en su libro "*Encrucijada emocional*" las cuatro emociones básicas, entre los cuatro puntos cardinales del mundo emocional son: el miedo, la tristeza, la rabia, la alegría, y sus pares correspondientes: la ansiedad, la depresión, la violencia y la euforia.

En el libro anterior "*Encrucijada emocional*" mencionan que Pelayo, L. (2005) clasifica las emociones en las siguientes categorías:

- Emociones de ataque y combate: ira, cólera, rabia y furia
- Emociones de huida y paralización: susto, pánico, miedo y terror.
- Emociones de lejanía afectiva activa: antipatía, enemistad, hostilidad y odio.
- Emociones de lejanía afectiva pasiva: pena, llanto y tristeza.
- Emociones de cercanía afectiva: simpatía, amistad y amor.
- Emociones relacionadas con el modo de estar en la realidad: contento, alegría e hilaridad.
- Emociones relacionadas con estar fuera de la realidad: euforia.
- Emociones negativas depresivas: al mirar la realidad lo ven todo oscuro, negativo.

(p.36)

Sin embargo, teniendo en cuenta que las emociones se asocian unas con otras, se mostrará según el autor Bizkarra, K. (2005) la encrucijada entre las emociones básicas.

Es importante tener en cuenta que se extrae información de dos autores como lo son Bizkarra, K. y Palermo, S. los cuales, si bien se complementan y trabajan por la misma línea, añaden emociones distintas, como, por ejemplo:

**1.1.3.8.1 La angustia.** La angustia es considerada una de las principales emociones, según el autor Palermo, S. (2016) es una sensación subjetiva que normalmente se acompaña de una inquietud psíquica que perturba a la persona. Pero a su vez, está acompañada de otras emociones también consideradas como principales, entre estas ira, tristeza y miedo.

Ahora bien, en muchas situaciones de la vida surgen varias incógnitas relacionadas sobre el por qué sentimos de la manera en que sentimos o qué efecto genera esa emoción en nuestro diario vivir, es por ello que debemos tener en cuenta que los seres humanos tenemos diversas y distintas formas de actuar, así mismo ninguno posee un estado emocional similar a otro ni su misma intensidad, esto debido a la etapa o a el ciclo vital en el que se encuentren.

En el libro *“Aprender a sentir”* de Sebastián Palermo (2016) se encuentra una frase que dice *“Nuestras emociones no son generadas por los acontecimientos que vivimos, sino por la forma de interpretarlos”* (p. 17).

Lo anterior se asocia con la reacción que se tiene frente a las diversas situaciones que se presentan diariamente y el cómo afrontamos lo que está sucediendo, es decir, reconocer la emoción frente a la acción ya es una estrategia de gestión frente a las adversidades.

Según el autor Palermo, S. (2016) afirma que:

Las emociones se generan luego de un proceso de elaboración de información psíquica. Ellas hablan de la forma de pensar y valorar que tienen las personas. Cada una de las emociones básicas tiene un sistema de creencia nuclear que la activa, por ejemplo: La ira es sostenida por la creencia de que algo injusto ha ocurrido y que afecta directamente a la persona. La tristeza es sostenida por la creencia de que ha habido una pérdida muy importante, y que el individuo no puede vivir sin eso que se perdió. El miedo es sostenido por la creencia de que algo malo va a pasar y que uno no es capaz de enfrentar esa situación (p.20).

Por lo anterior, se puede decir que todas son necesarias e importantes para el traspaso de cada situación, de no identificarlas y reconocerlas el acontecimiento será menos llevadero y más confuso. Ahora bien, es necesario definir las para entenderlas por lo que se procede a conceptualizar un poco más del miedo.

**1.1.3.8.2 El miedo.** El autor Bizkarra, K. (2005) menciona que el miedo es una emoción básica negativa de carácter fundamental y desequilibrante, además dice que es una emoción que surge ante algo conocido y que ha sido experimentado como desagradable por nosotros, o ante algo que, sin haber aún sucedido, tiene bastantes probabilidades de ocurrir y genera en nosotros una espera negativa.

Se relaciona el miedo con la ansiedad debido a su forma de manifestación, teniendo en cuenta que se manifiesta a través de gestos, expresiones y posturas corporales. Bizkarra, K. (2005).

Así mismo se menciona que el miedo limita, condiciona y distorsiona la vivencia de la realidad, debido a que se manifiesta a través de gestos, expresiones y posturas corporales.

Es una de las emociones que nos repliegan hacia el interior, cuando una persona tiene miedo encoge el cuerpo, se retira, se recoge en sí misma, se disminuye. Muchas veces, actitudes posturales como el vientre metido, los hombros subidos, los ojos muy abiertos, la dificultad en sacar el sonido o el grito, el cuerpo echado hacia atrás... indican que el cuerpo tiene miedo o ha guardado el miedo en su interior. Sin embargo, depende de la situación que percibimos que el miedo acata y transforma, se puede pasar de una emoción a otra, y así mismo, de un comportamiento a otro, según el autor Bizkarra, K (2005) relaciona el miedo y la ansiedad por la cavidad que existe de que algo ocurra.

Para ello habla de esta articulación cuando hay cierta posibilidad de que algo ocurra, pero yo imagino que esa posibilidad existe y además es cada vez más probable que ocurra, y eso me atemoriza, entonces hablamos de ansiedad. Bizkarra, K (2005).

**1.1.3.8.3 La ansiedad.** Ahora bien, en diversas situaciones se atraviesa por dificultades que generan emociones confusas y en ocasiones contradictorias, es allí donde aparece la ansiedad, la cual es considerada como un estado de alerta, de ella se derivan dos tipos: Fisiológica y patológica.

La ansiedad ha sido definida por el autor Bizkarra, K (2005) como la consecuencia de la mezcla de miedo y anticipación. Nos anticipamos con el pensamiento a lo que puede ocurrir. En la ansiedad no hay un estímulo externo aquí y ahora que provoque esta reacción.

El autor del libro "*Encrucijada emocional*", Bizkarra, K. (2005) Menciona que:

Las ansiedades aparecen distintos síntomas como: preocupación, sensación de inseguridad, dificultad o incapacidad para tomar decisiones, imposibilidad de concentrarse, confusión, desorientación, olvidos frecuentes etc. Además, la ansiedad que se ve acompañada de inquietud tanto física como psicoemocional, nos hace

encoger, disminuir la respiración, acorazar el cuerpo y endurecerlo en general, desde la cabeza hasta los pies. (p.49).

Por último, se menciona que en la ansiedad pueden existir diferentes causas de padecerla, derivado a que esta se puede dar después de una situación que logró sacar de órbita a nuestra zona de confort o estado de salud mental, por lo que citando al mismo autor Bizkarra, K. (2005) se trae a colación que la ansiedad aparece ante un acontecimiento concreto de nuestra vida, luego se puede llegar a cronificar por nuestra forma de pensar y vivir y convertirse en un verdadero problema. El ritmo de vida estresante de la actualidad, en el que la persona se siente agobiada y desbordada, es un alimento para la ansiedad.

Sin embargo, el autor en el desarrollo de la conceptualización de diferentes emociones reconocidas como un estado, habla de la tristeza, asociándose con la depresión.

**1.1.3.8.4 La tristeza.** Por ello, el autor Bizkarra, K. (2005) se refiere a la tristeza como “una emoción normal y relativamente frecuente. Normalmente surge ante la pérdida de algo o porque nuestras expectativas no se ven cumplidas o no conseguimos lo que queremos” (p.73).

Es de gran importancia mencionar, que existen desencadenantes tanto internos como externos para dar paso a la tristeza, entre éstos es posible mencionar: pérdidas familiares, económicas o impactos sociales, debilidad, rompimiento de vínculos, entre otros.

Por ejemplo, el autor Bizkarra, K. (2005) comenta que “los factores desencadenantes externos más importantes son: la muerte del marido, la esposa, compañero o compañera, la separación no deseada de la pareja, ruina económica, vergüenza ante la sociedad, el paro, la jubilación, etcétera” (p.74)

En ocasiones, sale a relucir que la tristeza es confundida con la depresión y si bien, tienen síntomas similares, no todo el que se encuentra atravesando por un episodio de tristeza significa que sea una persona deprimida.

Para ello el autor Bizkarra, K. (2005) diferencia éstas emociones haciendo referencia que:

Se puede diferenciar perfectamente la tristeza de la depresión: en la tristeza hay un aumento de la sensibilidad, una sensación de pérdida, ganas de llorar... Existe en cierto modo un aumento de la capacidad de percibir el mundo y de la capacidad de percibir nuestras propias sensaciones. Pero cuando la tristeza es muy profunda y se prolonga mucho en el tiempo, aparece la depresión, a veces como mecanismo de defensa, ya que la depresión es uno de los mecanismos de defensa más importantes que nosotros utilizamos. (p. 75).

**1.1.3.8.5 La depresión.** En la depresión, según el autor Bizkarra, K. (2005) menciona que:

Existe una disminución de la sensibilidad. A la persona todo le da igual, ¡ni siente ni padece! Se genera un mecanismo de defensa en el que incluso su propio cuerpo está recogido sobre sí mismo, aislado de los demás. Desciende la sensibilidad hacia el exterior y disminuye las ganas de llorar. Si hubiera ganas de llorar hablamos de tristeza. En la depresión no hay nada, la persona en depresión “vive una presencia ausente”. (p. 80).

Ahora bien, en la depresión existe una pérdida de esperanza, las ganas de continuar con los quehaceres o metas diarias, se conflictúa la persona con respecto a ser productiva porque no encuentra, o si la encuentra, no gestiona la capacidad y ganas de llevarla a cabo.

Sin embargo, el autor Bizkarra, K (2005) afirma que:

La tristeza y la depresión se manifiestan en el cuerpo: se deja caer la columna, disminuye la respiración (bloqueo en espiración), el cuerpo tiene una postura de estar entregado o abandonado a la fuerza de la gravedad. El bloqueo en la respiración produce a veces una sensación de ahogo o dificultad respiratoria (p.81).

Ahora bien, el mismo autor, Bizkarra, K. (2005) menciona que “la depresión con frecuencia enmascara rabia o rencor, y puede ser a su vez resultado de este enmascaramiento” (p.81). Es por ello que se da paso a la conceptualización de rabia, desarrollada en el libro “*Encrucijada emocional*”.

**1.1.3.8.6 La rabia.** El autor Bizkarra, K. (2005) menciona que la rabia es una emoción caliente que nos expande hacia el exterior. Es una emoción que a veces tiene una causa concreta y definida, pero que otras veces surge de un cúmulo de causas y circunstancias que son difíciles de precisar. La mayoría de las veces la rabia o la ira (utilizaremos el primer término por ser más popular, siendo ligeras variantes o emociones hermanas) surge ante una sensación de frustración e impotencia, y a su vez, la frustración aparece cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas, nos sentimos bloqueados en conseguir algo o en la satisfacción de una necesidad.

De hecho, la rabia puede surgir en cualquier situación de la vida que genere confrontación, desigualdad, desconocimiento o simplemente un pequeño conflicto tanto interno como externo, es decir, las circunstancias y etapas de la vida dan paso a un sinfín de interpretaciones propias y ajenas que generan un estado de inconformidad o frustración en cada persona.

Sin embargo, para el autor Bizkarra, K. (2005) la rabia también se puede utilizar para tapar emociones, cubrir y ocultar sentimientos más profundos. Para tapar la vulnerabilidad, la inseguridad o el complejo de inferioridad. Para enmascarar el miedo, la tristeza o el dolor. En estas situaciones es una huida hacia delante.

Ahora bien, entre las cuatro emociones básicas que estamos analizando, según el autor Bizkarra, K. (2005) en su libro *“Encrucijada emocional”* hay dos que nos repliegan hacia dentro como el otoño y el invierno: el miedo y la tristeza; y otras dos nos sacan hacia fuera como la primavera y el verano: la rabia y la alegría.

**1.1.3.8.7 La alegría.** El autor Bizkarra, K. (2005) referente a la alegría menciona:

La alegría es la otra emoción que se expresa y va hacia fuera, hacia el exterior. Y tiende a expresarse todavía más cuando la compartimos con los demás. Si la rabia ya nos sacaba hacia afuera, la alegría todavía nos expande más, nos lleva más hacia los demás, quizás no haya alegría plena si no hay alegría compartida con los otros. La alegría colectiva es más contagiosa que cualquier virus. En la alegría me entrego y al mismo tiempo acojo a la persona con la que comparto (p. 221).

En relación a lo anterior, ésta es una emoción que permite disfrutar, abre paso a la diversión, la intensidad, la felicidad y el buen estado de ánimo que permite que la comunicación sea asertiva y pueda llevarse a cabo, aunque con cierto grado de emoción, pero desde la racionalidad.

Bien lo dijo el autor Bizkarra, K. (2005) cuando mencionó:

La verdadera alegría depende más del hecho de sentir, valorar, apreciar y agradecer lo que tenemos que obtener lo que deseamos. Lo mismo ocurre con la tristeza y la rabia. Cuando sentimos agradecimiento por lo que tenemos y no

dependemos de lo que esperamos, no estamos tan predispuestos a la tristeza y a la rabia, aunque no se cumplan nuestras expectativas. Depende de nosotros la posibilidad de ver la botella medio llena o medio vacía (p. 225).

Ahora bien, la alegría es una emoción que incluye el placer de disfrutar hacer las cosas, es decir, dependiendo el grado de gusto o satisfacción que te genera el realizar una actividad u otro factor diario, así mismo saldrá a relucir la emoción con gran intensidad.

Por último, recordar que el autor Bizkarra, K. (2005) menciona que la alegría llena de interés nuestra vida y aleja la apatía y el aburrimiento y siempre se manifiesta con señales externas de contento, además actúa sobre el cuerpo favoreciendo la curación.

Hay que tener en cuenta que, a lo largo de la intervención a llevar a cabo, se atraviesan distintas de las emociones ya mencionadas, representadas y acogidas por las estudiantes durante su proceso de orientación, creación y direccionamiento, así mismo mencionamos que en este proceso se le brindan herramientas que permitan una orientación que permita un enfoque vocacional en la creación de su proyecto de vida.

**1.1.3.8.8 La orientación vocacional.** Según la autora Galilea, V. (2001) la orientación vocacional es un proceso de ayuda en la elección de una profesión, la preparación para ella, el acceso al ejercicio de la misma y la evolución y progreso posterior. Según esta definición, la orientación vocacional incluye la orientación profesional.

Hay que tener en cuenta que la orientación vocacional permite que la persona cree un perfil de sí mismo y de su papel o función en la sociedad, comunidad u espacio a llevar a cabo su función.

### ***1.1.4 Marco Referencial Profesional***

En primer lugar, mencionar que en el documento previo en revisión y ajuste del Código de Ética del Ejercicio Profesional del Trabajo Social en Colombia (2023) se define el Trabajo Social afirmando que “Es el estudio, problematización y abordaje de las realidades sociales, mediante procesos de investigación, intervención y transformación, con horizontes de justicias en contextos y con poblaciones diversas” (p. 3). Lo cual permite la articulación de las diferentes realidades en diversos contextos, concediendo la intervención como una oportunidad de transformación y desarrollo social.

Además, según el autor Ander-Egg (1989) afirma que:

El Trabajo Social, cuyas funciones específicas son la implementación de políticas sociales y la educación, promoción y animación social y prestación de servicios sociales realizados con alcance asistencial, preventivo o de rehabilitación. A través de estas acciones se procura desatar un proceso de promoción del autodesarrollo independiente de individuos, grupos y comunidades, según sea en cada caso el ámbito de actuación (p. 5).

Por esto, mencionar que la intervención de Trabajo Social permite llevar a cabo un desarrollo personal centrado no solo en el individuo sino en su rol y compromiso social, por lo que la intervención en El Colegio Magdalena Ortega refleja lo mencionado previamente.

Sin embargo, traer a colación que la intervención de Trabajo Social puede desarrollarse en distintos contextos, por ejemplo, en el ámbito educativo, que, a su vez, permite brindar herramientas éticas, morales y sociales para el desarrollo de habilidades no solo en lo educativo, sino también, en la vida misma.

De este modo, los estudiantes además de adquirir conocimientos básicos brindados por la academia, también se reconocerá como ser sujeto de derechos, democrático, capaz y dispuesto a llevar consigo un proceso interno íntegro, el cual se verá reflejado donde sea que vaya posterior a culminar sus estudios.

Autores como Hernández, M. y González, A. (2006) mencionan que:

El Trabajo Social en el área educativa, refiriendo que, en los centros educativos, el Trabajo Social tiene un papel importante en la intervención preventiva y asistencial en temas como el absentismo, el fracaso educativo, la detección de malos tratos, convivencia, la atención ante el fenómeno de la violencia o la estimulación de la mejora pedagógica y la participación de todos en la buena marcha de los procesos (p. 1).

Da cabida a que el Trabajador social en su rol profesional debe poseer y desarrollar características como la inteligencia emocional, definida por (Mayer y Cobb, 2000, como se citó en García y Giménez, 2010) “La inteligencia emocional se convierte en una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones” (p.273) está para una intervención más amena, empática e interactiva.

Cabe resaltar que en el ejercicio de la profesión de Trabajo Social se adhieren diversos contextos que permiten el análisis y evaluación de problemáticas sociales recurrentes, pero a eso hay que agregarle que cada involucrado o víctima directa e indirecta posee factores estresores que son importantes saber cómo solventarlos, para ello, hay que tener en cuenta la integridad profesional, la buena formación y la aplicación de la inteligencia emocional, que guía al Trabajador Social a una mejor toma de decisiones que guíen a un buen

desempeño profesional pero ante todo humano, constructivo que de manera simultánea se ejerza y retroalimente el proceso social. (Morelos, 2007,p.46).

Por lo anterior, mencionar que además de trabajar las emociones, permitiendo identificar sentires, incidencias, causas, etc. también se propone el enfoque vocacional en la construcción del proyecto de vida de las adolescentes del Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED) de grado undécimo, debido a que ayuda a desarrollar en las estudiantes competencias para la toma de decisiones y la resiliencia ante dificultades, promoviendo así su bienestar integral y su participación. Orientado así la intervención hacia un acompañamiento ético y centrado en el individuo, atendiendo a sus necesidades de desarrollo personal y social.

Sin embargo, desde el modelo humanista existencial el cual aporta según Viscarret (2009) “Un marco de referencia teórico que subraya en primera instancia la libertad, la dignidad y el potencial de elección que poseen las personas. Personas que se conciben en constante desarrollo y evolución, en constante crecimiento” (p. 320). Se establece una relación directa entre lo social y la integridad personal, logrando mencionar que da lugar a construirse como persona desde la interacción social.

Por lo anterior, Viscarret afirma (2009) que es:

Un modelo que ha impactado en el Trabajo Social debido sobre todo a que utiliza una filosofía sobre la persona y las relaciones sociales que coinciden con las raíces del Trabajo Social. Filosofía en la que la consideración de las personas individualmente como un todo y en interacción con su entorno (p. 322).

Por ello, si desde la disciplina se trabaja en el crecimiento personal y profesional del individuo, por medio de construcciones colectivas, se estaría invirtiendo en la sociedad y el entorno, de tal forma que las herramientas que se adquieran en los procesos desarrollados por

Trabajo Social, dependiendo cuáles sean, se generan para establecer a su vez un desarrollo comunitario, como oportunidad de transformación.

El autor Viscarret (2009) menciona que:

El Trabajo Social humanista centra su atención en el hombre como sujeto, lo que le diferencia de otros enfoques que lo consideran un paciente (enfermo) o un cliente (asistencialismo). Desde esta posición de partida, el trabajador social humanista dirige su atención y apoyo hacia una persona igual que él, reconociéndolo como ser pensante y ente racional, capaz de dirigir su vida y de darle un sentido a la misma. Además, le reconoce su capacidad reflexiva y de análisis de las situaciones, con lo que el Trabajo Social humanista es sumamente respetuoso con los diagnósticos que la propia persona realiza respecto de su situación vital y/o de su problemática concreta (p. 322).

Por lo anterior y citando nuevamente el ámbito educativo, trayendo como referencia la intervención a llevar a cabo en el Colegio Magdalena Ortega, se refleja el interés por construir y transformar desde el conocimiento social, de tal modo que las estudiantes desde la construcción de su proyecto de vida logren definir sus propósitos y metas desde sus intereses, pensando realizar un aporte desde lo que quieren ser y hacer a la comunidad participe.

Además, al realizar un trabajo conjunto, que permita el intercambio de saberes y propósitos, que, de una u otra forma, por la edad en la que se encuentran ubicadas y su etapa escolar, generan un interés común y una satisfacción temprana, permiten la identificación de características a potencializar para el beneficio propio y colectivo.

Es por ello, que el proyecto de vida en adolescentes y lo que este aporta desde el trabajo social tiene el potencial de generar impactos significativos y positivos en la vida de

las adolescentes, sus familias y la comunidad que las rodea, promoviendo así su bienestar integral y su desarrollo como ciudadanas activas y responsables, esto se puede evidenciar en la planeación de su vida, que en un futuro se verá reflejado en la toma decisiones, construcción social etc. Teniendo en cuenta que están construyendo un proyecto que no solo será beneficioso a nivel personal, sino a nivel social

En relación a ello, si se cuenta con fundamentación adecuada para el cumplimiento del proyecto de vida, los adolescentes además de poseer un bienestar ético, sabrán cómo actuar frente a las adversidades futuras debido a que adquieren estrategias de la previa planificación a implementar, no obstante, también se van a situar en el mundo como un ser capaz de llevar a cabo grandes proyectos, debido a que tienen en sus manos el más grande de todos, su propia vida.

Sin embargo, desde el área de Trabajo Social la idea es facilitar herramientas que permitan la visibilidad de habilidades, talentos, propósitos que faciliten el desarrollo del proyecto de vida de cada adolescente generando mayor participación y compromiso con el dominio de su futuro, para que así sea posible demostrarse a sí mismas que las limitaciones solo existen cuando se desconoce, cuando se es ajeno o ignorante a un tema que de cierto modo no solo beneficia a una persona, sino a toda la sociedad.

## **1.2 Segundo Nivel de Análisis**

### ***1.2.1 Configurar el objeto - sujeto de intervención***

En este segundo nivel se determina y se identifica la problemática central a intervenir y empezar a plantear así alternativas posibles que permitan el trabajo con la comunidad educativa.

**1.2.1.1 Identificación de los hechos:** En este se busca determinar la población del Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED) de la jornada de la tarde de grado undécimo, con el fin de identificar de qué manera se ha trabajado el proyecto de vida con las estudiantes y qué temas se consideran importantes para la elaboración del mismo, teniendo en cuenta que se trabajará con distintos actores de la comunidad educativa como lo son estudiantes, docentes y directivos, se realizan diferentes técnicas de recolección de información como lo son; observación no participante, encuestas y entrevistas.

La entrevista fue aplicada a la Orientadora Académica y Docente a cargo de la materia de Ética de la institución en la que se realizaron un total de 12 preguntas sobre el proyecto de vida y el manejo de los autos.

La orientadora Mónica Patricia Sanjuan Forero, en la primera pregunta “*¿En la institución han trabajado algún proceso de proyecto de vida con las estudiantes?*” menciona que:

Sí, he procurado trabajar el proyecto de vida transversalmente en todo lo que se pueda, valores, educación sexual, todo lo involucró ahí. Yo siempre he trabajado algo que se llama la pedagogía del afecto, se lidera todo lo que te digo. (M. Sanjuan, comunicación personal, 22 de octubre de 2024).

Además, frente a ésta pedagogía agregó:

Desde la pedagogía del afecto, todo lo que trabajamos, las emociones, la sexualidad, los valores, este año se ha hecho mucho énfasis en el manejo de las emociones, desde la película de intensamente. Desde ahí todos los profesores de todas las materias han estado trabajando las emociones, al igual que la orientación, han

estado trabajando las emociones. (M. Sanjuan, comunicación personal, 22 de octubre de 2024).

El docente del área de ética menciona en relación a la pregunta “*¿En la institución han trabajado algún proceso de proyecto de vida con las estudiantes?*” menciona que:

Sí, siempre aquí estamos trabajando proyecto de vida, en conjunto con el ideal de vida, por qué el proyecto de vida a veces es como a muy corto plazo. En cambio, el ideal de vida es ese objetivo que tiene uno en la vida que así se cumpla los proyectos, el ideal es a más largo plazo, lo diferenciamos así. (A. González, comunicación personal, 29 de octubre de 2024).

Por otro lado, el docente en relación a la pregunta “*¿De qué forma se ha trabajado el proyecto de vida en la institución? ¿Quién lo lideró?*” menciona que:

Se hacen tres momentos, los proyectos a corto, a mediano y a largo plazo, y ya ahí se determinan unas metas para cada uno de esos tiempos y se trabajaron en la clase de ética. (A. González, comunicación personal, 29 de octubre de 2024).

Así mismo, se realiza un acercamiento a las estudiantes para la identificación de sus intereses y expectativas frente al proyecto de vida, cuyo objetivo “*Tiene como finalidad realizar un diagnóstico situacional que permita fortalecer el crecimiento personal y emocional de las estudiantes*”. Por medio de una encuesta de google forms para el reflejo del conocimiento relacionado se realizaron las siguientes preguntas a las estudiantes:

**Figura 1.**

*¿Qué es un proyecto de vida?*



Elaboración propia, a partir de diagnóstico situacional, grado undécimo, jornada tarde (2024)

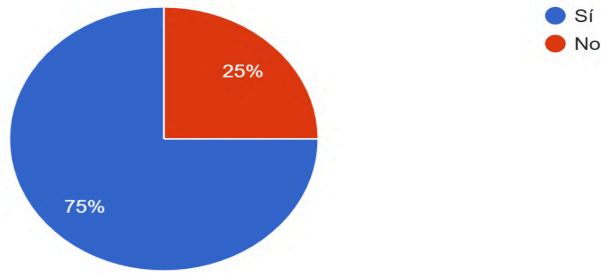
Estas respuestas brindan una visión amplia de cómo las estudiantes perciben el concepto de proyecto de vida, la mayoría de las respuestas con un 70% mencionan metas, logros o proyectos prolongados como componentes clave esto indica que las estudiantes tienen cierta comprensión básica del concepto de proyecto de vida como herramienta para orientar sus decisiones.

Por otro lado, se evidencia que las estudiantes tienen una noción básica del proyecto de vida, algunas de las respuestas son demasiado generales y demuestra una comprensión más superficial del concepto. Esto sugiere la necesidad de reforzar la construcción de un proyecto de vida.

Teniendo en cuenta que si bien, el 100% de las estudiantes tienen una idea de lo que es el proyecto de vida y las respuestas van articuladas a lo amplio que es el concepto, tienen ideas que les hace falta aterrizar o en su defecto desarrollar para poder entender a lo que hace referencia el término.

**Figura 2.**

*Participación en el colegio en alguna actividad relacionada con el proyecto de vida*



Elaboración propia, diagnóstico situacional, grado undécimo, jornada tarde (2024)

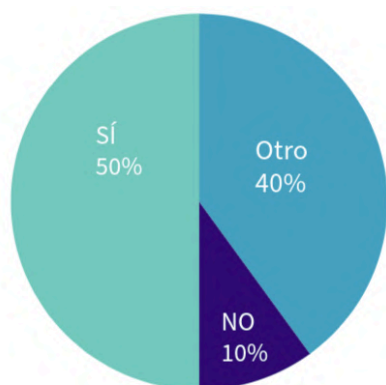
La mayoría de las estudiantes, correspondiente a un 75% afirman haber participado en actividades relacionadas con su proyecto de vida. Esto sugiere que la institución tiene cierta presencia en la implementación de estrategias para trabajar este tema, sin embargo, el otro 25% refleja tener vacíos en relación a la temática.

Por lo anterior, se menciona que, aunque en el Colegio Magdalena Ortega se han implementado actividades relacionadas al proyecto de vida, se ha evidenciado desconocimiento en la profundización de temáticas relacionadas con el mismo, adicionalmente el 25% afirma no haber asistido el día en que éstos procesos fueron llevados a cabo o en su defecto no acordarse del día en que lo realizaron. Esto refleja la habitualidad del manejo del tema.

Por lo que es importante profundizar e incrementar actividades que posibiliten la participación de las estudiantes en la planeación de su proyecto de vida, así desarrollarán mayor interés en temáticas sociales y construcciones de interés común.

### **Figura 3.**

Experiencia sobre la participación de las estudiantes en actividades del proyecto de vida.



Elaboración propia, diagnóstico situacional, grado undécimo, jornada tarde (2024)

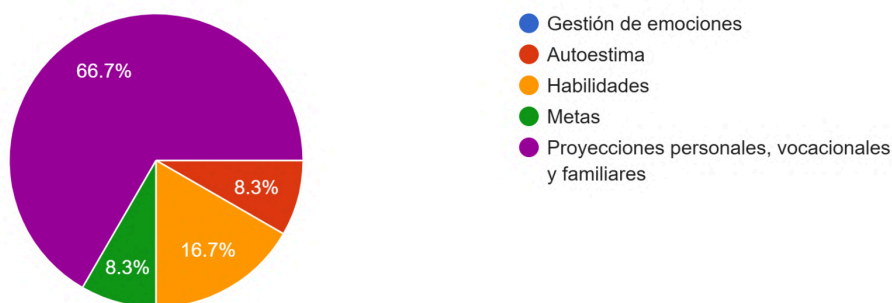
En estas respuestas se puede evidenciar que el *50% manifiesta haber participado en alguna actividad relacionada al Proyecto de Vida, 40% no pudieron participar en actividades y el 10% no haber participado en ninguna*. La mayoría de las estudiantes posee una experiencia frente al proyecto de vida, bien sea que haya realizado una actividad en el colegio o haya compartido algún plan con compañeras, adicional una estudiante mencionó que la actividad le ayudó a *"aclarar cosas que me tenía confundida"*, lo cual destaca el impacto positivo que puede tener trabajar en el proyecto de vida desde etapas tempranas, de igual forma mencionan que realizaron actividades relacionadas con la exposición de metas personales y la creación de un mapa de sueños, estas parecen estar diseñadas para fomentar la reflexión personal y la planificación de metas. Es importante reforzar y dar continuidad a las actividades relacionadas con el proyecto de vida para garantizar que las estudiantes puedan reflexionar sobre su progreso y recordar lo aprendido.

A su vez, la minoría expresa no haber asistido el día que realizaron actividades, seguido de estudiantes que expresan comentarios más en línea de la importancia del proyecto de vida.

**Figura 4.**

*Aspectos considerados importantes para un proyecto de vida.*

12 respuestas



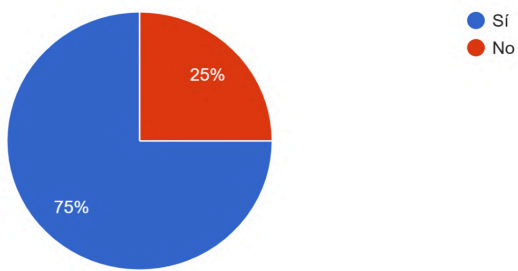
Elaboración propia, diagnóstico situacional, grado undécimo, jornada tarde (2024)

La mayoría de las estudiantes considera con un *66.7%* que las proyecciones personales, vocacionales y familiares, con un *16.7%* sus habilidades, *8.3%* metas y autoestima. Se evidencia que las proyecciones personales, vocacionales y familiares son el aspecto más relevante para un proyecto de vida, esto refleja una preocupación por planificar su futuro en términos concretos, tanto en lo personal como en lo profesional. Este resultado sugiere que las estudiantes valoran tener una visión clara de hacia dónde quieren dirigir su vida, priorizando metas a largo plazo que incluyan no solo logros individuales, sino también relaciones y objetivos familiares.

Además, el resultado del *8.3%* en cuanto a metas y autoestima, permite identificar el refuerzo carente en los autos del yo y decisiones futuras, teniendo en cuenta que, para las estudiantes en la lista de prioridades a pesar de mencionar las proyecciones personales en su mayoría, estarían dejando a un lado la importancia de la profundización del YO.

**Figura 5.**

*Habilidades o talentos le han permitido identificar lo que quiere estudiar*



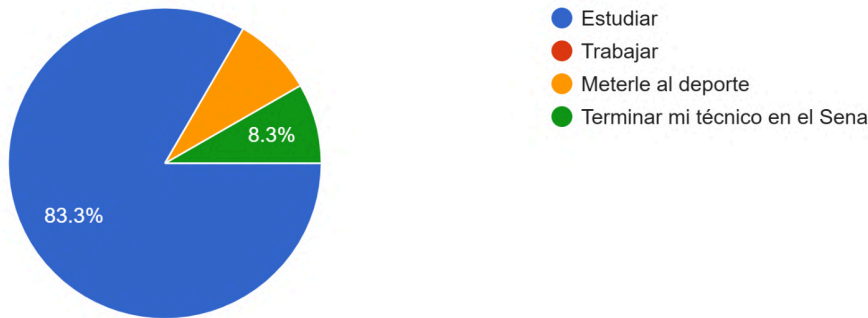
Elaboración propia, diagnóstico situacional, grado undécimo, jornada tarde (2024)

La mayoría de las estudiantes con un 75% reconoce que sus habilidades o talentos han influido directamente en la identificación de lo que desean estudiar, mientras que el 25% manifiesta que esto no les ha permitido identificar lo que desean estudiar. Evidenciando que tienen un nivel de autoconocimiento suficiente para relacionar sus intereses con una posible carrera o área de estudio, por otra parte, algunas estudiantes no han podido establecer esta conexión entre sus habilidades y talentos con lo que quieren estudiar. Mientras algunas pueden reconocer habilidades concretas, otras necesitan más orientación para definir su camino.

En relación al resultado obtenido, identificar qué habilidades permiten direccionar el futuro es muy importante, porque cada profesión u oficio exige unas características, talentos o capacidades, por ello, incitar al estudiante a conocer de estos requisitos fomenta su interés y autoestima.

**Figura 6.**

*¿Qué te gustaría hacer después de terminar el colegio?*



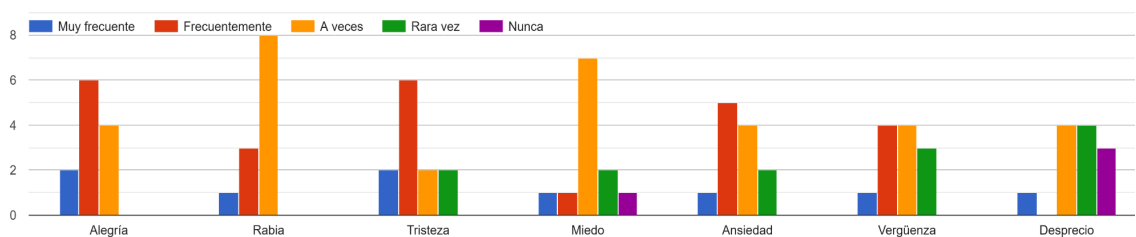
Elaboración propia, diagnóstico situacional, grado undécimo, jornada tarde (2024)

La mayoría de las estudiantes con un porcentaje de 83.3% tienen la intención de continuar sus estudios después de terminar el colegio, un 8.3% terminar el técnico del SENA y estar en algún deporte, esto sugiere que el grupo de estudiantes tiene una fuerte inclinación hacia la formación académica y la posibilidad de seguir desarrollándose profesionalmente o bien sea desde el deporte, así la necesidad de una orientación vocacional integral que ayude a las estudiantes a tomar decisiones informadas sobre sus futuras trayectorias académicas o profesionales.

Sin embargo, algunas estudiantes desconocen lo que quieren para su futuro o no existe claridad frente a él, por lo que brindar actividades o establecer un enfoque vocacional les permite familiarizarse con la planificación de su vida.

### Figura 7.

#### *Emociones experimentadas últimamente*



Elaboración propia, diagnóstico situacional, grado undécimo, jornada tarde (2024)

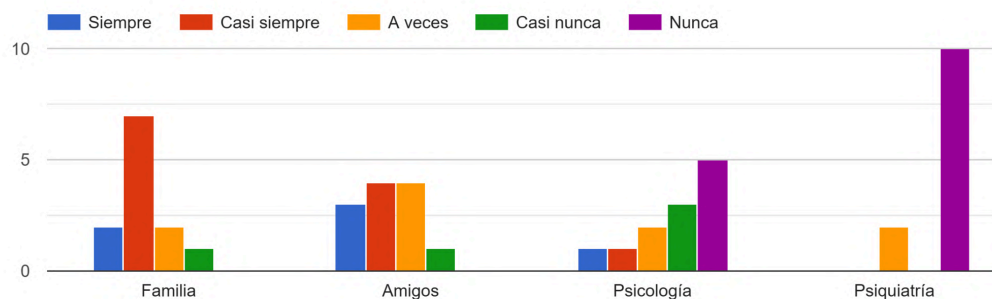
Las emociones que manifiestan sentir frecuentemente es la alegría y la tristeza, por otro lado, la rabia y el miedo su respuesta fue a veces, consideran que lo que genera normalmente estas emociones es el estrés, cansancio o presión ya sea de su entorno académico o familiar.

En su mayoría las estudiantes expresan estrés o cansancio en el ámbito académico y familiar, lo cual incide en gran proporción en su estado anímico o en su defecto, en la salud mental tanto personal como colectiva.

Además, se determina que la alegría y la tristeza que exponen las estudiantes ambas son por el mismo factor estresor, por lo que es importante establecer rutas de atención para mitigar riesgos.

### Figura 8.

#### *Apoyo de las redes sociales*



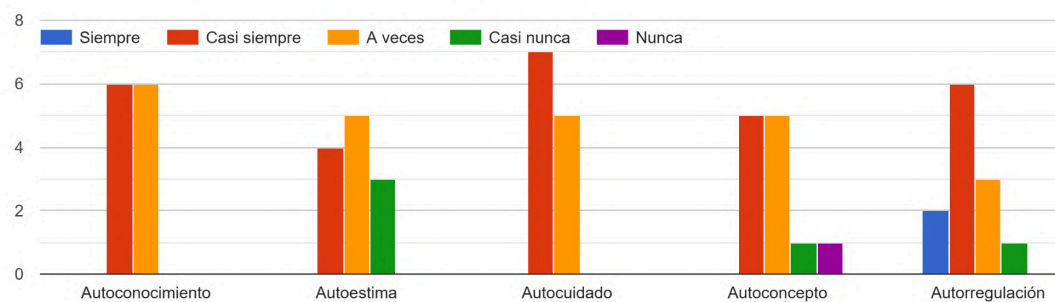
Elaboración propia, diagnóstico situacional, grado undécimo, jornada tarde (2024)

Las redes de las que suelen recibir apoyo casi siempre con un 7% es su familia, sus amigos 4% casi siempre o a veces y por parte del apoyo profesional Psicología un 5% nunca y un 3% a veces, profesional Psiquiatra 10% nunca y 2% respondió que a veces acuden al Psiquiatra.

Lo anterior, refleja que la mayoría cuenta con una red de apoyo familiar de la cual casi siempre cuenta con su apoyo al solicitarlo, pero a su vez, refleja la importancia de fortalecer en el colegio las redes sociales o profesionales encargados del bienestar y la salud emocional.

**Figura 9.**

*Trabajo con Autos*



Elaboración propia, diagnóstico situacional, grado undécimo, jornada tarde (2024)

Se logra evidenciar que las estudiantes han trabajado con la mayoría de los autos, principalmente el autoconocimiento, autocuidado y la autorregulación; sin dejar de lado la autoestima y el autoconcepto.

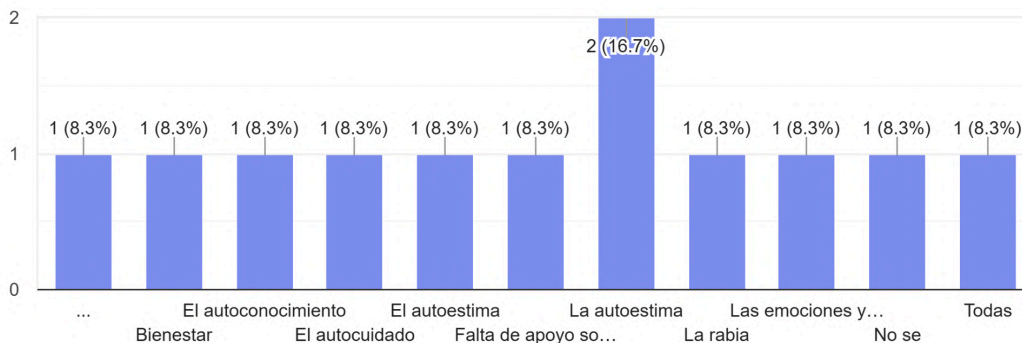
Además, se evidencia un reflejo en que el autoconcepto hay estudiantes que nunca lo han trabajado, lo cual dificulta el reconocimiento de los factores personales y sociales de éstas.

Por otra parte, la mayoría de las estudiantes expresan que casi siempre implementan el autocuidado, lo cual es un factor importante para fomentar el incremento de la autoestima y el bienestar social y emocional.

**Figura 10.**

### Importancia Autos

12 respuestas



Elaboración propia, diagnóstico situacional, grado undécimo, jornada tarde (2024)

Las estudiantes consideran con un 16.7% más importante la autoestima, manifiestan ya haber trabajado y reforzarlo en su cotidianidad, como intentan mejorar cada día su autoestima ya sea desde su hogar o con apoyo psicológico. Por otro lado, una estudiante manifiesta que “El autoconocimiento es fundamental ya que este nos permite indagar en quienes somos que nos afecta, como manejamos nuestras emociones con esto.” y cómo esto influye en la resiliencia y el bienestar.

De acuerdo a las experiencias relatadas por docentes y directivos y por las estudiantes de grado 10<sup>º</sup>A, surge la idea del proyecto con la institución educativa en fortalecer el proyecto de vida de las estudiantes próximas a culminar sus estudios académicos y que desarrollen herramientas bien sea para su vida profesional y/o profesional.

El proyecto de vida brinda una orientación a los adolescentes para establecer metas ya sea a corto, mediano o largo plazo, guiándolas en la toma de decisiones, realizar una planificación de vida puede motivar a las adolescentes a esforzarse en desarrollar sus habilidades y capacidades para lograr alcanzar sus metas, les proporciona un propósito y un sentido de dirección que los impulsa a perseverar a pesar de los desafíos y obstáculos que puedan encontrar a lo largo de su vida. La orientadora menciona la importancia del proyecto

de vida en la institución, en la pregunta “¿Por qué es importante para ustedes trabajar proyecto de vida con las estudiantes?” menciona que:

Para que ellas tengan herramientas bien sea en el manejo de las emociones que es como la banderita del colegio y el yo te cuido y nos cuidamos y que, al momento de salir del colegio, sepan más o menos qué camino tomar y no salgan pérdidas. (M. Sanjuan, comunicación personal, 22 de octubre de 2024).

El docente Argemiro menciona en la pregunta “¿Por qué es importante para ustedes trabajar proyecto de vida con las estudiantes?” como brindarles una buena orientación profesional beneficia a las alumnas:

Bueno, porque es una forma como de encaminar, de orientar, de fijar como senderos por donde cada niña de acuerdo a lo que ella quiere, cierto, realizar en la vida, el proyecto le puede ayudar. Entonces, por decir algo, si tú quieres ser psicóloga, si tú quieres ser matemática, científica, lo que sea, es la ruta, para que la niña se vaya encaminado precisamente, aunque que los proyectos de vida son individuales no grupales. (A. González, comunicación personal, 29 de octubre de 2024).

Según la información recopilada por medio de los distintos instrumentos de recolección, la institución educativa Magdalena Ortega de Nariño (IED) se les brinda a las adolescentes a desarrollar habilidades bien sea en el manejo de las emociones, los valores o salud sexual y cómo esto influye en los ámbitos cotidianos a los que se van a enfrentar como es conseguir un empleo o simplemente convivir en comunidad, principalmente se enfoca en los test vocacionales y de acuerdo a esto a qué carreras inclinarse más, se tiene la proyección de trabajar el proyecto de vida desde primero de primaria hasta once para que ellas empiecen a construir unas bases ya sea en potenciar sus habilidades por medio de sus hobbies que apoya la institución y como se les brinda un manejo de las emociones.

El grado con el que se va a desarrollar este proyecto de intervención es 10°A de la jornada de la tarde, que al siguiente año y para culminar el proyecto estarán en grado undécimo. La población es netamente femenina, con adolescentes entre las edades de 15 a 17 años. Teniendo en cuenta las habilidades o hobbies que ellas tienen, lo principal es reforzar y considerando sus aspectos del proyecto de vida en general, autoestima, autoconocimiento, entre otros. Se realizó el diagnóstico situacional con las estudiantes, docentes y directivos del Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED), en el que se evidenció que la institución ha trabajado superficialmente el proyecto de vida, pero enfocado más en el manejo de las emociones de acuerdo a lo obtenido en observación no participante, entrevistas semi estructuradas y encuestas.

**1.2.1.2 Matriz de descripción de problemas:** De acuerdo a la información recolectada en el diagnóstico situacional aplicado a directivos, docentes y cierto porcentaje de las estudiantes de grado 10°A, es necesario sistematizar esta información en una Matriz de descripción de problemas propuesta por Candamil y López (2005), en el siguiente cuadro se observará la lista de las situaciones identificadas, la descripción de las mismas y dato o evidencias de cada una. (Ver Cuadro 1)

**Tabla 1.**  
*Matriz de descripción de problema.*

| <b>Problema<br/>(Situación de<br/>insatisfacción o<br/>indeseada)</b> | <b>Descripción (Significado)</b>   | <b>Evidencia (Datos, Cifras o Hechos que<br/>indiquen la presencia del problema)</b>   |
|---|--|--|
| Falta de Profundidad en el Proyecto de Vida                           | Aunque se ha logrado identificar que el proyecto de vida trabajado en la institución tiene su enfoque principalmente emocional y en valores de las estudiantes, este se realiza de manera superficial y no se profundiza en aspectos integrales que puedan brindar a las estudiantes una orientación sólida para su futuro personal y profesional. | “Desde la pedagogía del afecto, todo lo que trabajamos, las emociones, la sexualidad, los valores, este año se ha hecho mucho énfasis en el manejo de las emociones” (Monica, Orientadora)<br>“he procurado trabajar el proyecto de vida transversalmente en todo lo que se pueda, valores, educación sexual, todo lo involucró ahí” (Monica, Orientadora) |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | “Fundamentalmente en el proyecto de vida, se ha trabajado la identidad” (Argemiro, Docente)  |
| Enfoque preventivo y formativo en el manejo de las emociones y construcción del proyecto de vida. | Aunque se menciona la intención de trabajar el proyecto de vida desde primaria, actualmente no parece haber una estructura clara que permita a las estudiantes construir bases sólidas desde edades más tempranas. Esto genera un vacío que puede dificultar la transición hacia la etapa de planeación en grados superiores.  | “Siempre lo empiezo con los grados sexto, séptimo y hasta once, pero es algo que debería trabajarse desde mucho antes” (Argemiro, Docente)<br>“En el momento con once porque son la prioridad de que ya se van a ir y con décimo y el resto se trabaja lo de gestión de emociones, todo desde primero de primaria a once. A mí me gusta trabajar vocaciones desde preescolar, pero ya sería empezar desde el otro año” (Mónica, Orientadora)   |
| Falta de articulación del Manejo de Emociones   | La institución pone un énfasis significativo en el manejo de las emociones, aunque lo tiene presente dejan de lado otros componentes fundamentales del proyecto de vida, como el establecimiento de metas concretas y la planificación a corto, mediano y largo plazo. Aunque es positivo que trabajen las emociones, esta visión podría limitar la comprensión de las estudiantes sobre otros aspectos cruciales de su desarrollo personal y profesional. | “tenemos la ética del cuidado, que es un enfoque de enseñanza para la comprensión, entonces me cuido, te cuido, nos cuidamos, el cuidado a la naturaleza y de la palabra.” (Argemiro, Docente)<br>“Yo siempre he trabajado algo que se llama la pedagogía del afecto, se lidera todo lo que te digo.” (Mónica, Orientadora)<br>“Desde ahí todos los profesores de todas las materias han estado trabajando las emociones, al igual que la orientación, han estado trabajando las emociones. Entonces desde las emociones como desde para buscar un empleo, para convivir con los demás, para interactuar en comunidad y en tu casa, o sea desde todos los ámbitos” (Monica, Orientadora) |
| Falta de Continuidad en el Enfoque Vocacional   | Aunque se realizan test vocacionales, no parece haber un seguimiento integral que permita a las estudiantes consolidar sus intereses y habilidades a lo largo de su educación.   | “Entonces hay un trabajo, pero con décimo, no porque ellas están el otro año, con once que es la prioridad que ella se va donde ya hicieron unos tests de Walter, test 16 PF que son de personalidad y el Walter que es más proyectivo, y hay con lo que ellas han hecho, les voy a decir mira con lo que te salio del Walter y acá, te vamos a hacer una entrevista, tú debes inclinarte más que todo en estas carreras ya de ella que seleccionarán cuál de esas es las que les gustan.” (Mónica, Orientadora)<br>“yo les pedí que de acuerdo a lo que las   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | carreras que ellas querían, ella buscaría que universidad las tenía cuánto costaba.”<br>(Mónica, Orientadora)<br>“Últimamente vienen instituciones hacen exposiciones aquí de carreras que tienen las instituciones o se está yendo a la Universidad Central en donde allá también les dan orientación vocacional, de acuerdo a las carreras que tiene la universidad.” (Argemiro, Docente) |
| Escaso uso de redes de apoyo profesional | Aunque las estudiantes encuentran apoyo en su familia y amigos, pocas recurren a apoyo psicológico o profesional cuando enfrentan dificultades. | La mayoría de las estudiantes indican que acuden " <i>casi nunca</i> " o " <i>a veces</i> " a servicios psicológicos o psiquiátricos. <b>(Figura 8)</b>   |

Elaboración propia (2024) a partir de Candamil y López (2005)

**1.2.1.3 Análisis de los hechos:** De acuerdo a los problemas identificados previamente en la matriz, Candamil y López (2005) proponen continuar con un análisis y jerarquización en conjunto, lo que permitirá conocer la relación y el grado de influencia que poseen entre sí; para esto se plantea la Matriz de Vester - Análisis estructural.

**1.2.1.4 Matriz de Vester - Análisis estructural:** En la Matriz de Vester se ubicarán los problemas; lo que se hace en esta Matriz es valorar el grado de influencia (causa) o dependencia (consecuencia) que tiene cada problema sobre los demás. Candamil y López (2005).

**Tabla 2.**  
*Matriz de Vester*

| <b>Problemas</b>   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>Total Causalidad</b> |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|-------------------------|
| 1. Falta de Profundidad en el Proyecto de Vida.  | 0        | 3        | 2        | 3        | 1        | <b>9</b>                |
| 2. Enfoque preventivo y formativo en el manejo de las emociones y construcción del proyecto de vida. | 3        | 0        | 1        | 3        | 1        | <b>8</b>                |
| 3. Falta de articulación del Manejo de Emociones   | 1        | 1        | 0        | 0        | 1        | <b>3</b>                |

|  |          |          |          |          |          |   |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|---|
| 4. Falta de Continuidad en el Enfoque Vocacional | 3        | 3        | 0        | 0        | 1        | 7 |
| 5. Escaso uso de redes de apoyo profesional      | 0        | 0        | 2        | 0        | 0        | 2 |
| <b>Total Dependencias - Consecuencias</b>        | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>4</b> |   |

*Escala valorativa. 0: no es causa; 1: causa indirecta; 2: causa medianamente directa; 3: causa directa.*

Elaboración propia (2024) a partir de Candamil y López (2005)

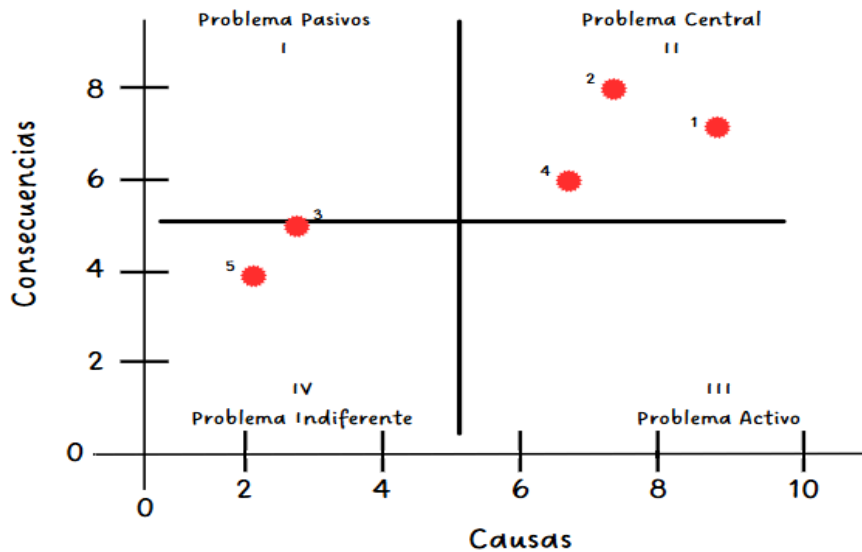
En esta matriz se logra analizar, el nivel de dependencia y causalidad que tienen los problemas entre sí, identificados del proyecto de intervención por medio del Diagnóstico Situacional, a cada problema se le asignó un número del 1 al 3 y se ubicaron de forma vertical y horizontal en la Matriz de Vester.

**1.2.1.5 Grado de Causalidad:** Para jerarquizar los problemas identificados, se llevan los problemas a un plano cartesiano (Figura 2.) se ubicarán en cuadrantes de acuerdo al resultado de su valoración; en el eje *X* se ubica la causalidad y en el eje *Y* la dependencia, en el primer cuadrante se ubican los problemas de menor causalidad y mayor dependencia, este cuadrante se le denomina *problemas pasivos*.

En el segundo cuadrante se ubican los problemas de mayor causalidad y mayor dependencia, este cuadrante se le denomina *Problema Central*, el tercer cuadrante denominado *problemas indiferentes* y por último el cuarto cuadrante denominado *Problema Activo*.

**Figura 11.**

*Grado de Causalidad.*



Elaboración propia (2024) a partir de Candamil y López (2005)

En este plano cartesiano de la matriz de vester, se logra evidenciar la relación de las problemáticas en el cuadrante superior derecho los problemas centrales identificados, como lo son, falta de profundidad en el proyecto de vida, necesidad de incluir un enfoque preventivo y formativo desde edades tempranas y falta de continuidad en el enfoque vocacional.

Por otro lado, en el cuadrante inferior izquierdo los problemas indiferentes con el proyecto, falta de articulación del enfoque en el manejo de emociones y escaso uso de redes de apoyo profesional. Teniendo en cuenta lo anterior, se procede con el tercer nivel de análisis, en el que se plantea el problema, sus causas y consecuencias identificadas.

### 1.3 Tercer Nivel de Análisis

#### 1.3.1 Focalización del Problema:

La focalización del problema permite jerarquizar e identificar un problema central, causas que determinan su aparición y consecuencias que este genera, para esto, Candamil y López (2005) para dicha jerarquización proponen la realización del árbol de problemas, en el

cual el problema central es el tronco, la raíz las causas y las hojas del árbol sus consecuencias.

Candamil y López (2005, p 37) describen los pasos para realizar la focalización:

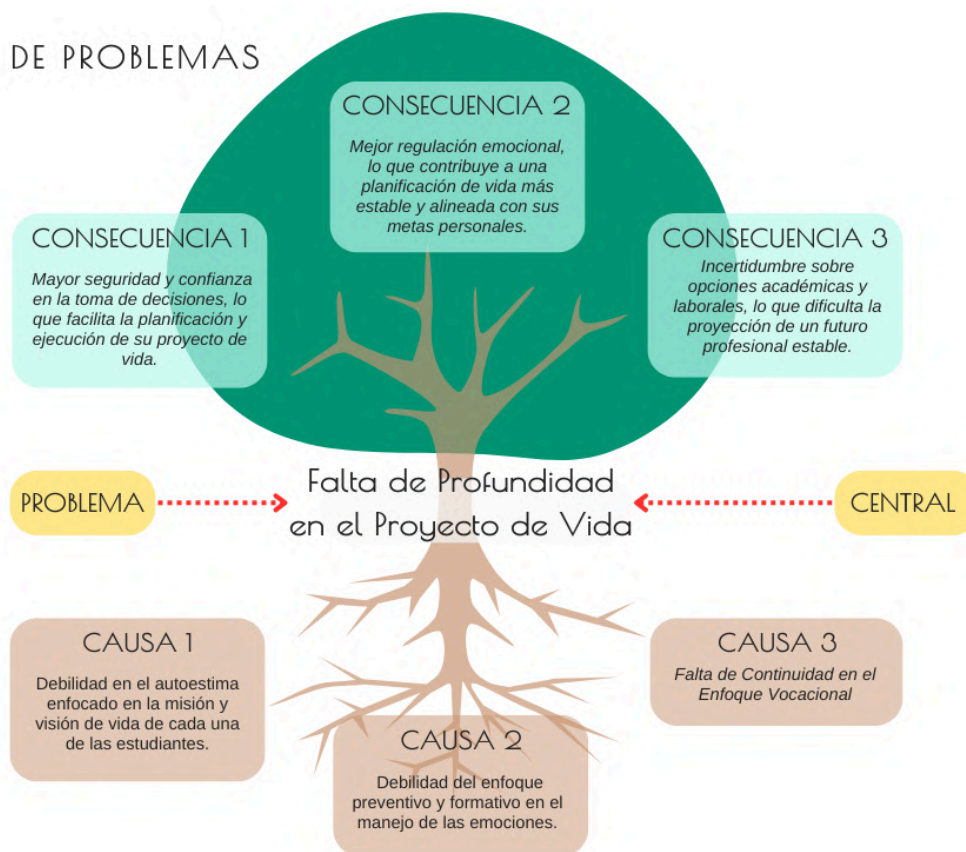
- I. Identificación del Problema Central:** Se selecciona un problema de mayor relevancia o interés para la unidad social a la que va dirigida la acción, una manera de hacerlo es retomar el análisis estructural.
- II. Análisis de Causas del Problema:** Se identifican los hechos que se configuran como causas del problema, definidos como los problemas que más influyen en la aparición de otros problemas.
- III. Análisis de los Efectos o Consecuencias del Problema:** Las consecuencias se configuran como producto o resultado de los otros.

De acuerdo a los pasos descritos previamente, se desarrolla el árbol de problemas.

**Figura 12.**

*Árbol de problemas.*

## ÁRBOL DE PROBLEMAS



Elaboración propia (2024) a partir de Candamil y López (2005)

Como resultado de este árbol de problemas, se logra identificar al problema central que impacta a las alumnas del Colegio Magdalena Ortega de Nariño de grado Undécimo, la “Falta de profundidad en el proyecto de vida” las causas y consecuencias del mismo, para saber cómo intervenir con las alumnas de la institución educativa en la construcción e importancia del proyecto de vida.

### 1.4 Cuarto Nivel de Análisis

#### 1.4.1 Análisis de la Participación:

En este nivel de análisis se “exige el reconocimiento de todas las personas, grupos y organizaciones que se encuentran relacionadas con la problemática para caracterizarlos de acuerdo a su grado de participación” (Candamil y López, 2005, p.39).

**1.4.1.1 El Problema y sus Actores:** “El análisis de problemas no puede desligarse de quienes producen los hechos; es decir, los actores que intervienen en esa realidad que, dada su complejidad, son diversos y participan de forma diferente” (Candamil y López, 2005, p.39)

De acuerdo a lo descrito anteriormente, son aquellas personas que están involucradas en la problemática identificada, por otro lado, se reconocen igualmente a los demás actores que impactan de cierta manera bien sea institucionalmente y en la intervención.

**Tabla 3.**

*Actores del Proceso*

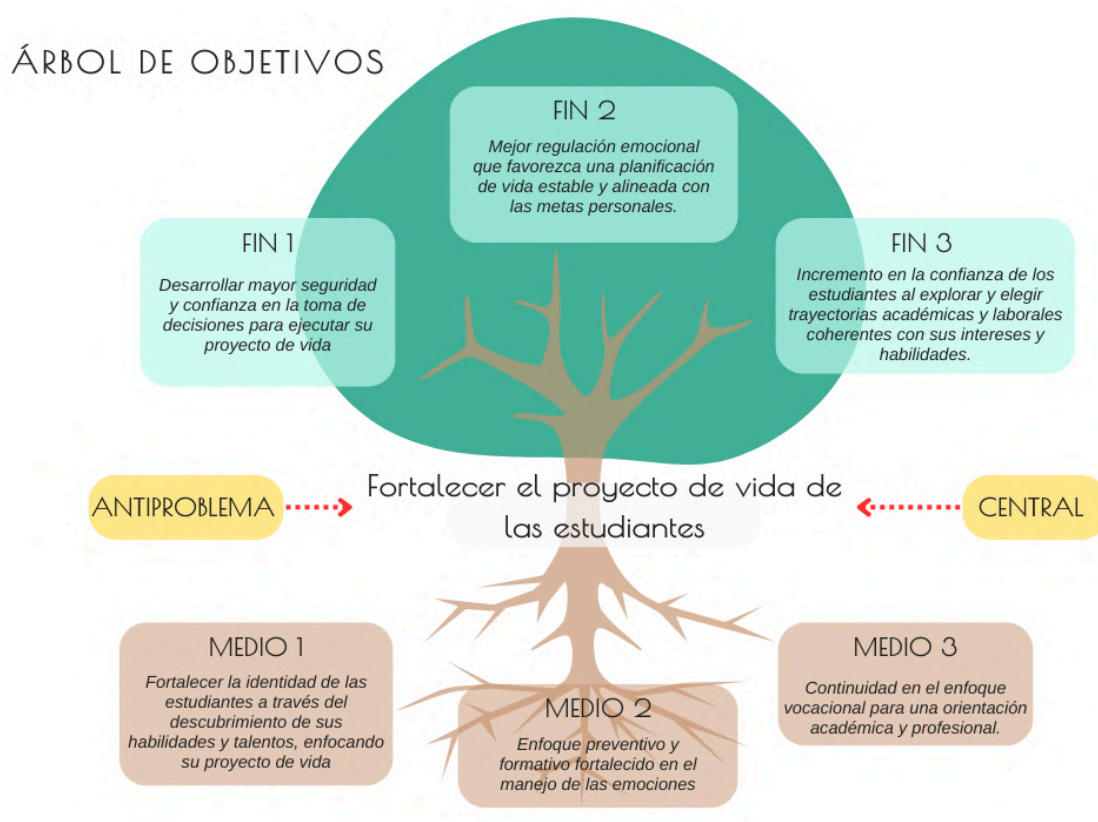
| Actores (Directos e Indirectos)    | Expectativas  |
|------------------------------------|---|
| Colegio Magdalena Ortega de Nariño | La institución espera poder orientar a las estudiantes con la elaboración de su proyecto de vida bien sea desde su bienestar emocional y no quedarse simplemente en test vocacionales.    |
| Estudiantes                        | Estos actores serán los principales beneficiarios del proyecto de intervención, esperan poder identificar sus metas y logros personales.  |
| Docentes                           | Por medio de entrevistas semiestructuradas, los docentes esperan reforzar el proyecto de vida de las estudiantes, para que al momento de terminar sus estudios tengan un camino a seguir. |

Elaboración propia (2024) a partir de Candamil y López (2005)

**1.4.1.2 Construcción de la Imagen Objetivo:** De acuerdo a el proceso realizado en los anteriores niveles de análisis, en los que se identificó y jerarquizó el problema de acuerdo a Candamil y López (2005) se plantea la construcción del árbol de objetivos, retomando el árbol de problemas que consiste en volver positivas las situaciones identificadas como negativas.

**Figura 13.**

*Árbol de Objetivos*



Elaboración propia (2024) a partir de Candamil y López (2005)

**1.4.1.3 Planteamiento de Alternativas:** De acuerdo a Candamil y López (2005) las alternativas son la forma de solucionar un problema o satisfacer una necesidad, es la forma en la que una situación inicial se transforma en una situación deseada o de mejora. Siendo la estrategia o medio del cual se puede resolver un problema, una vez identificada la alternativa se empieza la formulación del proyecto la cual consiste en darle un diseño metodológico a la alternativa seleccionada.

**Tabla. 4.**

*Planteamiento de Alternativas*

| <i>Alternativas del problema logro</i>   |
|--|
| Estudiantes con identidad a través del descubrimiento de sus habilidades y talentos, enfocando en su proyecto de vida                        |
| Estudiantes que vivencian un proceso preventivo y formativo en el manejo de las emociones, que redunde positivamente en su proyecto de vida. |
| Estudiantes que vivencian el proceso de orientación vocacional, enfocado desde la visión y misión de su proyecto de vida.                    |

Elaboración propia (2024) a partir de Candamil y López (2005)

**1.4.1.4 Evaluación Ex-ante:** Esta evaluación se realiza antes de ejecutar el proyecto, cuya finalidad es conocer qué tan eficaz es este y que tan factible son las condiciones para su ejecución. De esta manera se realiza el análisis de oportunidad del presente proyecto, como lo son:

***Oportunidad política/legal:*** De acuerdo al Plan Nacional de Desarrollo 2022- 2026 “Colombia Potencia mundial de la vida” Ley 2294 de 2023, en el capítulo 6 “*Jóvenes con derechos que lideran las transformaciones para la vida*” Este enfoque considera a los y las jóvenes como agentes de transformación y motor de desarrollo para el país. Su participación en el Plan de Gobierno es clave para que Colombia se consolide como una potencia mundial de la vida. Dentro de sus líneas estratégicas, se incluyen oportunidades para que la juventud

construya su proyecto de vida, incorporando directrices que les permitan desarrollar y fortalecer sus habilidades y destrezas.

**Oportunidad Institucional:** El Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED) brinda el apoyo para que el proyecto de intervención se logre ejecutar con las estudiantes de grado undécimo, viendo este como una oportunidad de mejora dentro de la institución.

## **Capítulo 2. Formulación**

### **2.1 Formulación del proyecto social**

En este segundo capítulo del proyecto de intervención en el cual se sistematiza, estructura y redacta la información obtenida en la anterior etapa, Candamil y López (2005) mencionan que “el proyecto se articula dentro de una dinámica de planificación cuya inserción debe ser intencionalmente definida, que permita identificar los alcances e impacto de sus resultados.” (p.45)

### **2.2 Denominación del Proyecto**

Ctrl+Alt+Del Proyecto de Vida: Reiniciando el Yo con confianza en el Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED) con las estudiantes de grado undécimo de la jornada tarde 2025 desde el área de Trabajo Social.

**2.3 Justificación de la intervención:** Se mira el proyecto de vida en la adolescencia como una oportunidad de transformación personal, social y profesional, debido a que se encuentran en una etapa donde si bien han vivido, aún falta resolver, crear e implementar proyectos fructíferos para el futuro.

En la academia, se brinda el conocimiento del bien y el mal, así mismo la forma en la que se puede llevar a cabo ideas, pensamientos, etc. Es por eso, que la intervención hace referencia a “reiniciar el yo” desde la novedad de sustituir todas esas ideas que se tienen

frente al saber y el hacer, siendo importante mencionar que la forma en la que se utiliza la información que brinda la academia es importante para la transformación de quién se quiere llegar a ser.

Es por ello, que aplicar un proyecto como estos en una institución educativa, facilita la identificación y el reflejo del bienestar social, mental y emocional para la mayoría de los adolescentes que aún no poseen la claridad suficiente, por vacíos disciplinares o desinformación, porque si bien es cierto, la educación permite nutrirse de conocimientos, también concientiza un sin fin de emociones humanas cuando se ven frente a situaciones escolares, las cuales en una cantidad considerable no se cuenta con las herramientas adecuadas para gestionarlas.

Cabe resaltar, que el proyecto de vida es una temática que debe verse en los distintos componentes o espacios escolares, esto sin antes profundizar en las emociones como criterio fundamental para la toma de decisiones en la vida misma, por tanto, si no se cuenta con un correcto desarrollo del concepto, o en su defecto no se logra establecer un método de trabajo fructífero, la información no cumpliría su función.

El Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED apunta al desarrollo de habilidades sociales, valores y una orientación clara hacia su futuro académico y profesional. Es por esto que se busca reforzar su propósito de formar estudiantes integrales, competentes y preparados para el futuro, tanto en lo humano como en lo profesional.

Con base a todo lo anterior, se expone que en la academia se trabaja el proyecto de vida desde edades tempranas, pero existen carencias frente su abordaje o herramientas para desarrollarlo, es por esto que desde el trabajo social se busca guiar e implementar estrategias que permitan involucrar factores tan significativos como lo son el YO y las emociones,

además un enfoque vocacional que le permita a las estudiantes vivir con intención o en su preferencia con propósito.

Mencionando que las emociones se trabajan de manera transversal, permitiendo así que las estudiantes adquieran estrategias desde la disciplina, la academia y su persona por medio del desarrollo del proyecto de vida a pocos meses de culminar su último año escolar y darle apertura a otros ámbitos en su vida, por esto Trabajo Social a su vez propone que exista el enfoque vocacional, para darle cumplimiento se les brinda asesoría y orientación a la estudiante por medio de los instrumentos llevados a cabo en cada sesión propuesta.

Finalmente, tener en cuenta lo magno que es dedicar e implementar mayor intensidad horaria al desarrollo de actividades generando dedicación y compromiso con el desarrollo de la planificación de vida de cada estudiante, más aún cuando está a un paso de culminar su etapa escolar.

**2.4 Antecedentes:** Entre artículos de investigación, artículos y caracterizaciones se realiza una revisión documental de aproximadamente 9 documentos cuyas categorías de indagación fueron: fortalecimiento del proyecto de vida en escuelas, proyecto de vida, orientación vocacional y fortalecimiento de la identidad.

#### **2.4.1 Antecedentes internacionales:**

Pineda, D (2023) en su trabajo “PROYECTO DE VIDA PARA LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO”, analiza cómo en las instituciones educativas no aplican programas sobre la construcción del proyecto de vida, la falta de información de los estudiantes sobre la construcción del mismo, del conocerse a sí mismos y fijar sus metas a corto mediano y largo plazo.

En su investigación se conoció como la orientación vocacional se implementa en la construcción de proyectos de vida y como pocos docentes y orientadores orientan a los estudiantes en el proceso de elegir una carrera y toma de decisiones respecto a su futuro, esta investigación concluye con la esencialidad de la construcción del proyecto de vida.

Por otro lado Lomelí, A., López, M y Valenzuela, J. (2016) en su investigación *“Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media”* cuyo objetivo principal fue evidenciar los factores que le permiten a los jóvenes llevar a cabo sus proyectos de vida, siendo esta una competencia que abarca múltiples aspectos está vinculado con la realización de la persona e implica un quehacer continuo al estar considerado como una tarea humana que comprende aspectos internos y externos del ser humano.

Para aprender a construir un proyecto de vida a través de la formación de valores, habilidades y actitudes, que desarrollan el potencial de cada persona, se afirma que la

autoestima, la motivación y la inteligencia emocional sí son atributos que distinguen al alumnado considerado como competente en la realización de su proyecto de vida personal.

#### **2.4.2 Antecedentes nacionales:**

Según los autores Hurtado, J., Montenegro, B, y Suarez, M. (2023) en su artículo *“Fortalecimiento del Proyecto de Vida de los Estudiantes del Grado Once de la Institución Educativa La Loma, del Municipio de la Paz, Santander, Colombia”* el cual enfatiza en la importancia de construir en el colegio un espacio proveniente de reconocimiento propio, identificación de potencialidades y una integración de disciplinas que permitan la ejecución y evaluación periódica del proceso del fortalecimiento del proyecto de vida.

A su vez, es importante resaltar que el documento anterior invita a que en la construcción personal y profesional de cada estudiante desde las distintas disciplinas se deben brindar herramientas socioemocionales, desarrollo de aptitudes, fortalezas, entre otros.

Así mismo el autor Sánchez, L. (2019) en su investigación *“El proyecto de vida como una oportunidad para el fortalecimiento de la identidad individual y social, en jóvenes de grado noveno de la institución educativa tecnagropecuaria hernando borrero cuadros, municipio el cerrito valle, corregimiento de Tenerife”* refleja la importancia de desarrollar un proyecto de vida desde edades tempranas en las escuelas.

Con base al documento anterior, el autor expone la importancia de que los estudiantes tomen decisiones autónomas, conscientes y sólidas basándose en sus cualidades, prioridades, metas de vida y en su interacción con el mundo. Además, menciona que el desarrollo del proyecto de vida desde la educación media, situándose en el grado noveno, permite que los estudiantes ganen claridad con referencia a su futuro.

Por otro lado, Díaz, I., Narváez, I y Amaya, T. (2020) en su artículo *“El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media”* cuyo objetivo de este artículo fue analizar la influencia de los elementos educativos en la construcción del proyecto de vida en estudiantes de educación media de un colegio público colombiano. Se menciona como la comunidad educativa presenta una ausencia de proyectos de apoyo institucional de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, lo que no permite contar con una estructura básica del proyecto de vida, a pesar del contexto sociocultural en el que se encuentran los estudiantes y que podría desfavorecer la construcción y desarrollo de sus proyectos de vida, lo que más afecta su proceso es su autovaloración, falta de autonomía y determinación para su crecimiento personal.

Se concluye en este artículo que la falta de apoyo institucional, es necesario implementar acciones que le permita a los jóvenes iniciar o desarrollar la construcción de sus proyectos de vida, que les permita valorarse y creer en ellos mismos a pesar de las circunstancias.

#### ***2.4.3 Antecedentes locales:***

En este espacio es importante resaltar que autores como León, P., De la Hoz, E., Ulloa, M. y Granada, M. (2021) en su investigación *“Importancia de la orientación vocacional y profesional en el proyecto de vida de los estudiantes de 11 grado del colegio la nueva estancia Ltda de Bogotá”* comentan que en la mitad de los estudiantes investigados no incide la orientación vocacional que hay en el colegio para tomar sus decisiones futuras, pero mencionan que los gustos priman en la toma de sus decisiones, así mismo que las herramientas brindadas permiten que tomen buenas decisiones en un futuro.

Lo anterior quiere decir que si bien los conceptos, actividades, entre otras llevados a cabo por las instituciones en relación con el proyecto de vida, no son en su totalidad lo que

realizan en su futuro, sí les sirve como guía y conocimiento para tomar la elección adecuada con base a todo lo identificado durante el proceso del fortalecimiento del proyecto de vida.

## **2.5 Objetivos**

### ***2.5.1 Objetivo General:***

Fortalecer el proyecto de vida de las estudiantes del Colegio Magdalena Ortega de Nariño desde el área de Trabajo Social, mediante una formación integral-participativa, que conlleve al desarrollo personal alineadas a su visión y misión de vida.

### ***2.5.2 Objetivos Específicos:***

- Fomentar la identidad en las estudiantes, a través del reconocimiento de sí mismas, con una perspectiva de plan de vida articulado a la misión y visión.
- Reforzar el proceso preventivo y formativo que trabaja la institución en el manejo de las emociones de las estudiantes, contribuyendo a la construcción de su proyecto de vida.
- Dar continuidad al proceso de orientación vocacional de las estudiantes, alineado a sus habilidades y talentos enfocando su proyecto de vida.

## **2.6 Proceso Metodológico:**

El proceso metodológico trabajado, según Candamil y López (2005) consta de tres aspectos fundamentales los cuales son: Concepción metodológica, definición de las estrategias y proceso metodológico operativo.

### ***2.6.1 Concepción Metodológica:***

De acuerdo a Candamil y López (2005) se definirá el modelo, enfoque y metodología, los que le darán un sentido metodológico al proyecto de intervención.

**2.6.1.1 Modelo Humanista Existencial:** El modelo en el que se enfoca el proyecto es el Humanista Existencial desde Viscarret (s.f) menciona que “Es un modelo que da patrones de referencia para la observación, autoobservación y el crecimiento personal, y que aporta experiencias vivenciales individuales y grupales que abren nuevas perspectivas en la comunicación personal y en la solución de problemas” (p. 17) Teniendo en cuenta los objetivos del proyecto y la población con la que se trabajará, implican procesos de autoobservación y reflexión personal, tal como menciona Viscarret, el desarrollo de actividades grupales permite contribuir al bienestar emocional y al fortalecimiento del proyecto de vida de las estudiantes de grado undécimo del Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED).

El modelo humanista existencial considera a cada individuo como un ser integral en constante interacción con su entorno, valorando sus experiencias y perspectivas. Además, pone a la persona en el centro de la intervención, diferenciándose así de otros modelos al priorizar su autonomía y bienestar. “El Trabajo Social humanista respeta la diversidad, la pertenencia étnica, la cultura, los estilos de vida y de opinión” (Viscarret, s.f, p.15) Desde esta perspectiva el Trabajador Social actúa como un observador y respeta la cada una de las experiencias de las personas.

**2.6.1.2 Enfoque Diferencial:** En este proyecto de intervención se retoma el enfoque diferencial, el cual es clave ya que permite reconocer que cada estudiante tiene características, experiencias y necesidades únicas. De acuerdo al Departamento Nacional de Planeación (2006) define “el enfoque diferencial como una forma de analizar, actuar, valorar y garantizar el desarrollo de una población, basada en sus características diferenciales desde una perspectiva de equidad y diversidad.” (p.7) Este enfoque ayuda a que la orientación vocacional no sea homogénea, y que respete los intereses, habilidades y oportunidades de cada una de las estudiantes, manejo de emociones adecuado para cada una de ellas. El enfoque diferencial permite ofrecer una intervención adecuada a las necesidades específicas de las estudiantes de grado undécimo del Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED).

**2.6.1.3 Metodología de Intervención Formación Integral Participativa (FIP):** La metodología FIP que presenta la Cámara de Comercio, es el resultado del ejercicio dialéctico basado en la praxis-teoría-praxis, que ha guiado todo el proceso de conceptualización, diseño, implementación, aplicación, evaluación y validación de esta nueva estrategia didáctica. Barrero et al. (2007) Busca ser una “Herramienta Didáctica” y se enmarca en la educación para el bienestar, impulsando el desarrollo de actitudes, conocimientos y competencias vocacionales.

**Características:** Esta metodología se caracteriza por ser *estructurada*, ya que se basa en un marco teórico y metodológico, *sistemática* pues identifica sus elementos, relaciones y objetivos de un entorno en específico e *integral*, ya que toma todas las fases del proceso de enseñanza-aprendizaje y de las que interviene.

Además, es *flexible*, permite realizar los ajustes que sean pertinentes según sean sus destinatarios, objetivos o modalidades, *participativo*, pues involucra a los participantes en su

conceptualización y evaluación y por último es *evaluable*, facilitando la verificación sistemática del cumplimiento de los objetivos.

**Etapas:** La metodología FIP cuenta en total con siete etapas, empezando por:

***La conceptualización***, la cual implica la ubicación en el contexto institucional, la identificación de temas y destinatarios, y la asignación de responsabilidades para la aplicación del modelo.

***Plantación***, incluye la definición inicial de los contenidos y la selección del equipo humano encargado de la implementación del modelo, además de la descripción del modelo, identificación de los recursos adicionales necesarios y mecanismos de programación, supervisión y evaluación del proceso.

***Organización***, en este se diseña la programación académica, el material y la evaluación. ***Desarrollo***, que se divide en las siguientes fases, vivencia intelectual, conceptualización, documentación, ampliación, aplicación, control, evaluación y seguimiento.

***El Control***, esta es aplicada en las siete etapas mencionadas anteriormente y es de gran utilidad para el sistema de programación y control conocido como *Programación Operativa*.

***La Evaluación***, al igual que la etapa anterior cubre cada una de las etapas del proceso en cuanto a Gestión y cumplimiento de los objetivos y por último *El Seguimiento*, su función es la verificación del cumplimiento de los objetivos finales que fueron dados para el proceso.

**Fases:** El modelo FIP desde la corriente de la Psicología educativa, la cual plantea que el conocimiento no se adquiere si no se construye en la mente del individuo. Barrero et al. (2007) por un proceso que consta de cinco fases:

***Vivencia intelectual***, conocimientos y criterios de análisis e interpretación a manera individual, cuyo objetivo es reflexionar y realizar una autoevaluación.

***Conceptualización***, conocimientos y criterios de análisis e interpretación a manera grupal, cuyo objetivo es realizar una evaluación y diagnóstico grupal.

***Documentación***, Revisión del conocimiento (bibliografía), lecturas de verificación y complementación grupal, su objetivo es ampliar el conocimiento.

***Ampliación***, desarrollo de investigación individual y/o grupal, su objetivo es estructurar la síntesis final.

Por último, ***Aplicación***, diseño, desarrollo, sustentación y evaluación del documento, desarrollo de los talleres de aplicación y su objetivo es incorporar los nuevos conocimientos.

El modelo FIP permite evaluar de manera inmediata la comprensión y asimilación de conocimientos por parte de los participantes a través del facilitador, los propios participantes pueden reconocer mediante un proceso de autoevaluación los cambios en sus conocimientos, actitudes y criterios.

Identificar y medir el cumplimiento de los objetivos, permitiendo explorar el ámbito del dominio afectivo en cinco dimensiones: recibir, responder, valorar, conceptualizar y organizar una escala de valores y aplicar los conocimientos adquiridos a nivel teórico.

El modelo FIP en este proyecto se materializa en forma de cartillas didácticas conformadas por las 5 fases mencionadas, se crearon un total de tres cartillas, la primera

denominada “*Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser*” la segunda cartilla denominada “*Ctrl+Alt+Del Yo interior: Siente, comprende y actúa*” por último la tercera cartilla denominada “*Ctrl+Alt+Del plan de vuelo: una guía para vivir con intención*”.

### **Capítulo 3. Planeación, ejecución y evaluación**

#### **3.1 Planeación de la acción:**

El sentido de la planeación es asegurar que el desarrollo de las tareas y actividades que se tienen preparadas cumplan con el objetivo. En caso de que no cumpla, se pueden realizar los ajustes necesarios de acuerdo a los factores externos que puedan surgir durante la ejecución del proyecto. La planeación permite la reprogramación de la dirección del proyecto, por lo que debe ser permanente.

La participación o conformación de equipos de trabajo dentro del proyecto genera un mayor compromiso y optimiza la ejecución, pues las responsabilidades se reparten entre los miembros de este y permitiendo una mejor retroalimentación. Candamil y López (2005)

#### **3.2 Metas e Indicadores**

##### **3.2.1 Metas:**

De acuerdo a Quintero (1997) Las metas representan la magnitud de un indicador que permite medir o dimensionar los objetivos en cualquier nivel del proceso de planificación. Para su formulación, se deben considerar aspectos como el tiempo, la cantidad y la calidad.

Las metas son cuantitativas o cualitativas de acuerdo a lo que se quiere medir en el proyecto, al formular una meta, esta debe estar estructurada de por lo menos cinco de los siguientes componentes:

- **Cantidad:** Establecer valor para cada objetivo establecido, es decir proyectar un valor para los indicadores.

- **Atributos/Cualidades:** Precisar las calidades o cualidades de la meta.
- **Tiempo:** Plazo para poder alcanzar la meta proyectada.
- **Limitantes/Amenazas:** Es necesario visualizar elementos externos que no permitirían el cumplimiento de las metas establecidas.
- **Instrumento de verificación o verificador:** Herramientas que permiten verificar el cumplimiento de las metas y en que magnitud.

### **3.2.2 Indicadores:**

Cada objetivo, sin importar su nivel dentro de la planificación, debe desglosarse en variables clave. A su vez, a cada una de estas variables se le debe asignar al menos un indicador, lo que da lugar a la trilogía fundamental para la construcción de cualquier indicador social, la cual consiste en Objetivos, Variables e Indicadores. Quintero (1997)

Para la construcción de los indicadores se plantea una ruta metodológica que inicia con la identificación de objetivos, que se convierten en unidades de análisis y que, al ser desglosados, arrojan variables que caracterizan al objetivo, una vez determinadas las variables, el último paso es establecer los indicadores adecuados para cada una de estas. Los indicadores permiten valorar el comportamiento de las variables relevantes dentro del sistema de seguimiento y evaluación, los indicadores se clasifican en dos tipos principales de acuerdo a su función:

- **Indicadores de Logro o Eficacia:** Evalúan el cumplimiento de objetivos y resultados esperados.
- **Indicadores de Gestión o Eficiencia:** Miden el uso de recursos y procesos.

Se les dará una mayor profundidad a estos tipos indicadores.

**3.2.2.1 Indicadores de Logro o Eficacia:** Según el autor Quintero (1997) también se conocen como indicadores de éxito, permiten la valoración de los cambios en las variables socioeconómicas, propiciados por la acción institucional.

Además, Garzón (1994) menciona que son “hechos” concretos, verificables, medibles, evaluables, que se establecen a partir de cada objetivo. A su vez, permite la valoración de la eficacia de los planes, programas y proyectos sociales de la institución para resolver problemas y necesidades. (p.38).

En relación a lo anterior, existen por lo menos 4 tipos de indicadores de logro o eficacia, los cuales son: De impacto, de efecto, de resultado y de producto. (Quintero, 1997).

**3.2.2.2 Indicadores de Gestión o Eficiencia:** Son conocidos también como de seguimiento, control o monitoreo. Según Quintero (1997) permiten la valoración de la eficiencia en la utilización de los recursos durante el tiempo que se adelanta el plan, programa o proyecto social.

Así mismo, tienen la función de valorar el rendimiento (productividad física) de insumos, recursos y esfuerzos dedicados a obtener ciertos objetivos con tiempos y costos analizados y registrados. A su vez permiten 1) La utilización de los recursos humanos, físicos y financieros, 2) Tiempo, 3) El cumplimiento de actividades, tareas o metas intermedias y 4) el rendimiento físico promedio (productividad) entre logros y recursos utilizados. (Quintero, 1997, p.38).

### 3.3 Metas del Proyecto

**Tabla 5.**  
*Objetivo General*

| <b>Objetivo General</b>  | <b>Meta</b>   |
|--|---|
| Fortalecer el proyecto de vida de las estudiantes del Colegio Magdalena Ortega de Nariño desde el área de Trabajo Social, mediante una formación integral-participativa, que conlleve al desarrollo personal alineadas a su visión y misión de vida. | Lograr una participación activa del 90% que permita el desarrollo exitoso de su proyecto de vida, generando un incremento en el interés del propósito de vida de cada estudiante. |

**Tabla 6.**  
*Objetivo Específico 1.*

| <b>Objetivo Específico 1.</b>  | <b>Meta</b>  |
|--|--|
| Fomentar el desarrollo de la identidad en los estudiantes mediante el reconocimiento y fortalecimiento de sus habilidades y talentos, con el propósito de orientar su proyecto de vida de manera consciente y significativa. | Lograr que el 40% de las estudiantes desarrollen su identidad mediante su misión y visión, orientando así su proyecto de vida. |

**Tabla 7.**  
*Objetivo Específico 2.*

| <b>Objetivo Específico 2.</b>   | <b>Meta</b>  |
|---|--|
| Reforzar el proceso preventivo y formativo que trabaja la institución en el manejo de las emociones de las estudiantes, contribuyendo a la construcción de su proyecto de vida. | Alcanzar que al menos el 60% de las estudiantes adquieran estrategias para la gestión emocional, contribuyendo así a la construcción de su proyecto de vida. |

**Tabla 8.**  
*Objetivo Específico 3.*

| <b>Objetivo Específico 3.</b> | <b>Meta</b> |
|-------------------------------|-------------|
|-------------------------------|-------------|

|   |  |
|---|--|
| Dar continuidad al proceso de orientación vocacional de las estudiantes, alineado a sus habilidades y talentos enfocando su proyecto de vida. | Generar la integración de la vocación y el propósito de vida de las estudiantes de undécimo. |
|---|--|

### 3.4 Planeación por Objetivo

De acuerdo a Quintero (1997) “la función de planeación tiene como objeto central determinar la ruta a seguir” (p.22). Se refiere a los pasos, fases o momentos que se prevén para la ejecución del proyecto.

Quintero (1997) también menciona “La planificación es un componente de la intervención social en cuanto permite reducir la incertidumbre y organizar en el tiempo y en el espacio las tareas para modificar la realidad” (p.22). Este proyecto se articula con las fases de la metodología FIP *Vivencia Intelectual, Conceptualización, Ampliación y Aplicación*.

**Tabla 9.**  
*Objetivo Específico 1.*

| <b>Objetivo Específico 1:</b> Fomentar el desarrollo de la identidad en los estudiantes mediante el reconocimiento y fortalecimiento de sus habilidades y talentos, con el propósito de orientar su proyecto de vida de manera consciente y significativa. |   |   |   |   |                      |
|--|---|---|---|---|----------------------|
| <b>Objetivo de la cartilla</b>   | <b>Indicadores de Logro</b>   | <b>Medios de Verificación</b>   | <b>Indicadores de Gestión</b>   | <b>Medios de Verificación</b>   | <b>Fecha</b>         |
| Fomentar el desarrollo de la identidad, articulado a la misión y visión del plan de vida.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>° Las estudiantes identifican el nivel de autoestima en el que se encuentran en este momento.</li> <li>° Las estudiantes identifican su identidad, sus valores y sus metas.</li> </ul> | Respuestas a los experienciales de cada una de las fases de la cartilla:<br>° Vivencia intelectual:<br><i>Preguntas Reflexivas:</i><br>- ¿Qué es el proyecto de vida?<br>- ¿Qué es para ti el Autoconcepto?<br>- ¿Qué es para ti la Autoestima?<br>- ¿Qué es para ti el | <ul style="list-style-type: none"> <li>° Estudiantes que desarrollan en totalidad la cartilla N°1<br/> <i>“Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser”</i></li> <li>° Estudiantes que asisten a las actividades para el desarrollo de</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>° Listado de asistencia</li> <li>° Fotos.</li> </ul> | 17 de marzo del 2025 |

|                        |  |   |   |  |  |
|------------------------|--|---|---|--|--|
|                        | <p>°Las estudiantes identifican sus cualidades y habilidades.</p>  | <p><i>Autoconocimiento?</i><br/> - ¿Qué es para ti la identidad?<br/> - ¿Qué es para ti el Proyecto de Vida?<br/> °Conceptualización:<br/> Temas a trabajar Cartilla N°1- <i>Identidad y Autos del Yo</i><br/> ° Ampliación:<br/> Experienciales aplicables al tema.<br/> -El árbol de tu vida. <i>identidad</i><br/> - ¿Quién soy yo? <i>Autoconocimiento</i><br/> -<i>Descubre con tu autoestima.</i><br/> -<i>Mi espejo interior. Autoconcepto</i><br/> ° Aplicación: Aplicar lo trabajado.<br/> - <i>¿De qué manera te esfuerzas para lograr tus metas? Identidad</i><br/> - <i>¿Qué cualidades y habilidades te hacen sentir más orgulloso de ti mismo?</i><br/> <i>Autoconocimiento</i><br/> - <i>¿De qué manera trabajas en tu Autoestima?</i><br/> - <i>¿Hay algo de ti que te gustaría cambiar? ¿Por qué? Autoconcepto</i></p> | <p>la cartilla N°1.</p> <p>°El colegio Magdalena Ortega de Nariño permite desarrollar cada cartilla en un tiempo máximo de 2 horas.</p> |  |  |
| <p><b>Recursos</b></p> | <p><b>Humanos:</b> Trabajadoras Sociales en formación y Estudiantes de undécimo.<br/> <b>Materiales:</b> Marcadores, Colores, Esferos y Cartilla N°1 “<i>Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser</i>”<br/> <b>Tecnológicos:</b> Celular y Internet</p> |   |   |  |  |

**Tabla 10.**

*Objetivo Específico 2.*

**Objetivo Específico 2:** Fortalecer el proceso preventivo y formativo que trabaja la institución en el manejo de las emociones de las estudiantes, contribuyendo a la construcción de su proyecto de vida.

| Objetivo de la cartilla   | Indicadores de Logro   | Medios de Verificación  | Indicadores de Gestión   | Medios de Verificación                        | Fecha                       |
|---|--|---|--|---|-----------------------------|
| <p>Brindar herramientas prácticas y reflexivas que permitan fortalecer su gestión de emociones.</p> | <p>°Las estudiantes identifican, comprenden y reconocen de que manera expresan sus emociones.</p> <p>°Las estudiantes comprenden como gestionar sus emociones.</p> <p>°Las estudiantes identifican su temperamento por medio del DISC.</p> | <p>Respuestas a los experienciales de cada una de las fases de la cartilla:</p> <p>- Vivencia intelectual: <i>Preguntas Reflexivas:</i></p> <p>° <i>¿Qué son las emociones?</i></p> <p>° <i>¿Crees que las emociones son importantes? ¿Por qué?</i></p> <p>° <i>¿Qué emociones experimentas con frecuencia?</i></p> <p>° <i>¿De que manera entiendes tus emociones?</i></p> <p>-Conceptualización: Temas a trabajar Cartilla N°2- <i>Emociones, Clasificación e Importancia.</i></p> <p>-Ampliación: Experienciales aplicables al tema.</p> <p>° <i>Termómetro Emocional</i></p> <p>° <i>La rueda de las Emociones</i></p> <p>° <i>Perfil de Temperamento DISC</i></p> <p>-Aplicación: Aplicar lo trabajado.</p> <p>° <i>¿Qué emoción sueles sentir mas frecuentemente? y ¿Qué crees que la genera?</i></p> <p>° <i>¿Cómo te sientes la mayor parte del tiempo?</i></p> <p>° <i>¿Qué estrategias sueles usar para manejar tus emociones?</i></p> <p>° <i>¿Cuándo te sientes mal emocionalmente, con qué redes de apoyo cuentas?</i></p> | <p>°Estudiantes que desarrollan en totalidad la cartilla N°2 <i>“Ctrl+Alt+Del Yo interior: Siente, comprende y actúa”</i></p> <p>° Estudiantes que asisten a las actividades para el desarrollo de la cartilla N°2</p> <p>°El colegio Magdalena Ortega de Nariño permite desarrollar cada cartilla en un tiempo máximo de 2 horas.</p> | <p>°Listado de asistencia</p> <p>° Fotos.</p> | <p>27 de marzo del 2025</p> |

|                  |   |  |  |  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|
|                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>° ¿Con cuál temperamento te identificas?</li> <li>° ¿Con que emociones se identifica tu temperamento?</li> <li>° ¿Qué tendrías que mejorar en tu temperamento?</li> <li>° ¿Cómo tu temperamento influye en tus relaciones interpersonales?</li> </ul> |  |  |  |
| <b>Recursos:</b> | <p><b>Humanos:</b> Trabajadoras Sociales en formación y Estudiantes de undécimo.<br/> <b>Materiales:</b> Cartilla N°2 “Ctrl+Alt+Del Yo interior: Siente, comprende y actúa”, Material DISC, esferos y colores.<br/> <b>Tecnológicos:</b> Celular y Internet</p> |  |  |  |  |

Tabla 11.

## Objetivo Específico 3.

| <b>Objetivo Específico 3:</b> Dar continuidad al proceso de orientación vocacional de las estudiantes, alineado a sus habilidades y talentos enfocando su proyecto de vida. |   |  |  |  |                     |
|---|---|--|--|--|---------------------|
| <b>Objetivo de la cartilla</b>  | <b>Indicadores de Logro</b>   | <b>Medios de Verificación</b>  | <b>Indicadores de Gestión</b>  | <b>Medios de Verificación</b>  | <b>Fecha</b>        |
| Fortalecer la misión y visión personal con base al propósito de vida y la orientación vocacional.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>°Las estudiantes reflejan el impacto emocional y profesional que tienen las diferentes actividades por medio de su participación en las actividades.</li> <li>°Las estudiantes identifican las capacidades y habilidades que poseen para la culminación de su año escolar y</li> </ul> | Respuestas a los experienciales de cada una de las fases de la cartilla:<br>- Vivencia intelectual:<br>Preguntas Reflexivas:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>° ¿Qué es propósito de vida y por qué es importante?</li> <li>° ¿Qué es un plan de vuelo y para qué establecerlo?</li> <li>° ¿Cuál es la importancia según tu conocimiento de generar un plan de vuelo en la vida? ¿Qué talentos te permiten reforzar ese plan de vuelo?</li> <li>° ¿Qué son hábitos y</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>°Estudiantes que reconocen su misión y visión de vida y lo expresan de manera escrita en la cartilla N°3<br/> “Ctrl+Alt+Del Yo interior: una guía para vivir con intención”</li> <li>° Estudiantes que asisten a las actividades para el desarrollo de la cartilla N°3</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>°Listado de asistencia</li> <li>° Fotos.</li> <li>° Ejercicios de evaluación</li> </ul> | 03 de abril de 2025 |







## Capítulo 4. Ejecución o Puesta en Marcha

En la ejecución de acuerdo a Candamil y López (2005) es la puesta en marcha de las acciones que previamente fueron determinadas, enmarcada así dentro del concepto de gestión, lo que implica el paso a la acción. Es así que el proyecto de intervención que se llevó a cabo con adolescentes del Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED, con la metodología “Formación Integral Participativa FIP”; de acuerdo a esta se realizaron tres (3) cartillas de trabajo, desarrolladas entre los meses de marzo y abril.

**Tabla 14.**  
*Sesión N°1*

|  |  |  |
|--|--|--|
|    | <p><b>Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca</b><br/><b>Programa Trabajo Social</b><br/><b>Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED</b></p>   |  |
| <b>Sesión N°1</b>  |  |  |
| <b>Nombre de la Sesión:</b> “ <i>Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser</i> ”   |  |  |
| <b>Objetivo de la Cartilla:</b> Fomentar el desarrollo de la identidad, articulado a la misión y visión del plan de vida.  |  |  |
| <b>Responsables:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vanessa Carolina Esparza Torres</li> <li>● Juliana Catalina Vargas Duarte</li> </ul>   |  |  |
| <b>Fecha:</b> 17 de marzo del 2025   |  |  |
| <b>Lugar:</b> Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED   |  |  |
| <p><b>Indicador de Logro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>° Las estudiantes identifican el nivel de autoestima en el que se encuentran en este momento.</li> <li>°Las estudiantes identifican su identidad, sus valores y sus metas.</li> <li>°Las estudiantes identifican sus cualidades y habilidades.</li> </ul> | <p><b>Indicador de Gestión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>°Estudiantes que desarrollan en totalidad la cartilla N°1 “<i>Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser</i>”</li> <li>° Estudiantes que asisten a las actividades para el desarrollo de la cartilla N°1.</li> <li>°El colegio Magdalena Ortega de Nariño permite desarrollar cada cartilla en un tiempo máximo de 2 horas.</li> </ul> |  |

**Descripción:** En el desarrollo de la primera sesión el grupo de estudiantes, demostró una buena disposición para participar en la realización de la primera cartilla “*Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser*”, al llegar al aula de clases las trabajadoras sociales en formación realizaron una presentación y explicación de que universidad venían, a que programa pertenecen y que tema se iba a trabajar con ellas este día.

En la implementación de la primera cartilla, se les explicó el objetivo de esta y de acuerdo a la metodología FIP cada una de las fases que la componen, estas son; *Vivencia Intelectual, Conceptualización, Ampliación y Aplicación*.

La sesión se desarrolló con normalidad en cada una de las etapas, se evidenciaba el compromiso e interés de las estudiantes al responder de manera consciente cada una de las etapas, a medida que iban avanzando en el desarrollo de la cartilla, algunas se acercaban con dudas sobre algún experiencial o aplicación de un tema abordado en la cartilla.

Al finalizar la sesión, por parte de las Trabajadoras Sociales en formación se recogieron recomendaciones para las siguientes sesiones, entre las cuales estaban hacer más dinámico y socializar el desarrollo de la cartilla durante la sesión y como el trabajar los temas de la cartilla, les ayudó a reforzar y reconocer su autoestima, habilidades y metas; y como muchas veces son aspectos que ellas dejan de lado pero que son importantes.

### **Resultados Cartilla N°1:**

Etapas *Vivencia Intelectual*: en esta etapa se abordaron preguntas sobre lo que ellas sabían del tema a trabajar, en total fueron seis (6) preguntas, a continuación, se presentarán las respuestas a esta primera etapa.

1. *¿Qué es el Proyecto de Vida?*

Las estudiantes definen el proyecto de vida como una **guía personal** que da sentido a la existencia y permite **organizar metas, sueños y objetivos** a corto, mediano y largo plazo. Lo conciben como una herramienta que ayuda a **visualizar el futuro**, tomar decisiones, y construir un plan de acción acorde a lo que desean ser y lograr en sus vidas.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* “Es una guía personal que nos ayuda a dar sentido de existencia y pertenencia el cual va cambiando a medida que pasa el tiempo” “El proyecto de vida es un plan que se realiza para poder visualizar nuestros propósitos a corto, mediano y largo plazo” Estudiantes grado undécimo (2025)

2. *¿Qué es para ti el autoconcepto?*

Las estudiantes entienden el autoconcepto como la **percepción personal que cada una tiene de sí misma**, incluyendo aspectos como sus **habilidades, identidad, valores, características, debilidades y apariencia**. Lo reconocen como una **evaluación interna** que influye en cómo se ven, cómo se sienten y cómo se relacionan con su entorno. Además, consideran que el autoconcepto es fundamental para el **autoconocimiento** y para saber qué les gusta, qué no, y cómo enfrentan distintas situaciones.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* “Es una evaluación que se tiene una persona en sí misma de nuestras habilidades, características y debilidades” “Es algo fundamental para conocernos y saber quiénes somos y que nos gusta y que no” Estudiantes grado undécimo (2025)

3. *¿Qué es para ti la Autoestima?*

Las estudiantes definen la autoestima como la **valoración personal que cada una tiene de sí misma**, la cual influye directamente en su **confianza, bienestar emocional** y forma de relacionarse con los demás. La describen como un proceso

de **autoaceptación**, en el que reconocen tanto fortalezas como debilidades, y se valoran tal como son. También resaltan que tener una buena autoestima significa **sentirse bien física y emocionalmente**, y tener una imagen positiva que no se ve fácilmente afectada por la opinión de otros.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* “El amarse a sí mismo tal y como eres” “Es la percepción que tienes de ti misma, donde sabes lo valiosa que eres y te das cuenta que nadie te puede hacer cambiar de opinión sobre lo que tú eres” Estudiantes grado undécimo (2025)

4. *¿Qué es para ti el Autoconocimiento?*

Las estudiantes conciben el autoconocimiento como la **capacidad de comprenderse a sí mismas**, reconociendo sus **emociones, pensamientos, gustos, habilidades, debilidades y metas**. Lo describen como un proceso clave para el **crecimiento personal**, la toma de decisiones claras y una vida con mayor sentido. También mencionan que es una forma de **valorar quiénes son realmente**, más allá de lo que aparentan ser, y de identificar cómo se relacionan consigo mismas y con su entorno.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* “Es el arte de encontrarse a uno mismo, hay descubres si te conoces o solo intentas una versión cómoda de ti misma” “Para mi es saber que nos gusta, desagrada, que nos gustaría llegar a ser, como nos relaciones y como valoramos lo que somos” Estudiantes grado undécimo (2025)

5. *¿Qué es para ti la identidad?*

La perciben como aquello que **las representa, las diferencia de los demás** y les permite saber quiénes son. Además, reconocen que la identidad está en **constante construcción**, influenciada por experiencias, decisiones personales y contextos sociales. También mencionan que es fundamental para el desarrollo personal y la forma en que se relacionan con el mundo.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* “Es lo que fuiste, lo que eres y lo que eliges ser, es un caso de constante construcción donde deja huella, pero no se define por completo quien eres” “Con lo que te muestras al mundo, con lo que te identificas a ti o a otras personas, esto se puede ver afectado por lo que te impone como sociedad o comunidad” Estudiantes grado undécimo (2025)

6. *¿Qué es para ti el proyecto de vida?*

Las estudiantes definen el proyecto de vida como un **plan personal que orienta sus metas y sueños**, permitiéndoles **darle sentido a su existencia** y proyectar su futuro de manera organizada. Lo entienden como una herramienta para **estructurar objetivos a corto, mediano y largo plazo**, tanto en lo personal como en lo profesional.

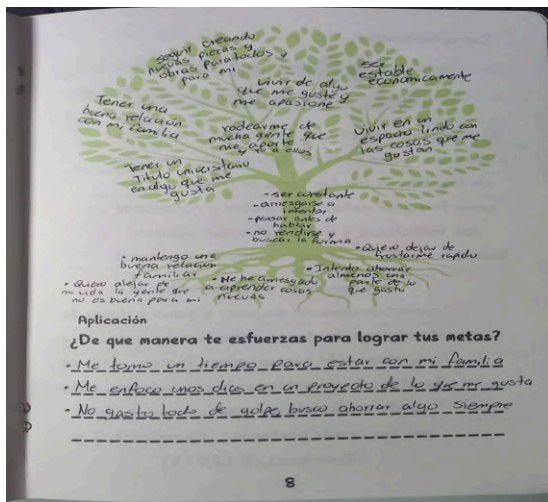
*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* “Es lo que suma de lo que sueñas, lo que estás dispuesto a construir” “Para mi es donde se plantean nuestras metas, para saber cómo llegar a estas y no perder el camino que queremos seguir” Estudiantes grado undécimo (2025).

Los indicadores de logro planteados de acuerdo a los experienciales que están presentados en la Cartilla N°1 son los siguientes:

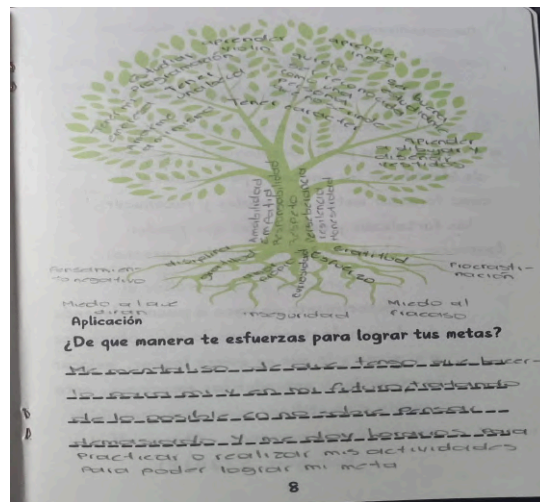
° *Las estudiantes identifican el nivel de autoestima en el que se encuentran en este momento.* Teniendo en cuenta este indicador consideramos que se cumplió, ya que ellas lograron identificar su nivel de autoestima con base en el test de autoestima del Instituto

Tecnológico de Boca del Río (s, f) Anexo 12, las estudiantes por medio de un formulario de Google, las estudiantes se encuentran entre un nivel algo bajo y un nivel de autoestima suficiente, este experiencial las hace conscientes del nivel en el que se encuentran, las hace reforzar su autoestima para su proyecto de vida.

°Las estudiantes identifican su identidad, sus valores y sus metas. De acuerdo al indicador consideramos que se cumplió por medio del experiencial “El árbol de tu vida” en el que debían colocar en la raíz, todo aquello en lo que quieren seguir trabajando, en el tronco sus principios y valores que sostienen sus propósitos y en las hojas sus logros y propósitos, y en la aplicación debían responder ¿De qué manera te esfuerzas para lograr tus metas? Se evidencia el cumplimiento por medio de las siguientes respuestas de algunas estudiantes:

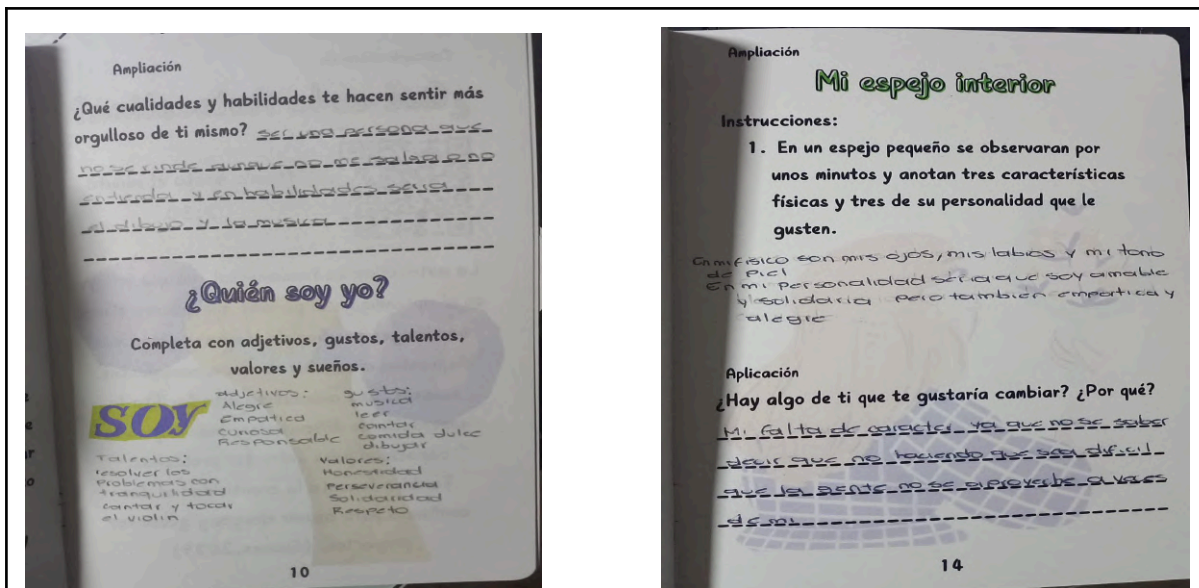


Estudiantes grado undécimo (2025).



Estudiantes grado undécimo (2025).

°Las estudiantes identifican sus cualidades y habilidades. Considerando el indicador y por medio del experiencial “¿Quién soy yo?” en él debían completar con adjetivos, gustos, talentos, valores y sueños de cada una y “Mi espejo interior” en el que debían colocar tres características físicas y tres de su personalidad. En la aplicación debían responder ¿Qué cualidades y habilidades te hacen sentir más orgullosa de ti misma? y “¿Hay algo de ti que te gustaría cambiar? ¿Por qué? Se evidencia el cumplimiento por medio de las siguientes respuestas de algunas estudiantes:



Estudiantes grado undécimo (2025).

Estudiantes grado undécimo (2025).

**Evaluación de Logro:**

° Las estudiantes logran identificar su nivel de autoestima, por medio de un test de autoestima.

° Las estudiantes logran identificar su identidad, sus metas, cualidades y habilidades.

**Evaluación de Gestión:**

° Material Cartilla N°1 “Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser” completa de manera individual por cada estudiante.

° Participación del 90% de las estudiantes a la sesión N°1.

**Medio de Verificación:**



**Tabla 15.**  
Sesión N°2



|  |   |
|--|---|
| <p><b>Programa Trabajo Social</b></p> <p><b>Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED</b></p>   |   |
| <b>Sesión N°2</b>  |   |
| <b>Nombre de la Sesión:</b> “ <i>Ctrl+Alt+Del Yo interior: Siente, comprende y actúa</i> ”   |   |
| <b>Objetivo de la Cartilla:</b> Brindar herramientas prácticas y reflexivas que permitan identificar, comprender y gestionar sus emociones.  |   |
| <b>Responsables:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vanessa Carolina Esparza Torres</li> <li>● Juliana Catalina Vargas Duarte</li> </ul>   |   |
| <b>Fecha:</b> 27 de marzo del 2025   |   |
| <b>Lugar:</b> Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED   |   |
| <b>Indicador de Logro:</b><br>°Las estudiantes identifican, comprenden y reconocen de que manera expresan sus emociones.<br><br>°Las estudiantes comprenden cómo gestionar sus emociones.<br><br>°Las estudiantes identifican su temperamento por medio del DISC.  | <b>Indicador de Gestión:</b><br>°Estudiantes que desarrollan en totalidad la cartilla N°2 “ <i>Ctrl+Alt+Del Yo interior: Siente, comprende y actúa</i> ”<br><br>° Estudiantes que asisten a las actividades para el desarrollo de la cartilla N°2<br><br>°El colegio Magdalena Ortega de Nariño permite desarrollar cada cartilla en un tiempo máximo de 2 horas. |
| <p><b>Descripción:</b> Para el desarrollo de la segunda sesión y de acuerdo a la metodología FIP, las trabajadoras sociales en formación inician repartiendo la segunda cartilla y socializando el objetivo de esta.</p> <p>Seguido se explica que para el desarrollo de la segunda cartilla y de acuerdo a las recomendaciones que el mismo grupo de estudiantes les dio a las profesionales en formación, se iba a dar de manera más grupal.</p> <p>Las estudiantes al inicio de la sesión se percibían poco participativas y tímidas, las profesionales en formación de manera dinámica optaron por jugar “Tingo tingo tango” para fomentar la participación del grupo.</p> <p>El desarrollo de la cartilla se dio con normalidad y cada una de las fases fue socializada a medida que se iba avanzando, en la última parte de la segunda cartilla las profesionales en formación le entregaron a cada estudiante el “perfil de temperamento DISC” se le explicó al grupo que es esté, para qué sirve y de qué manera se llena la prueba DISC.</p> <p>A medida que el grupo de estudiantes iba llenando la prueba, las trabajadoras sociales en formación explicaron cada uno de los temperamentos que componen el DISC y que características tienen estos.</p> <p>Al finalizar se socializo el temperamento que les dio en el resultado de la prueba y se recogió el material entregado a las estudiantes, se realizó una evaluación al grupo que como resultado las adolescentes manifestaron la importancia de las emociones y como permite que se encuentren consigo mismas y conocer partes que no conocían.</p> |   |

## Resultados Cartilla N°2:

Etapa *Vivencia Intelectual*: en esta etapa se abordaron preguntas sobre lo que ellas sabían del tema a trabajar, en total fueron cuatro (4) preguntas, a continuación, se presentarán las respuestas a esta primera etapa.

### 1. *¿Qué son las emociones?*

Las estudiantes definen las emociones como **reacciones o respuestas internas** que surgen frente a situaciones de la vida cotidiana. Reconocen que las emociones se manifiestan a través de **sentimientos, pensamientos y sensaciones físicas**, y que tienen una **función importante en la toma de decisiones, la expresión personal y la manera en que nos relacionamos con los demás**.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes*: "Las emociones son lo que sentimos en diferentes momentos de la vida, como alegría, miedo o enojo. Nos ayudan a reaccionar y entender lo que nos pasa". "Las emociones son un conjunto de sensaciones de nuestro cuerpo que actúa tanto en el cerebro como en el resto del cuerpo" Estudiantes grado undécimo (2025)

### 2. *¿Crees que las emociones son importantes? ¿Por qué?*

Las estudiantes consideran que las emociones son **fundamentales en la vida**, ya que permiten **expresarse, reaccionar ante distintas situaciones, tomar decisiones, comprenderse a sí mismas y conectar con los demás**. Reconocen que las emociones dan sentido y "color" a lo que vivimos, y son clave para **la salud mental, las relaciones interpersonales y el conocimiento personal**. También destacan que **influyen directamente en la forma de pensar, actuar y sentir**, siendo una parte esencial para el bienestar y la comunicación humana.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes*: "Sí, ya que es importante y significativo expresarnos a partir de las circunstancias, es algo que se define y representa a cada persona". "Sí, porque nos ayudan a entendernos, tomar decisiones, conectar con los demás. sin ellas todo sería muy monótono" Estudiantes grado undécimo (2025)

### 3. *¿Qué emociones experimentas con frecuencia?*

Las estudiantes mencionan experimentar con frecuencia emociones como **felicidad, tristeza, estrés, rabia, ansiedad y enojo**. También aparecen sentimientos como **tranquilidad, desagrado, aburrimiento y angustia**. Se observa una convivencia de emociones positivas y negativas, lo que refleja la **variabilidad emocional propia de la adolescencia**. Algunas estudiantes reconocen que sus emociones son intensas o cambiantes, influenciadas por situaciones personales, académicas o emocionales no resueltas.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes*: "siento ansiedad cuando tengo muchas cosas por hacer, alegría cuando logro algo que me importa y a veces tristeza cuando las cosas no salen como espero". "Normalmente soy muy volátil con mis emociones siento mucha tristeza, estrés, ansiedad. tal vez porque tengo bastantes heridas emocionales" Estudiantes grado undécimo (2025)

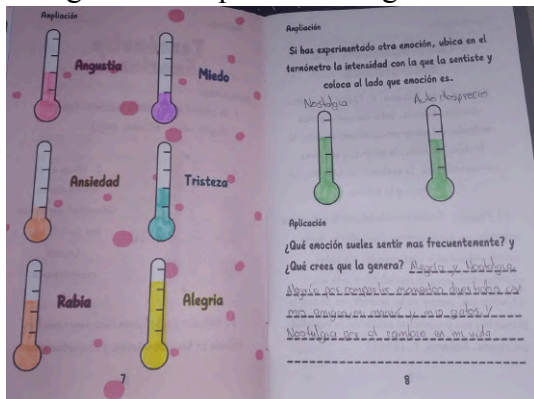
### 4. *¿De qué manera entiendes tus emociones?*

Las estudiantes expresan que comprenden sus emociones a través de **la identificación, reflexión y regulación emocional**. Algunas mencionan que analizan cómo se sienten, **qué situaciones provocan sus emociones** y cómo estas afectan sus acciones. Varias recurren a estrategias como la respiración, el auto cuestionamiento o tomarse un tiempo para procesar lo que sienten. Aunque reconocen que **no siempre logran entenderse del todo**, hacen esfuerzos por **ser más empáticas consigo mismas**, controlarse y expresarse de forma saludable.

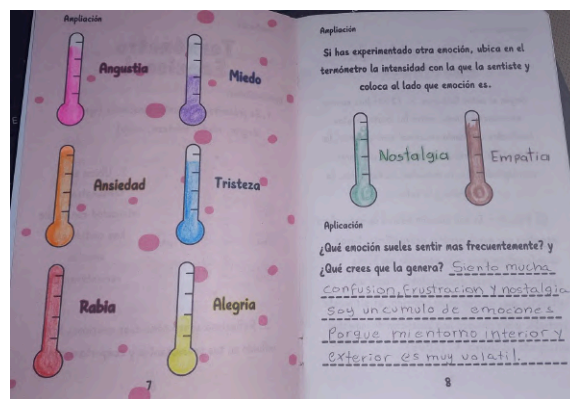
*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* "a veces las trato de entender por mis cambios repentinos de emociones, pero cuando estoy estresada o algo trato de respirar hondo. También reconozco e interpreto y regulo mis emociones para poder controlarme y manejarme a mí misma ". "Las entiendo cuando me detengo a sentirlas y pienso en que las causó. A veces solo necesito tiempo para procesarlas"  
Estudiantes grado undécimo (2025)

Los indicadores de logro planteados de acuerdo a los experienciales que están presentados en la Cartilla N°2 son los siguientes:

°Las estudiantes identifican, comprenden y reconocen de que manera expresan sus emociones. Teniendo en cuenta este indicador, consideramos que se cumplió de acuerdo al experiencial trabajado en la cartilla “Termómetro Emocional” en el que se presentaban seis emociones (angustia, miedo, ansiedad, tristeza, rabia y alegría) y dos termómetros en blanco para otras emociones que han experimentado y de acuerdo a la intensidad colorear la emoción. En la aplicación debían responder *¿Qué emoción sueles sentir mas frecuentemente?* y *¿Qué crees que la genera?* Se evidencia el cumplimiento por medio de las siguientes respuestas de algunas estudiantes:



Estudiantes grado undécimo (2025).

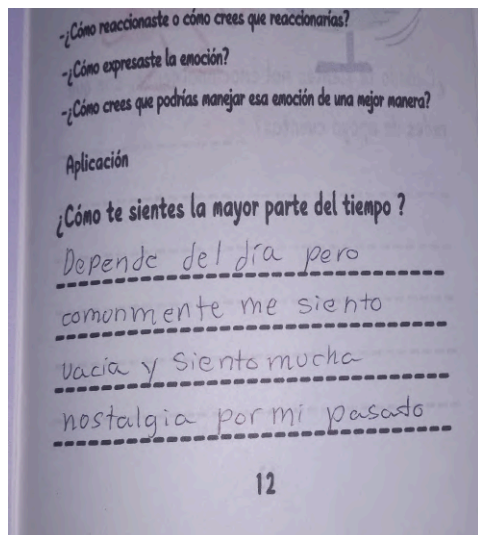


Estudiantes grado undécimo (2025).

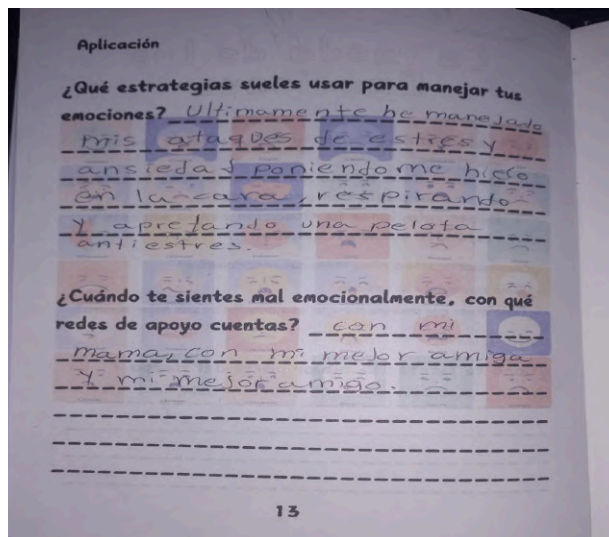
Es importante resaltar que se realizó una socialización donde las estudiantes generan un espacio seguro e interactivo donde expresan sus sentires en relación con la actividad.

°Las estudiantes comprenden cómo gestionar sus emociones. De acuerdo al indicador, consideramos que si se cumplió por medio del experimental “La rueda de las Emociones” al azar por medio de una ruleta de emociones y de acuerdo a esta se les daba a las estudiantes una situación al azar y debían responder las siguientes preguntas: *¿Cómo reaccionaste o cómo crees que reaccionarías?*, *¿Cómo expresaste la emoción?* y *¿Cómo crees que podrías manejar esa emoción de una mejor manera?* Socializando con todas las estudiantes las emociones que salieron al azar fueron angustia y tristeza, la situación con angustia fue “Tu familia está discutiendo y no sabes qué hacer para ayudar” la estudiante respondió que su reacción era tratar de hablar con su familia, la manera de expresarla intentar calmar la situación y escuchar todas las partes y la mejor manera de manejar la emoción es respirar y no entrar en pánico por las situaciones, la siguiente situación de la emoción tristeza fue “Te esforzaste mucho en un examen, pero el resultado no fue el que esperabas.” la estudiante respondió que la reacción era preocuparse por la materia, la manera de expresarla era llorando y la mejor manera de manejar la emoción era no reaccionar llorando.

En la aplicación debían responder las siguientes preguntas; *¿Cómo te sientes la mayor parte del tiempo?*, *¿Qué estrategias sueles usar para manejar tus emociones?* y *¿Cuándo te sientes mal emocionalmente, con que redes de apoyo cuentas?* Se evidencia el cumplimiento por medio de las siguientes respuestas de algunas estudiantes:



Estudiantes grado undécimo (2025).



Estudiantes grado undécimo (2025).

°Las estudiantes identifican su temperamento por medio del DISC. Para este indicador consideramos que se cumplió por medio del perfil de temperamento DISC, cada estudiante tenía que realizar para identificar su temperamento, como resultado se evidencia un mayor porcentaje los temperamentos *influyente* y *concienczudo*, reflejando así un bajo porcentaje en la personalidad *dominante*. Se socializó a las estudiantes las características de cada temperamento.

#### **Evaluación de Logro:**

°Las estudiantes logran identificar y comprender mejor cada una de sus emociones.

°Las estudiantes reconocieron de que manera expresan y con que intensidad sienten sus emociones.

°Las estudiantes identificaron su temperamento por medio de la prueba DISC.

#### **Evaluación de Gestión:**



°Material cartilla N°2 "*Ctrl+Alt+Del Yo interior: Siente, comprende y actúa*" completa de manera individual por cada estudiante.

° Participación del 90% de las estudiantes a la sesión N°2.

#### **Medio de Verificación:**



**Tabla 16.**  
*Sesión N°3*

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p><b>Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca</b><br/><b>Programa Trabajo Social</b><br/><b>Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED</b></p>   |  |
| <p><b>Sesión N°3</b></p>  |  |  |
| <p><b>Nombre de la Sesión:</b> “<i>Ctrl+Alt+Del Yo interior: una guía para vivir con intención</i>”</p>   |  |  |
| <p><b>Objetivo de la Cartilla:</b> Fortalecer la misión y visión personal con base al propósito de vida y la orientación vocacional.</p>  |  |  |
| <p><b>Responsables:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vanessa Carolina Esparza Torres</li> <li>● Juliana Catalina Vargas Duarte</li> </ul>   |  |  |
| <p><b>Fecha:</b> 03 de abril del 2025</p>   |  |  |
| <p><b>Lugar:</b> Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED</p>   |  |  |
| <p><b>Indicador de Logro:</b></p> <p>°Las estudiantes reflejan el impacto emocional y profesional que tienen las diferentes actividades por medio de su participación en las actividades.</p> <p>°Las estudiantes identifican las capacidades y habilidades que poseen para la culminación de su año escolar y el encuentro con la vocación.</p> <p>°Estudiantes que permiten desarrollar una</p> | <p><b>Indicador de Gestión:</b></p> <p>°Estudiantes que reconocen su misión y visión de vida y lo expresan de manera escrita en la cartilla N°3 “<i>Ctrl+Alt+Del Yo interior: una guía para vivir con intención</i>”</p> <p>° Estudiantes que asisten a las actividades para el desarrollo de la cartilla N°3.</p> <p>°El colegio Magdalena Ortega de Nariño permite desarrollar cada cartilla en un</p> |  |

|   |                           |
|---|---------------------------|
| sesión desde el intercambio de saberes frente al ideal de vocación que tiene el curso.  | tiempo máximo de 2 horas. |
| <p><b>Descripción:</b> Para el desarrollo de la tercera sesión, la cual dio inicio a las 12:30 pm y culminó a las 2:00 pm, se realizó una secuencia de acuerdo a la metodología FIP, lo cual quiere decir que en un inicio se procedió a preguntarle a los estudiantes la concepción que tenían frente a los términos encontrados en la cartilla para posteriormente proceder a definirlos y a encontrar una relación con la vida y la experiencia. En esa misma secuencia y con gran participación y algunas incógnitas se procedió a realizar distintos experienciales relacionados con propósito de vida, orientación vocacional entre otras temáticas que transversalmente trabajaban en la identificación de sus habilidades, capacidades, talentos, destrezas, entre otras que permiten sumarle tanto a su vida personal como a su futuro profesional y académico. Seguido a todo lo anterior se propuso reflexionar frente a los diferentes ámbitos de la vida lo que incluía: salud, economía, academia, etc. en la que las respuestas fueron variadas.</p> <p>Así mismo, después del desarrollo de todas las incógnitas compartir un poco sobre lo que cada estudiante pensaba de sí misma, de qué quería ser y que compartiera un poco de sus sueños, se finaliza realizando una evaluación participativa sobre la sesión y sus actividades, dando paso a agradecimientos y posibles encuentros más adelante.</p>   |                           |
| <p><b>Resultados Cartilla N°3:</b></p> <p>Etapa <i>Vivencia Intelectual</i>: en esta etapa se abordaron preguntas sobre lo que ellas sabían del tema a trabajar, en total fueron seis (6) preguntas, a continuación, se presentarán las respuestas a esta primera etapa.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>¿Qué es un propósito de vida y por qué es importante?</i><br/>Las estudiantes definen el propósito de vida como aquello que genera un <b>enfoque</b> o nos ofrece <b>una razón para vivir</b>. A su vez es <b>el impulso al alcance de metas</b>, permite generar un por qué para crear <b>una nueva oportunidad</b>.<br/><i>Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:</i> “El propósito de vida es el punto al que uno le ve sentido del por qué está acá y es importante ya que nos sentimos importantes y le damos significado a la vida”. “Un propósito de vida es a que aspiramos en el futuro y es importante para no andar sin rumbo por la vida” Estudiantes grado undécimo (2025).</li> <li>2. <i>¿Qué es un plan de vuelo y para qué establecerlo?</i><br/>Las estudiantes entienden el plan de vuelo como <b>una organización</b> para <b>aumentar posibilidades</b>, definiendo y esclareciendo aspectos para llegar a la meta. Va ligado con el propósito de vida y la manera en que quieres llevarlo a cabo. A su vez es una <b>planificación</b> que facilita la <b>identificación de fortalezas</b>.<br/><i>Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:</i> “Es un documento que describe todos los detalles de un vuelo desde su origen hasta su destino”. “Lo que uno quiere dar y le sale naturalmente hacia los demás para identificar lo que queremos hacer en el mundo” Estudiantes grado undécimo (2025).</li> <li>3. <i>¿Cuál es la importancia según tu conocimiento de generar un plan de vuelo en la vida? ¿Qué talentos te permiten reforzar ese plan de vuelo?</i><br/>Permite <b>establecer un enfoque</b>, permitiendo <b>ver con claridad lo que se quiere</b> lograr en la vida, plasmando proyectos, <b>identificando talentos</b>, habilidades, entre otros. Es fundamental para alcanzar todo lo que se propone, incluyendo metas y objetivos.</li> </ol> |                           |

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* “Es ir a la fija y concentrarnos en nuestra meta y unos talentos, son mi empeño al hacer las cosas e inteligencia”. “Permite tener disciplina conmigo misma, reforzando mis habilidades necesarias” Estudiantes grado undécimo (2025).

4. *¿Qué son hábitos y rutinas?*

Son pasos o **actividades que hacemos diario** que repetimos en una secuencia la mayor parte del tiempo, es **determinar un horario** a cada acto a realizar, **ejercicios continuos**.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* “Son momentos que se repiten habitualmente que hace que tu día a día hagas actividades secuencialmente”.

“Rutinas son ejercicios que se hacen continuamente, ya sea que te levantes todos los días temprano u otra cosa cotidiana, la cual te puede ser de gran ayuda” Estudiantes grado undécimo (2025).

5. *¿Qué entiendes por orientación vocacional?*

Forma en la que se **direcciona o escoge profesionalmente** qué se quiere **ser en un futuro**, teniendo en cuenta propósito, vocación, talentos, entre otros factores.

**Permite el autoconocimiento** para saber qué quieres estudiar más adelante.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* “Una forma de enfocarse en algo que uno cree que está destinado hacer”. “Esto de orientación es algo que nos puede ayudar mucho a mirar que queremos ser” Estudiantes grado undécimo (2025).

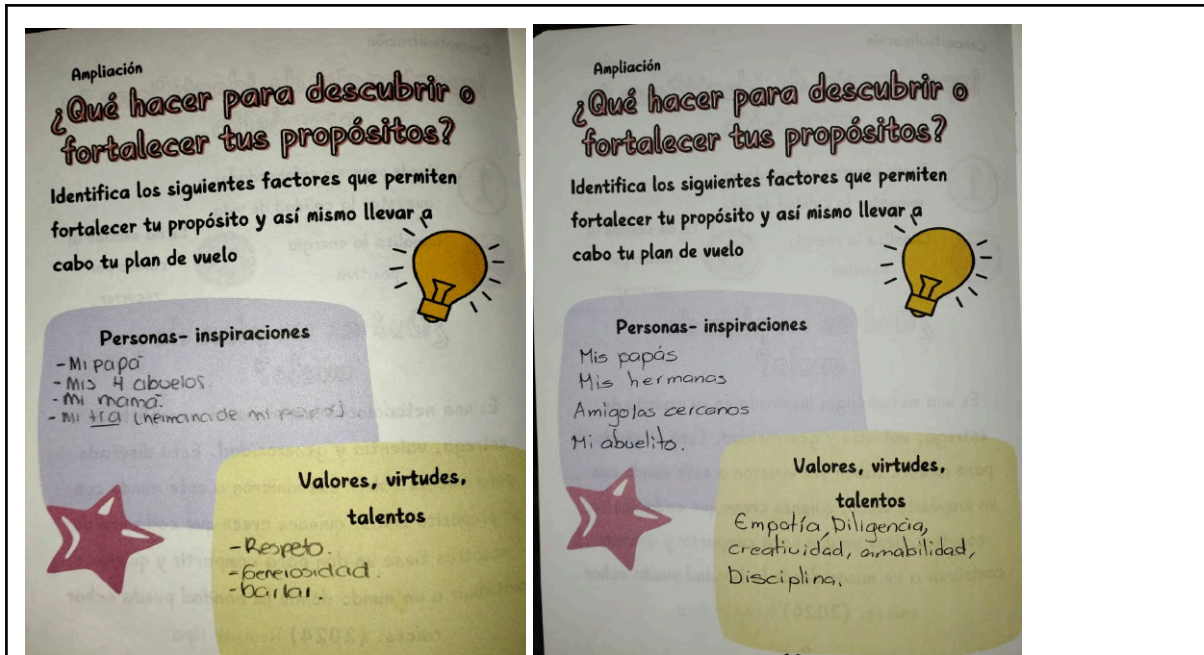
6. *¿Cuáles son las habilidades o capacidades de una persona?*

Son los espacios o **ámbitos en los que más se destaca**, lo que **sabe hacer** y disfruta realizarlo, a su vez es donde se **refleja el desempeño de una persona** ya que se le facilita realizarlo o los **desarrolla con éxito**.

*Respuestas puntuales de algunas de las estudiantes:* “Las habilidades de una persona son en que sentido esa persona puede hacer las cosas bien y capacidades algo que la persona puede hacer”. “Las habilidades son capacidades que se tienen para cumplir con una función. Las capacidades son lo que se requiere para desarrollar algo” Estudiantes grado undécimo (2025).

Los indicadores de logro planteados de acuerdo a los experienciales que están presentados en la Cartilla N°3 son los siguientes:

*°Las estudiantes reflejan el impacto emocional y profesional que tienen las diferentes actividades por medio de su participación en las actividades.* Se considera que este indicador fue logrado en su totalidad, debido a que por un experiencial en la fase de ampliación las estudiantes identificaron factores que permiten fortalecer su propósito y así mismo llevar a cabo su plan de vuelo, en este experiencial recordaron las personas e inspiraciones que le impactan de manera positiva en su vida. Se evidencia lo narrado por medio de las siguientes respuestas:



Estudiantes grado undécimo (2025).

Es importante resaltar que se realizó una socialización donde las estudiantes generan un espacio seguro e interactivo donde expresan sus sentires en relación con la actividad.

°Las estudiantes identifican las capacidades y habilidades que poseen para la culminación de su año escolar y el encuentro con la vocación. El indicador fue cumplido debido a que en la cartilla N°3 se plasma un espacio donde cada estudiante expresa las habilidades que les permite destacarse diariamente donde para la mayoría fue fácil mencionarlas y tenerlas claras, debido a que mencionan que para el desarrollo de sus actividades académicas también deben identificarlas y ponerlas en prácticas, el desafío fue cuando procedieron a articular sus habilidades con su vocación, porque habían estudiantes que aún se encontraban un poco confundidas con respecto a lo que querían para su vida.

°Estudiantes que permiten desarrollar una sesión desde el intercambio de saberes frente al ideal de vocación que tiene el curso. En la última fase de la cartilla N°3, en la aplicación, se procede a realizar un plan de vuelo donde las estudiantes expresan lo que desean estudiar y el enfoque que quieren darle a su vida en los diferentes ámbitos: Personal, emocional, académico, vocacional y familiar donde se realizó un intercambio de saberes y sentires respecto a lo era plan de vuelo y para qué realizarlo, sin embargo, después de las indicaciones todas pudieron desarrollarlo sin ninguna dificultad.

#### Evaluación de Logro:

°Las estudiantes logran reflejar el impacto emocional y profesional que tienen las diferentes actividades por medio de su participación en el desarrollo de las cartillas.

°Las estudiantes identificaron las capacidades y habilidades que poseen para

#### Evaluación de Gestión:

°Material cartilla N°3 “Ctrl+Alt+Del Yo interior: una guía para vivir con intención” completa de manera individual por cada estudiante.

° Participación del 90% de las estudiantes a la sesión.

la culminación de su año escolar y el encuentro con la vocación de cada una.

° Las estudiantes desarrollan una sesión con intercambio de saberes frente al ideal de vocación que tiene el curso.

**Medio de Verificación:**



## Capítulo 5. Evaluación

### 5.1 Evaluación:

En el siguiente apartado, es importante comprender que la evaluación no es un fin en sí misma sino un medio para mejorar, se trata de un sistema dinámico que facilita el control, la retroalimentación constante, la identificación de vacíos en el proceso, los asuntos que no pudieron preverse, así como el grado de cumplimiento de los objetivos Candamil y López, (2005).

Teniendo en cuenta lo anterior el objetivo de la evaluación es evaluar el proceso de intervención del proyecto “*Ctrl+Alt+Del Proyecto de Vida: Reiniciando el Yo con confianza en el Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED) con las estudiantes de grado undécimo de la jornada tarde 2025*”

**Tabla 17.**  
*Evaluación Primer Objetivo*

**Evaluación del Primer Objetivo:** Fomentar el desarrollo de la identidad en los estudiantes mediante el reconocimiento y fortalecimiento de sus habilidades y talentos, con el propósito de orientar su proyecto de vida de manera consciente y significativa.

| Indicador es de logro  | Evaluación de Indicadores de Logro   | Indicadores de gestión  | Evaluación de indicadores de gestión   | Evaluación de Metas   | Producto realizado en la consecución del objetivo   | Resultado obtenido de acuerdo al cumplimiento del objetivo   |
|--|--|---|--|---|---|--|
| <p>° Las estudiantes identifican el nivel de autoestima en el que se encuentran en este momento.</p> <p>° Las estudiantes identifican su identidad, sus valores y sus metas.</p> <p>° Las estudiantes identifican sus cualidades y habilidades .</p> | <p>° Las estudiantes logran identificar su nivel de autoestima, por medio de un test de autoestima.</p> <p>Por lo que se evalúa las estudiantes se encuentran entre un nivel algo bajo y un nivel de autoestima suficiente, la implementación del formulario las hace conscientes del nivel en el que se encuentran y así mismo donde podrían situarse al reforzar su autoestima para un proyecto de</p> | <p>° Estudiantes que desarrollan en totalidad la cartilla N°1 <i>“Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser”</i></p> <p>° Estudiantes que asisten a las actividades para el desarrollo de la cartilla N°1.</p> <p>° El colegio Magdalena Ortega de Nariño permite desarrollar cada cartilla en un tiempo máximo de 2 horas.</p> | <p>° Las estudiantes fomentan la participación y el desarrollo de las actividades propuestas en la cartilla N°1, las cuales fueron desarrolladas en su totalidad.</p> <p>° Las estudiantes adhieren una comunicación asertiva que facilita el desarrollo de la cartilla N°1.</p> <p>° El colegio Magdalena Ortega de Nariño facilitó la apropiación del espacio para el desarrollo de la primera cartilla,</p> | <p>Teniendo en cuenta que se esperaba una participación de aproximadamente el 40% de las estudiantes, por la ubicación y carga académica que atraviesan, se puede decir, que se logró que más del 80% de las estudiantes desarrollaran su identidad por medio</p> | <p>Teniendo en cuenta que el proyecto de intervención se centra en el proyecto de vida de las estudiantes, así mismo sus objetivos, se propone una cartilla que trabaja aspectos como los autos del yo, el proyecto de vida y la identidad, la cual se titula <i>“Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser”</i>.</p> | <p>Las adolescentes si conceden un espacio que fomenta el desarrollo de la identidad mediante el reconocimiento de sus capacidades, habilidades que admiten la orientación consciente y significativa de su proyecto de vida.</p> <p>Adicional el interés de las estudiantes por la profundización de las temáticas permitió que reconociera</p> |

**Evaluación del Primer Objetivo:** Fomentar el desarrollo de la identidad en los estudiantes mediante el reconocimiento y fortalecimiento de sus habilidades y talentos, con el propósito de orientar su proyecto de vida de manera consciente y significativa.

|  |   |  |   |  |  |   |
|--|---|--|---|--|--|---|
|  | <p>vida más fructífero y estable.</p> <p>°Las estudiantes logran identificar su identidad, sus metas, cualidades y habilidades.</p> <p>Se le dio cumplimiento a este indicador por medio del experiencial “<i>El árbol de tu vida</i>” en el que debían colocar en la raíz, todo aquello en lo que quieren seguir trabajando, en el tronco sus principios y valores que sostienen sus propósitos y en las hojas sus logros, y en la aplicación debían responder <i>¿De qué manera te esfuerzas para lograr tus metas.</i></p> |  | <p>gestionando con componentes como ética y religión, permitiendo la articulación de temáticas.</p> | <p>de la identificación y fortalecimiento de su misión y visión, orientando así su proyecto de vida.</p> | <p>El producto obtenido es brindado al Colegio Magdalena Ortega IED con el fin de poder ser trabajadas en los grados previos a culminar su año escolar, así mismo para ser difundidos a los diferentes componentes académicos.</p> <p>A continuación, se presenta el enlace de la cartilla:</p> <p><a href="https://www.canva.com/design/DAGY7gI3xH4/1kuLl9H7CIZWTpiIaP0NQQ/view?utm_co">https://www.canva.com/design/DAGY7gI3xH4/1kuLl9H7CIZWTpiIaP0NQQ/view?utm_co</a></p> | <p>n la incidencia de estos factores en su futuro.</p> <p>Sin embargo, aunque existieron adolescentes que expresaron que su decisión de quienes querían ser o a hacia dónde querían ir todavía no estaba tomada o no veían muy claro ciertos aspectos, añaden que las actividades permitieron reconocer que existen factores internos y externos que le suman a esa decisión y permiten esclarecer cuál es la meta.</p> |
|--|---|--|---|--|--|---|

**Evaluación del Primer Objetivo:** Fomentar el desarrollo de la identidad en los estudiantes mediante el reconocimiento y fortalecimiento de sus habilidades y talentos, con el propósito de orientar su proyecto de vida de manera consciente y significativa.

|  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|---|
|  | <p>Las estudiantes generaron procesos de introspección que les permitieron identificar el nivel de autoestima que poseen en la actualidad, logrando mencionar una diferencia previa y posterior a las actividades debido a que también se establece una distinción frente a su percepción y la de las demás.</p> <p>Por lo anterior, teniendo en cuenta que la sesión fue llevada a cabo con responsabilidad, empatía y un enfoque participativo, las estudiantes se brindaron</p> |  |  |  | <p><a href="https://www.google.com/search?q=ntent=DA&amp;GY7gl3xH4&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utmId=h739f71f191">ntent=DA<br/>GY7gl3x<br/>H4&amp;utm_<br/>campaign<br/>=designsh<br/>are&amp;utm_<br/>medium=l<br/>ink2&amp;utm_<br/>source=u<br/>niquelinks<br/>&amp;utmId=h7<br/>39f71f191</a></p> | <p>Por último, mencionar que las estudiantes obtuvieron la orientación y guía con respecto a incógnitas que tenían sobre su proyecto de vida o la identificación de sus habilidades, por lo que mencionan acatar adjetivos que no sabían que tenían pero que las demás observan en ellas.</p> |
|--|--|--|--|--|--|---|

| <b>Evaluación del Primer Objetivo:</b> Fomentar el desarrollo de la identidad en los estudiantes mediante el reconocimiento y fortalecimiento de sus habilidades y talentos, con el propósito de orientar su proyecto de vida de manera consciente y significativa. |   |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|
|   | <p>la oportunidad de escuchar y ser escuchadas dando paso a expresar sus sentires con respecto a la percepción que tienen de ellas mismas, por lo que comparten: “Soy empática, amable, risueña, me gusta ayudar en lo que se me sea posible, le busco el lado bueno a las cosas y tengo lealtad, soy especial y de buen corazón”<br/>Estudiante grado undécimo (2025).</p> |  |  |  |  |  |

**Tabla 18.***Evaluación Segundo Objetivo*

| <b>Evaluación del Segundo Objetivo:</b> Implementar un proceso preventivo y formativo en el manejo de las emociones en las estudiantes, con el fin de contribuir positivamente a la construcción de su proyecto de vida                    |  |   |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|---|--|
| <b>Indicadores de logro</b>  | <b>Evaluación de indicadores de logro</b>  | <b>Indicadores de gestión</b>   | <b>Evaluación de indicadores de gestión</b>   | <b>Evaluación de metas</b>  | <b>Producto realizado en la consecución del objetivo</b>  | <b>Resultado obtenido de acuerdo al cumplimiento del objetivo</b>  |
| <p>°Las estudiantes identifican, comprenden y reconocen de qué manera expresan sus emociones.</p> <p>°Las estudiantes comprenden cómo gestionar sus emociones.</p> <p>°Las estudiantes identifican su temperamento por medio del DISC.</p> | <p>°Las estudiantes logran identificar y comprender mejor cada una de sus emociones.</p> <p>El indicador se cumplió por medio del <i>termómetro emocional</i> donde en la aplicación debían responder <i>¿Qué emoción sueles sentir más frecuentemente? y ¿Qué crees que la genera?</i> Donde existe una mayor incidencia de la angustia y</p> | <p>°Estudiantes que desarrollan en totalidad la cartilla N°2 <i>“Ctrl+Alt+Del Yo interior: Siente, comprende y actúa”</i></p> <p>°Estudiantes que asisten a las actividades para el desarrollo de la cartilla N°2</p> <p>°El colegio Magdalena Ortega de Nariño permite desarrollar cada cartilla en un tiempo máximo de 2 horas.</p> | <p>°Las estudiantes se motivan por la temática la cual expresan es muy interesante, el resultado de ello es la culminación en su totalidad de la cartilla N°2.</p> <p>°Las estudiantes poseen el interés para acudir a el espacio propuesto para la cartilla N°2.</p> <p>°El Colegio Magdalena Ortega facilitó el encuentro de las profesionales en formación con las estudiantes</p> | <p>Se logró el alcance de al menos el 60% de las estudiantes en cuanto herramientas y estrategias para la gestión emocional, contribuyendo así a la construcción de su proyecto de vida.</p> <p>Además de esto, dio paso a un espacio en el que las estudiantes no solo adquirieron estrategias, sino que a su vez identificaron red de apoyo, lugar seguro, entre otros. que generaron seguridad y</p> | <p>Surge una segunda cartilla dando respuesta al objetivo la cual es titulada como: <i>“Ctrl+Alt+Del Yo interior: Siente, comprende y actúa”</i> La cual es un instrumento emocional práctico que permite brindar herramientas prácticas y reflexivas para que la construcción del proyecto de vida se lleve a cabo desde la madurez emocional, lo sano y</p> | <p>Las estudiantes generaron un espacio seguro donde fue posible hablar de los sentimientos, de sus emociones, estableciendo un aporte a la construcción del proyecto de vida de cada adolescente participe del espacio.</p> <p>A su vez, el proceso preventivo y formativo en el manejo de las emociones en las estudiantes permitió que cada una expresara lo seguro y conforme que se sentía con su</p> |

**Evaluación del Segundo Objetivo:** Implementar un proceso preventivo y formativo en el manejo de las emociones en las estudiantes, con el fin de contribuir positivamente a la construcción de su proyecto de vida

|  |   |  |   |  |  |  |
|--|---|--|---|--|--|--|
|  | <p>la alegría, esto por lo que genera la etapa de vida en la que se encuentran actualmente las adolescentes. A su vez, se les brinda un espacio donde puedan añadir una emoción o un sentimiento, la mayoría incide en colocar la nostalgia.</p> <p>°Las estudiantes identificaron su temperamento por medio de la prueba DISC.</p> <p>Se considera que este indicador fue cumplido porque por medio de la prueba</p> |  | <p>con una intensidad horaria de 2 horas.</p> | <p>agradecimiento de unas con otras.</p> | <p>la estabilidad .</p> <p><b>A continuación, se presenta el enlace de la cartilla N°2:</b></p> <p><a href="https://www.canva.com/design/DAGcY-MxOK0/Etq6402B95hEDbYIPkopZQ/view?utm_content=DAGcY-MxOK0&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utm_id=h484b58910a">https://www.canva.com/design/DAGcY-MxOK0/Etq6402B95hEDbYIPkopZQ/view?utm_content=DAGcY-MxOK0&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link2&amp;utm_source=uniquelinks&amp;utm_id=h484b58910a</a></p> | <p>núcleo y con poseer una red de apoyo que contribuía positivamente en sus decisiones, metas y proyectos.</p> |
|--|---|--|---|--|--|--|

**Evaluación del Segundo Objetivo:** Implementar un proceso preventivo y formativo en el manejo de las emociones en las estudiantes, con el fin de contribuir positivamente a la construcción de su proyecto de vida

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>DISC cada estudiante identificó su temperamento, teniendo mayor porcentaje la personalidad influyente y conciencia e reflejando un bajo porcentaje en la personalidad dominante.</p> <p>Las estudiantes conducen a un espacio que permite la identificación y comprensión de sus emociones y la de las demás, permitiendo generar una escucha activa y referir que no todas poseen la</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

**Evaluación del Segundo Objetivo:** Implementar un proceso preventivo y formativo en el manejo de las emociones en las estudiantes, con el fin de contribuir positivamente a la construcción de su proyecto de vida

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>facilidad de comunicar lo que sienten y piensan sobre las distintas situaciones diarias, además adquieren herramientas para la gestión de sus emociones y comparten otras que el grupo desconocía .</p> <p>Además, argumentan la importancia de acatar herramientas o temáticas alusivas a la gestión emocional, esto por la etapa vital en la que se encuentran donde en ocasiones actúan por impulso o/y le</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

**Evaluación del Segundo Objetivo:** Implementar un proceso preventivo y formativo en el manejo de las emociones en las estudiantes, con el fin de contribuir positivamente a la construcción de su proyecto de vida

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>añaden el grado de importancia inadecuado a sus acciones pensando que el actuar de ese modo no tendrá represalias en un futuro.</p> <p>Por último, se indaga frente factores estresores que afectan su estado anímico la mayor parte del tiempo en el que una de ellas expone lo siguiente:<br/> <i>“Emocionalmente la mayor parte del tiempo me siento estresada o angustiada por temas del colegio o de la casa”</i><br/>         Estudiantes grado</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

| <b>Evaluación del Segundo Objetivo:</b> Implementar un proceso preventivo y formativo en el manejo de las emociones en las estudiantes, con el fin de contribuir positivamente a la construcción de su proyecto de vida |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
|   | undécimo (2025).<br><br>Por lo anterior, se encontraron respuestas similares, a las que como profesionales en formación se les dio respuesta y brindó herramientas para lograr sentirse estables o mejor en relación consigo mismos o con los demás, lo cual dio respuesta a la importancia de las emociones en el proyecto de vida. |  |  |  |  |  |

**Tabla 19.***Evaluación Tercer Objetivo*

**Evaluación del Tercer Objetivo:** Brindar continuidad al proceso de orientación vocacional, alineándose con la visión y misión de las estudiantes de grado undécimo para que definan su proyecto de vida.

| Indicadores de logro   | Evaluación de indicadores de logro   | Indicadores de gestión  | Evaluación de indicadores de gestión   | Evaluación de metas   | Producto realizado en la consecución del objetivo  | Resultado obtenido de acuerdo al cumplimiento del objetivo   |
|--|--|---|--|---|--|--|
| <p>°Las estudiantes reflejan el impacto emocional y profesional que tienen las diferentes actividades por medio de su participación en las actividades .</p> <p>°Las estudiantes identifican las capacidades y habilidades que poseen para la culminación de su año escolar y el encuentro con la vocación.</p> <p>°Estudiantes que permiten desarrollar</p> | <p>°Las estudiantes logran reflejar el impacto emocional y profesional que tienen las diferentes actividades por medio de su participación en el desarrollo de las cartillas.</p> <p>Por medio del experiencial en la fase de ampliación se le dio cumplimiento al indicador, debido a que las estudiantes identificaron factores que permiten fortalecer su propósito</p> | <p>°Estudiantes que reconocen su misión y visión de vida y lo expresan de manera escrita en la cartilla N°3 <i>“Ctrl+Alt+Del Yo interior: una guía para vivir con intención”</i></p> <p>°Estudiantes que asisten a las actividades para el desarrollo de la cartilla N°3</p> <p>°El colegio Magdalena Ortega permite desarrollar cada</p> | <p>°Las estudiantes expresan y exponen su misión y visión de vida en la cartilla N°3 fomentando un diálogo de saberes.</p> <p>°Las estudiantes reflejan compromiso y responsabilidad en el desarrollo de las actividades propuestas para la cartilla N°3.</p> <p>°El Colegio Magdalena Ortega fomenta el espacio y la participación de las estudiantes en una intensidad horaria de 2 horas, las</p> | <p>Se generó la integración de la vocación y el propósito de vida en la mayoría de las estudiantes de undécimo, lo cual se vio reflejado en sus respuestas y participación en la cartilla desarrollada el 03 de abril y en la sesión completa.</p> <p>Las estudiantes comentaron lo que querían ser, lo cual no</p> | <p>Teniendo en cuenta el objetivo y lo que se buscaba con la orientación vocacional que era poder construir un plan de vuelo que aportará al proyecto de vida, misión y visión de cada estudiante surge la cartilla N°3 titulada <i>“Ctrl+Alt+Del Yo interior: una guía para vivir con intención”</i> la cual permite establecer un plan de vuelo identificando aspectos importantes para el</p> | <p>Las estudiantes de undécimo del Colegio Magdalena Ortega IED, establecieron un enfoque vocacional a la identificación y fortalecimiento de sus habilidades, talentos y capacidades, es decir, después de un proceso transversal donde desempeñaron los autos del yo, asociaron la gestión de sus emociones, dieron paso a darle un enfoque que permitiera materializar o llevar a cabo esos</p> |

**Evaluación del Tercer Objetivo:** Brindar continuidad al proceso de orientación vocacional, alineándose con la visión y misión de las estudiantes de grado undécimo para que definan su proyecto de vida.

|   |  |   |  |  |  |   |
|---|--|---|--|--|--|---|
| <p>una sesión desde el intercambio de saberes frente al ideal de vocación que tiene el curso.</p> | <p>y así mismo llevar a cabo su plan de vuelo, en este experiencial recordaron las personas e inspiraciones que le impactan de manera positiva en su vida, así mismo ellas mismas se encargaron de generar un lugar ameno y seguro para exponer sus respuestas.</p> <p>°Las estudiantes identificaron las capacidades y habilidades que poseen para la culminación de su año escolar y el encuentro con la vocación de cada una.</p> <p>El indicador</p> | <p>cartilla en un tiempo máximo de 2 horas.</p> | <p>cuales fueron desarrolladas con interés, asertividad y respeto.</p> | <p>tenía cierta visibilidad al iniciar el proyecto de intervención y les fue más fácil exponer su proyecto de vida vocacional, teniendo en cuenta las demás temáticas desarrolladas.</p> | <p>proyecto de vida como lo son los hábitos y rutinas, el propósito de vida, los talentos, habilidades, entre otros.</p> <p>A continuación, se encuentra el enlace a la cartilla N°3:</p> <p><a href="https://www.canva.com/design/DAGhAvRz1m0/ozoMJygWbzo7y8ZkLFuETQ/view?utm_content=DAGhAvRz1m0&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=unique-links&amp;utm_id=healthd8836c">https://www.canva.com/design/DAGhAvRz1m0/ozoMJygWbzo7y8ZkLFuETQ/view?utm_content=DAGhAvRz1m0&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=unique-links&amp;utm_id=healthd8836c</a></p> | <p>planes de vida que tienen en el ámbito profesional/laboral y futuro.</p> <p>De tal manera, que todas las estudiantes se enfocaron en alinear su misión y visión de vida con lo que querían ser y hacia dónde deben dirigirse para ver el resultado de su proyecto de vida.</p> |
|---|--|---|--|--|--|---|

**Evaluación del Tercer Objetivo:** Brindar continuidad al proceso de orientación vocacional, alineándose con la visión y misión de las estudiantes de grado undécimo para que definan su proyecto de vida.

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>fue cumplido debido a que en la cartilla N°3 se plasma un espacio donde cada estudiante expresa las habilidades que les permite destacarse diariamente donde para la mayoría se reconoce como inteligente y empática lo cual tienen pensado aplicar en su vida laboral, profesional y personal.</p> <p>° Las estudiantes desarrollan una sesión con intercambio de saberes frente al ideal de vocación que tiene el curso.</p> <p>La aplicación,</p> |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|

**Evaluación del Tercer Objetivo:** Brindar continuidad al proceso de orientación vocacional, alineándose con la visión y misión de las estudiantes de grado undécimo para que definan su proyecto de vida.

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>se procede a realizar un plan de vuelo donde las estudiantes expresan lo que desean estudiar y el enfoque que quieren darle a su vida en los diferentes ámbitos: Personal, emocional, académico, vocacional y familiar donde se realizó un intercambio de saberes y sentires respecto a lo era plan de vuelo. Por lo que es importante resaltar que existe una gran cantidad con gustos musicales, que desean estudiar y aplicar la música y el arte en su vida, a su vez otras estudiantes,</p> |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|

**Evaluación del Tercer Objetivo:** Brindar continuidad al proceso de orientación vocacional, alineándose con la visión y misión de las estudiantes de grado undécimo para que definan su proyecto de vida.

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>exponen<br/>querer<br/>servir a<br/>Dios y la<br/>religión, en<br/>menor<br/>proporción.</p> <p>Es por ello,<br/>que en<br/>síntesis las<br/>estudiantes<br/>logran la<br/>articulación<br/>de las<br/>diferentes<br/>temáticas<br/>trabajadas<br/>transversal<br/>mente,<br/>reflejando<br/>su impacto<br/>emocional y<br/>su plan de<br/>vuelo por<br/>medio de<br/>sus<br/>respuestas<br/>como por<br/>ejemplo:<br/><i>“Personalmente quiero<br/>entrar a la<br/>filarmónica<br/>pre juvenil,<br/>emocionalmente deseo<br/>no<br/>estresarme<br/>tanto,<br/>académicamente<br/>quiero<br/>quedar en<br/>el cuadro</i></p> |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|

**Evaluación del Tercer Objetivo:** Brindar continuidad al proceso de orientación vocacional, alineándose con la visión y misión de las estudiantes de grado undécimo para que definan su proyecto de vida.

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p><i>de honor y entender química, por el lado vocacional ser una buena ingeniería para servir en mi iglesia y en el ámbito familiar quiero llevarme mejor con mis tías”</i></p> <p>Estudiantes grado undécimo (2025).</p> <p>Así mismo, tras las actividades desarrolladas en la cartilla N° 3, identifican sus habilidades y capacidades las cuales les permiten establecer una unión entre lo descrito y su vocación.</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

## 5.2 Resultados

Seguido de la ejecución y evaluación de las tres sesiones desarrolladas, se presentan los resultados por categoría de acuerdo al tema central del proyecto, llevado a cabo con las estudiantes en cada una de las cartillas.

**Tabla 20.**  
*Resultados de la intervención.*

| <b>Sesión 1: Identidad y Autos del Yo</b>  | <b>Sesión 2: Manejo de emociones</b>  | <b>Sesión 3: Enfoque vocacional</b>   |
|--|---|---|
| <p>Como resultado de la primera sesión, se evidencia el reconocimiento del Yo en las estudiantes por medio de los experienciales; Teniendo en cuenta que en el Diagnóstico se identificó que no contaban con la claridad y el conocimiento para lograr fortalecer la relación con ellas mismas.</p> <p>Por otro lado, permitió que las estudiantes sean conscientes de cómo su identidad está en constante construcción y que esta se forma a partir de sus experiencias, elecciones y contextos sociales.</p> | <p>En la segunda sesión, las estudiantes adquieren rutas de atención en salud mental a las cuales podrían acudir cuando se reconoce dificultad en la gestión emocional; teniendo en cuenta que en la institución se evidencia una debilidad en el enfoque formativo y preventivo del manejo de emociones.</p> <p>Las estudiantes en un inicio eran capaces de identificar sus emociones, pero no sus causas, es por lo que la implementación de la cartilla da como resultado el reconocimiento de los factores influyentes y la importancia de las emociones en su diario vivir.</p> | <p>En la tercera sesión, las estudiantes resuelven y proponen un plan de vuelo que además de permitir la identificación de sus talentos, habilidades, etc. genera una planificación vocacional de lo que quieren ser posterior a culminar el año académico.</p> |

## 5.3 Discusión Final

De acuerdo a la Federación Internacional de Trabajadores Sociales FITS y la Asociación Internacional de Escuelas de Trabajo Social AIETS (2014) proponen la definición global del Trabajo Social, como:

“El Trabajo Social involucra a las personas y las estructuras para abordar los desafíos de la vida y mejorar el bienestar” (p. 51). Desde la intervención llevada a cabo en el Colegio Magdalena Ortega de Nariño con las estudiantes de grado undécimo, se realizó el proceso

desde la metodología FIP, la cual fue aplicada de manera no solo conceptual, sino desde lo experiencial que lleva al cambio en corto y mediano plazo; para el fortalecimiento del proyecto de vida articulado a la gestión emocional y la orientación vocacional con la intención de construirlo desde la identidad y el bienestar.

Desde el Trabajo Social educativo uno de los desafíos encontrados fue el manejo de los factores estresores en las estudiantes, debido a que se evidenciaba la carga académica y familiar tanto en las sesiones desarrolladas como en las cartillas implementadas, por lo que se procede a brindar herramientas que permitan la disminución de éstos en su diario vivir.

Por otro lado, se evidencia que una parte de las estudiantes tiene claras sus metas a largo, corto y mediano plazo y como poder alcanzarlas, mientras que, por el otro lado, algunas no poseen la claridad de cómo llevarlas a cabo o no las identifican en su totalidad. Por lo que el desafío que se evidenció desde el área de Trabajo Social, es la falta de acompañamiento de un equipo interdisciplinario en la institución, para poder abordar aspectos competentes de la disciplina, que les ofrezcan a las estudiantes herramientas adecuadas para gestionar la problemática identificada.

Teniendo en cuenta que se empleó el modelo humanista existencial, el cual aporta según Viscarret (2009) “Un marco de referencia teórico que subraya en primera instancia la libertad, la dignidad y el potencial de elección que poseen las personas. Personas que se conciben en constante desarrollo y evolución, en constante crecimiento” (p. 320). Se establece una relación directa entre lo social y la integridad personal, logrando mencionar que da lugar a construirse como persona desde la interacción social.

El modelo humanista existencial es una herramienta clave para poder abordar el desarrollo integral de las estudiantes, no solo desde sus necesidades, sino desde sus potencialidades, nos permitió el enlace entre la valía personal y la construcción social,

teniendo en cuenta que somos obra de nuestras interacción y relaciones sociales, en la construcción de su proyecto de vida, donde su identidad, emociones y decisiones cobran sentido en relación a su entorno.

Desde el rol de la profesión en el área educativa, se propone diseñar e implementar estrategias y generar espacios de escucha, que favorezcan la participación y el sentido de pertenencia de las estudiantes en los espacios de trabajo. En el contexto del Colegio Magdalena Ortega de Nariño, el rol del trabajo social es importante para fortalecer procesos como el proyecto de vida, la gestión emocional y la orientación vocacional, reafirmando que el bienestar social también se construye en el aula.

Este proyecto de intervención demuestra cómo el Trabajador Social, al situarse en el ámbito escolar, actúa como un facilitador del desarrollo integral de las estudiantes. Mediante el fortalecimiento del proyecto de vida, la autoestima y las relaciones afectivas, se promueven competencias socioemocionales que dan paso a la toma de decisiones responsables y relaciones sólidas.

#### **5.4 Conclusiones**

- De acuerdo al proyecto de intervención desarrollado con las estudiantes de grado undécimo y al diagnóstico, se concluye que en las sesiones implementadas se evidencia un proceso formativo integral desde Trabajo Social que favoreció el desarrollo personal, emocional y vocacional de las estudiantes, la necesidad de reforzar y profundizar este concepto de forma más fructífera, permitiendo que construyan una ruta clara hacia su desarrollo personal y profesional.
- La mayoría de las estudiantes tienen como meta continuar con su formación académica tras terminar el colegio, lo cual es positivo. Sin embargo, esta meta requiere de orientación profesional desde grados más tempranos permitiendo una

visión más amplia de lo que sería su futuro de manera individual y realista para que puedan tomar decisiones informadas, alineadas con sus habilidades y talentos vocacionales.

- La intervención desde el área de Trabajo Social, logró que las estudiantes reflexionaran sobre su identidad, metas personales y habilidades, fomentando la creación de un proyecto de vida más estructurado. Esto permitió fortalecer su capacidad de tomar decisiones informadas y conscientes en el presente y para su futuro complementando lo que sabían previamente a las actividades llevadas a cabo y posterior al proyecto de intervención.
- Se concluye que fortalecer el enfoque emocional desde Trabajo Social permite intervenir no solo en los aspectos personales, sino también en los vínculos que las estudiantes construyen con su entorno, fortaleciendo así procesos de transformación social desde lo cotidiano.

### **5.5 Recomendaciones:**

#### **Colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED)**

- Es importante que el proyecto de vida y la gestión emocional no se trabajen de manera habitual. Se le recomienda al Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED establecer un plan de acompañamiento constante desde el equipo interdisciplinario (orientación escolar, trabajo social y docentes) que dé seguimiento a las adolescentes, especialmente en momentos clave como lo es el último año escolar.
- Se le recomienda al Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED generar y fortalecer espacios desde las diferentes disciplinas que permitan a las estudiantes generar un plan de acción en referencia a sus convicciones futuras.

- Se le recomienda al Colegio Magdalena Ortega de Nariño IED una mayor asistencia en cuanto a los recursos esenciales, facilitando así el desarrollo de sesiones fructíferas, que benefician tanto a la institución como a las estudiantes.
- Desde Trabajo Social se evidencia la importancia de fortalecer el acompañamiento y asistencia en cuanto al rol del trabajador social que permita realizar procesos y orientación a la comunidad educativa, teniendo en cuenta que en la institución no se identifica un seguimiento desde la disciplina.

### **Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca**

- Se le recomienda a La Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, fomentar espacios entre una responsabilidad y otra, teniendo en cuenta que las prácticas académicas, la culminación de algunas materias o electivas; en especial el desarrollo del trabajo de grado demanda asignar una disposición absoluta a éste, sometiendo al estudiante a dejar de lado su salud mental y su vida personal.
- La asignación de directores de trabajo de grado, no debería afectar directamente a los estudiantes ni al desarrollo de su modalidad de grado, teniendo en cuenta que algunos docentes no cuentan con la disposición bien sea de su tiempo o su actitud. Se le recomienda a la Universidad, realizar un seguimiento no solo por parte del docente, sino a su vez por parte del estudiante, pues es quien se ve afectado directamente.

### Bibliografía:

1. Arcila León, F. P., Olmos de la Hoz, E. R., Rojas Ulloa, M. C., & Solano Granada, M. M. (2021). Importancia de la orientación vocacional y profesional en el proyecto de vida de los estudiantes de 11 grado del Colegio la Nueva Estancia Ltda. de Bogotá.
2. Barrero et al. (2007) Metodología Formación Integral Participativa FIP Trabajo Social.
3. Bizkarra, K. (2005). Encrucijada emocional. *Bilbao: Desclée de Brouwer*.
4. Candamil, C y López, B. (2005). Los proyectos sociales. Una herramienta para la Gerencia Social. Universidad de Caldas
5. Casares, D y Siliceo, A. (2008). Planeación de Vida y Carrera  
[https://www.academia.edu/20793330/Planeaci%C3%B3n\\_de\\_Vida\\_y\\_Carrera\\_David\\_Casares\\_Arragoiz\\_y\\_Alfonso\\_Siliceo\\_Aguilar](https://www.academia.edu/20793330/Planeaci%C3%B3n_de_Vida_y_Carrera_David_Casares_Arragoiz_y_Alfonso_Siliceo_Aguilar)
6. Cazabonne, R. (2019). Personalidad, propósito de vida y resiliencia: revisión bibliográfica. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 5(2), 26-33.
7. Consejo Nacional de Trabajo Social (2023). DOCUMENTO PREVIO EN REVISIÓN Y AJUSTE DEL CÓDIGO DE ÉTICA DEL EJERCICIO PROFESIONAL DEL TRABAJO SOCIAL EN COLOMBIA.
8. Chernicoff, L y Rodríguez, E. (2018): 29-37. Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/6.pdf>
9. Departamento Nacional de Planeación (2016) LINEAMIENTOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL ENFOQUE DE DERECHOS Y LA ATENCIÓN DIFERENCIAL A GRUPOS ÉTNICOS EN LA GESTIÓN DE LAS ENTIDADES TERRITORIALES.
10. Díaz-Garay, I. del S., Narváez-Escorcía, I. T., y Amaya-De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1), 113–126.  
<https://doi.org/10.19053/20278306.v11.n1.2020.11687>
11. Díaz, N., & Lobo, P. (2012). Autoconcepto, autoconocimiento y autoconfianza en el desarrollo de un aprendizaje autónomo de inglés con fines académicos. *Aportes científicos desde Humanidades*, 11(2).

12. Díaz, I., Narváez, I y Amaya, T. (2020) *El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media*, ISSN-e 1409-4258, Vol. 20, N.º. 2, 2016, 29 págs. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5434639>
13. Duro, M. (2021). *Autoestima: Actualización y Mantenimiento. Un Modelo Teórico con Aplicaciones en Terapia*. *Clínica Contemporánea*, 12(3).  
<https://doi.org/10.5093/cc2021a16>
14. Galilea, V. (2001). Orientación vocacional. *Recuperado de* [www.sie.es/crl/archivo\\_pdf/ORIENTACION% 20VOCACIONAL. pdf](http://www.sie.es/crl/archivo_pdf/ORIENTACION%20VOCACIONAL.pdf).
15. García, M. y Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales
16. modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado* [en línea], 3(6), 43-52. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espisal>.
17. Hernández, O. (2006). PROYECTO DE VIDA Y DESARROLLO INTEGRAL HUMANO.
18. Jesús, V. G. J., & Garro, V. (2009). Modelos de intervención en Trabajo Social. *Fundamentos del trabajo social*, 293-344.
19. Juárez, A. C., González, A. G., González, B. P., & Hernández, M. H. (2006). Análisis de funciones del trabajador social en el campo educativo. *Acciones e investigaciones sociales*, (1 Ext), 453-453.
20. Licon, J. F. M., & Ramírez, A. P. (2012) LOS ENFOQUES DE APRENDIZAJE Y EL PROYECTO DE VIDA EN LOS JÓVENES EN LOS COLEGIOS DE BACHILLERES DE SLP. LEARNING APPROACHES AND PROJECT LIFE IN YOUTH IN THE COLLEGE OF BACHILLERES SLP.
21. Luizaga, M. R. T. (2024). La disciplina de trabajo social y su intervención en la violencia de género. *Revista Criterio*, 4(6), 48-58.
22. Marcús, J. (2011). Apuntes sobre el concepto de identidad. *Intersticios. Revista sociológica de pensamiento crítico*, 5(1).
23. Mena Hurtado, J., Montenegro Velasco, B. Y., & Suárez Castillo, M. E. (2023). Fortalecimiento del Proyecto de Vida de los Estudiantes del Grado Once de la Institución Educativa La Loma, del Municipio de la Paz, Santander, Colombia.
24. Mexicali, C. (2016). Proyecto de Vida.  
<https://www.cetys.mx/noticias/proyecto-de-vida/>

25. Morelos, R. (2007). TRABAJO SOCIAL UNA PROFESIÓN CON INTELIGENCIA EMOCIONAL, UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO-ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL.  
<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000615909/3/0615909.pdf>
26. Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la educación*, 3(5), 1-9.  
<https://www.igualdadgenero.com/wp-content/themes/padf-we-relate-to-equality/src/assets/files/modules/four/other-resources/autoconocimiento.pdf>
27. Ortiz, J. E. (2011). *Misión ANTIVIRUS.: PENSAMIENTO PARA GANADORES* (1.<sup>a</sup> ed.). La Red Bussiness Network.
28. Palermo, S (2016) APRENDER A SENTIR. Educar las emociones.
29. Pineda, D (2023) PROYECTO DE VIDA PARA LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/13011/1/18537.pdf>
30. Plan Nacional de Desarrollo 2022- 2026 “*Colombia Potencia mundial de la vida*” (2023) Retomado de  
[https://www.dnp.gov.co/LaEntidad\\_/subdireccion-general-prospectiva-desarrollo-nacional/direccion-desarrollo-social/Paginas/politicas-publicas-para-jovenes.aspx](https://www.dnp.gov.co/LaEntidad_/subdireccion-general-prospectiva-desarrollo-nacional/direccion-desarrollo-social/Paginas/politicas-publicas-para-jovenes.aspx)
31. Proyecto Educativo Institucional (PEI) (2024) “60 años formando mujeres, jóvenes y adultos competentes para las exigencias del mundo actual”
32. Quintero, V (1997) Evaluación de Proyectos Sociales- Construcción de Indicadores.
33. Roa García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*, (44), 241-257.
34. Suanes, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la educación*, 3(5), 1-9.  
<https://www.igualdadgenero.com/wp-content/themes/padf-we-relate-to-equality/src/assets/files/modules/four/other-resources/autoconocimiento.pdf>
35. Universidad estatal de milagro UNEMI. (s. f.). HISTORIA DEL TRABAJO SOCIAL. *PLANIFICACIÓN SEMANAL DE CLASE VIRTUAL*, 4-5.  
[https://sga.unemi.edu.ec/media/recursotema/Documento\\_201967101128.pdf](https://sga.unemi.edu.ec/media/recursotema/Documento_201967101128.pdf)
36. VALLE, C., DE TENERIFE, C. O. R. R. E. G. I. M. I. E. N. T. O., & MURILLO, L. E. S. (2019). “EL PROYECTO DE VIDA COMO UNA OPORTUNIDAD PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA IDENTIDAD INDIVIDUAL Y SOCIAL, EN

JÓVENES DE GRADO NOVENO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
TECNOAGROPECUARIA HERNANDO BORRERO CUADROS, MUNICIPIO EL.

37. Viscarret, J. (s.f). Modelos y métodos de intervención en Trabajo Social. Madrid:  
Alianza Editorial, S.A
38. World Health Organization: WHO. (2019). Salud del adolescente.  
[https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)

**Anexos:**

**Anexo A. Entrevista docente del IED Colegio Magdalena Ortega de Nariño**

**Diagnóstico Situacional - Entrevista Semiestructurada**

**Fecha: 29 octubre de 2024**

**Rol: Docente Ética**

**Nombre: Argemiro Rafael Gonzalez Estrada**

Conocer de qué manera en la institución educativa se ha trabajado el proyecto de vida con las estudiantes de grado undécimo de la Jornada de la tarde

El proyecto de vida abarca de manera integral a cada una de las estudiantes, para esto es importante conocer de qué manera se ha trabajado en la institución

**1. ¿En la institución han trabajado algún proceso de proyecto de vida con las estudiantes?**

Sí, siempre aquí estamos trabajando proyecto de vida, en conjunto con el ideal de vida, porque el proyecto de vida a veces es como a muy corto plazo. En cambio, el ideal de vida es ese es ese objetivo que tiene uno en la vida que así se cumpla los proyectos, el ideal es a más largo plazo, lo diferenciamos así.

**2. ¿De qué forma se ha trabajado el proyecto de vida en la institución? ¿Quién lo lideró? resultados**

Regularmente se hacen, se hacen tres momentos, los proyectos a corto, a mediano y a largo plazo, y ya ahí se determinan unas metas para cada uno de esos tiempos y se

trabajaron en la clase de ética y de educación religiosa. Liderado por el Docente Argemiro.

**3. ¿Qué temas se requiere trabajar para el proyecto de vida se trabajan en las actividades?**

Fundamentalmente en el proyecto de vida, se ha trabajado la identidad, ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Cómo voy a desarrollar después eso? esas metas que yo quiero cuando ya cuando lo esté ejecutando el proyecto. Es como escalonado, o sea, se van planteando preguntas y se van resolviendo y a la vez se van trabajando también en el acontecer diario. O sea que no sea por allá después de que se salga del colegio, sino que todos esos proyectos y todas esas cosas que se plantean como que se van ejecutando y vayan mostrando resultado las niñas

**4. ¿Con qué grados considera que se debe trabajar la elaboración del proyecto de vida?**

Siempre lo empiezo con los grados sexto séptimo hasta once, pero es algo que debería trabajarse desde mucho antes.

**5. ¿Por qué es importante para ustedes trabajar proyecto de vida con las estudiantes?**

Bueno, porque es una forma como de encaminar, de orientar, de fijar como senderos por donde cada niña de acuerdo a lo que ella quiere, cierto, realizar en la vida, el proyecto le puede ayudar. Entonces, por decir algo, si tú quieres ser psicóloga, si tú quieres ser matemática, científica, lo que sea, es la ruta, para que la niña se vaya encaminado precisamente, aunque que los proyectos de vida son individuales no grupales.

**6. Con lo trabajado ¿Cómo ha reflejado el desarrollo del proyecto de vida en sus estudiantes?**

Sí, sí, he experimentado una gran satisfacción al encontrarme con exalumnas que han logrado lo que ellas querían.

**7. ¿La institución apoya los hobbies de las estudiantes? y ¿Considera que estos son importantes para la orientación de su interés vocacional?**

Sí, aquí el colegio, nosotros, por ejemplo, ahora últimamente, tenemos en la ética de más de proyecto de vida, tenemos la ética del cuidado, que es un enfoque de enseñanza para la comprensión, entonces me cuido, te cuido, nos cuidamos, el cuidado a la naturaleza y de la palabra. El colegio, desde el PEI, incluso se proyecta.

Sí, yo creo que de todas maneras esto ayuda de una u otra manera, como para que las estudiantes se vayan enfocando en lo que definitivamente después van a desarrollar en la vida siempre, pues uno sabe que en la vida no se desempeña en una sola cosa, y que bueno que el colegio les vaya como orientando y enfocando hacia lo que quieren.

**8. ¿De qué manera la institución orienta a las estudiantes en la elección de una carrera profesional?**

Últimamente vienen instituciones hacen exposiciones aquí de carreras que tienen las instituciones o se está yendo a la Universidad Central en donde allá también les dan orientación vocacional, de acuerdo a las carreras que tiene la universidad.

*Teniendo en cuenta que los cuidados de las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo de las estudiantes y desde su perspectiva como docente, cómo ellas manejan sus emociones y qué apoyo se les brinda.*

**9. De las siguientes emociones, ¿Cuáles experimentan las estudiantes más seguido?**

|                  |                    |                |                                     |   |  |       |
|------------------|--------------------|----------------|-------------------------------------|---|--|-------|
| <b>Alegría</b>   | Muy frecuentemente | Frecuentemente | <input checked="" type="checkbox"/> | A veces                                     | Rara vez                                     | Nunca |
| <b>Rabia</b>     | Muy frecuentemente | Frecuentemente | <input type="checkbox"/>            | A veces <input checked="" type="checkbox"/> | Rara vez                                     | Nunca |
| <b>Tristeza</b>  | Muy frecuentemente | Frecuentemente | <input type="checkbox"/>            | A veces <input checked="" type="checkbox"/> | Rara vez                                     | Nunca |
| <b>Miedo</b>     | Muy frecuentemente | Frecuentemente | <input type="checkbox"/>            | A veces <input checked="" type="checkbox"/> | Rara vez                                     | Nunca |
| <b>Ansiedad</b>  | Muy frecuentemente | Frecuentemente | <input type="checkbox"/>            | A veces <input checked="" type="checkbox"/> | Rara vez                                     | Nunca |
| <b>Vergüenza</b> | Muy frecuentemente | Frecuentemente | <input type="checkbox"/>            | A veces <input checked="" type="checkbox"/> | Rara vez                                     | Nunca |
| <b>Desprecio</b> | Muy frecuentemente | Frecuentemente | <input type="checkbox"/>            | A veces                                     | Rara vez <input checked="" type="checkbox"/> | Nunca |

**10. ¿Qué factores de riesgo suelen causar estas emociones? y ¿Qué tipo de apoyo o estrategia tiene la institución en estas situaciones?**

Aquí les ocasiona tristeza, sobre todo cuando las amistades se rompen, al conocer resultados académicos o pérdidas familiares esos duelos. El apoyo lo da la orientadora y la profe de inclusión y la ruta de atención para remitir a la orientadora.

*El conocimiento a sí mismo es un proceso continuo, lo que permite crecer y alcanzar el bienestar en varios aspectos de la vida.*

### 11. ¿En la institución han trabajado algún proceso con los siguientes autos?

|                         |         |                                     |              |         |            |       |
|-------------------------|---------|-------------------------------------|--------------|---------|------------|-------|
| <b>Autoconocimiento</b> | Siempre | <input checked="" type="checkbox"/> | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
| <b>Autoestima</b>       | Siempre | <input checked="" type="checkbox"/> | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
| <b>Autocuidado</b>      | Siempre | <input checked="" type="checkbox"/> | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
| <b>Autoconcepto</b>     | Siempre | <input checked="" type="checkbox"/> | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
| <b>Autorregulación</b>  | Siempre | <input checked="" type="checkbox"/> | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |

### 12. ¿De qué forma se han trabajado estos autos en la institución? ¿Quién lo lideró? resultados

Yo en las clases, o sea, nos ponemos y formulamos preguntas y respondemos, por decir algo ¿Qué tanto que tanto te conoces?, ¿Qué tanto te conocen tus papás? ¿Qué tanto te conocen tus compañeras?, ¿Qué tanto crees que te conocen los mismos maestros?, o sea, a través de diálogos con interrogativos. En general varios docentes los trabajan con sus propias estrategias.

### Anexo B. Entrevista Orientadora del IED Magdalena Ortega de Nariño

#### Diagnóstico Situacional - Entrevista Semiestructurada

**Fecha:** 22 de octubre de 2024

**Rol:** Orientadora/ Psicóloga

**Nombre:** Mónica Patricia Sanjuan Forero / María Rojas

Conocer de qué manera en la institución educativa se ha trabajado el proyecto de vida con las estudiantes de grado undécimo de la Jornada de la tarde

El proyecto de vida abarca de manera integral a cada una de las estudiantes, para esto es importante conocer de qué manera se ha trabajado en la institución

**1. ¿En la institución han trabajado algún proceso de proyecto de vida con las estudiantes?**

Sí, he procurado trabajar el proyecto de vida transversalmente en todo lo que se pueda, valores, educación sexual, todo lo involucró ahí. Yo siempre he trabajado algo que se llama la pedagogía del afecto, se lidera todo lo que te digo. Pero con sinceridad lo que se venía trabajando con Yufar era más este el proyecto de vida, pero desde la desde buscar la manera de llevarlas a universidades, que se ubicaran, que era lo que querían que era lo que les gustaba, ellas hacían entrevistas más como en eso, indagaba y entonces buscaba que universidades les daba más al porcentaje mayor y si era hacia ciertas carreras, entonces les buscaba universidades que ellas pudieran como mirar.

**2. ¿De qué forma se ha trabajado el proyecto de vida en la institución? ¿Quién lo lideró? resultados**

Entonces hay un trabajo, pero con decimo, no porque ellas están el otro año, con once que es la prioridad que ella se va donde ya hicieron unos test de walter, test 16 PF que son de personalidad y el Walter que es más proyectivo, y hay con lo que ellas han hecho, les voy a decir mira con lo que te salió del Walter y acá, te vamos a hacer una entrevista, tú debes inclinarte más que todo en estas carreras ya de ella que seleccionarán cuál de esas es las que les gustan.

Y en ese trabajo, yo les pedí que de acuerdo a lo que las carreras que ellas querían, ellas buscarán que universidad las tenía cuanto costaba. Este, cuál era el perfil de la universidad, entonces que ellas tengan en cuenta eso porque a veces digo voy a estudiar psicología y resulta que no, no era no si era psicología, pero no en ese énfasis ni con ese perfil. Con ese trabajo vamos a hacer la entrevista a las estudiantes, para ubicarlas, pero es más que todo, es con once porque ya son las que se van. Y la idea es hacerla el otro año con las de décimo y once, ya con tiempo.

**3. ¿Qué temas se requiere trabajar para el proyecto de vida se trabajan en las actividades?**

Desde la pedagogía del afecto, todo lo que trabajamos, las emociones, la sexualidad, los valores, este año se ha hecho mucho énfasis en el manejo de las emociones, desde la película de intensamente. Desde ahí todos los profesores de todas las materias han estado trabajando las emociones, al igual que la orientación, han estado trabajando las emociones. Entonces desde las emociones como desde para buscar un empleo, para convivir con los demás, para interactuar en comunidad y en tu casa, o sea desde todos los ámbitos

**4. ¿Con qué grados considera que se debe trabajar la elaboración del proyecto de vida?**

En el momento con once porque son la prioridad de que ya se van a ir y con décimo y el resto se trabaja lo de gestión de emociones, todo desde primero de primaria a once. A mí me gusta trabajar vocaciones desde preescolar, pero ya sería empezar desde el otro año.

**5. ¿Por qué es importante para ustedes trabajar proyecto de vida con las estudiantes?**

Para que ellas tengan herramientas bien sea en el manejo de las emociones que es como la banderita del colegio y el yo te cuido y nos cuidamos y que, al momento de salir del colegio, sepan más o menos qué camino tomar y no salgan pérdidas.

**6. Con lo trabajado ¿Cómo ha reflejado el desarrollo del proyecto de vida en sus estudiantes?**

En inteligencia emocional bastante y sobre todo porque cuando ya vienen acá con sus cosas particulares, ya uno tiene de donde agarrar, pero hemos recibido esto ha recibido esto muchos talleres de esto acuérdate de la película, entonces ellas ya relacionan todo y es más fácil hablarlo a la necesidad particular.

**7. ¿La institución apoya los hobbies de las estudiantes? y ¿Considera que estos son importantes para la orientación de su interés vocacional?**

Totalmente, todo. Aquí las niñas tienen filarmónica pero en bachillerato solo los grado A los B no, seleccionan y entre las que ven con más capacidades para eso la dejan en el A o en el B, las B pues ya en otra cosa, acá hacen campeonatos de ponchados, pero si no están en filarmónica están en otras actividades deportivas u otras, la rectoría sí,

sí, está muy pendiente de cuáles son las capacidades que tiene las niñas para buscar más cosas que traer al colegio, pero es buscando como cubrir esas necesidades y esas vocacionales y esos talentos que tienen las niñas.

**8. ¿De qué manera la institución orienta a las estudiantes en la elección de una carrera profesional?**

Por medio de los test vocacionales, ya sea el de Walter o el 16 PF y de acuerdo a esos resultados se les realizaran unas entrevistas para elegir universidades.

Teniendo en cuenta que el cuidado de las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo de las estudiantes y desde su perspectiva como docente, cómo ellas manejan sus emociones y qué apoyo se les brinda.

**9. De las siguientes emociones, ¿Cuáles experimentan las estudiantes más seguido?**

|                  |                    |                                     |                |         |                                     |                                     |       |
|------------------|--------------------|-------------------------------------|----------------|---------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| <b>Alegría</b>   | Muy frecuentemente | <input checked="" type="checkbox"/> | Frecuentemente | A veces | Rara vez                            | Nunca                               |       |
| <b>Rabia</b>     | Muy frecuentemente |                                     | Frecuentemente | A veces | <input checked="" type="checkbox"/> | Rara vez                            | Nunca |
| <b>Tristeza</b>  | Muy frecuentemente |                                     | Frecuentemente | A veces | <input checked="" type="checkbox"/> | Rara vez                            | Nunca |
| <b>Miedo</b>     | Muy frecuentemente |                                     | Frecuentemente | A veces | Rara vez                            | <input checked="" type="checkbox"/> | Nunca |
| <b>Ansiedad</b>  | Muy frecuentemente |                                     | Frecuentemente | A veces | Rara vez                            | <input checked="" type="checkbox"/> | Nunca |
| <b>Vergüenza</b> | Muy frecuentemente |                                     | Frecuentemente | A veces | Rara vez                            | <input checked="" type="checkbox"/> | Nunca |
| <b>Desprecio</b> | Muy frecuentemente |                                     | Frecuentemente | A veces | Rara vez                            | <input checked="" type="checkbox"/> | Nunca |

**10. ¿Qué factores de riesgo suelen causar estas emociones? y ¿Qué tipo de apoyo o estrategia tiene la institución en estas situaciones?**

Pues aquí todos los profes estamos trabajando la pedagogía del afecto y la inteligencia emocional aquí en la tarde se trabaja muchísimo aquí un profe se sienta si ve a la niña llorando, se le da prioridad a eso, ya si ellos la ven bajita de ánimo van avisando, ellos saben identificar estos factores de riesgo, yo a ellos les pasé un listado de riesgos posibles que podrían presentar a las niñas ahí yo les puse cuál eran muy muy, muy alto riesgo, mediano riesgo y bajo riesgo y ellos van mirando si ven la niña con estas características y así mismo tienen que pasar una orden de remisión. Esta como el paso

a paso y luego si llegan a orientación, entonces hay muchas cosas que se depuran antes de que lleguen aquí.

El conocimiento a sí mismo es un proceso continuo, lo que permite crecer y alcanzar el bienestar en varios aspectos de la vida.

**11. ¿En la institución han trabajado algún proceso con los siguientes autos?**

|                         |         |                                     |              |         |            |       |
|-------------------------|---------|-------------------------------------|--------------|---------|------------|-------|
| <b>Autoconocimiento</b> | Siempre | <input checked="" type="checkbox"/> | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
| <b>Autoestima</b>       | Siempre | <input checked="" type="checkbox"/> | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
| <b>Autocuidado</b>      | Siempre | <input checked="" type="checkbox"/> | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
| <b>Autoconcepto</b>     | Siempre | <input checked="" type="checkbox"/> | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |
| <b>Autorregulación</b>  | Siempre | <input checked="" type="checkbox"/> | Casi siempre | A veces | Casi nunca | Nunca |

**12. ¿De qué forma se han trabajado estos autos en la institución? ¿Quién lo lideró? resultados**

Desde la pedagogía del afecto, liderado por orientación. Algunos profes venían trabajando desde las emociones, pero cuando se habló de la pedagogía del afecto ya ellos lo relacionaron.

# Bibliografía

- Díaz, N., & Lobo, P. (2012). Autoconcepto, autoconocimiento y autoconfianza en el desarrollo de un aprendizaje autónomo de inglés con fines académicos. *Aportes científicos desde Humanidades*, 11(2). *Scientia Et Technica*, XIV(40), 117-119.
- Hablemos con la vida. (2023, 1 septiembre). ¿Qué es y cómo se construye la autoestima? [Video]. YouTube.
- Chernicoff, L y Rodriguez, E. (2018): 29-37. Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno.
- Hernández, O. (2006). PROYECTO DE VIDA Y DESARROLLO INTEGRAL HUMANO. <https://www.academia.edu/download/56102863/07D050.pdf>
- Instituto Tecnológico de Boca del Río (s,f) Anexo 12 TEST DE AUTOESTIMA
- Ortiz, J. E. (2011). Misión ANTIVIRUS.: PENSAMIENTO PARA GANADORES (1.a ed.). La Red Bussiness Network.

# Ctrl+Alt+Del Yo interior: Explorando mi ser

Estar abierta a explorar y descubrir quién eres es el primer paso para definir hacia dónde quieres llegar.

Nombre:



Autoras: Vanessa Carolina Esparza Torres y  
Juliana Catalina Vargas Duarte.  
Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.  
Trabajo Social.

# Objetivo

Fomentar el desarrollo de la identidad, articulado a la misión y visión del plan de vida.

A través de actividades, reflexiones y consejos, descubrirás cómo fortalecer estas áreas y construir un proyecto de vida sólido y significativo.



# Preguntas Reflexivas

Para Ti ...

¿Qué es el Proyecto de Vida? -----

-----  
-----  
-----

¿Qué es para ti el Autoconcepto? -----

-----  
-----  
-----  
-----

Vivencia Intelectual

¿Qué es para ti la Autoestima? -----

-----  
-----  
-----  
-----

¿Qué es para ti el Autoconocimiento? -----

-----  
-----  
-----  
-----

Vivencia Intelectual

¿Qué es para ti la Identidad? -----

-----  
-----  
-----  
-----

¿Qué es para ti el Proyecto de Vida? -----

-----  
-----  
-----  
-----

## Proyecto de Vida y Autos

Los autos del yo, nos permiten en conjunto fortalecer nuestro ser y saber hacer. En ese sentido cada uno genera un aporte a la construcción de la persona y su identidad.

### ¿Qué es el Proyecto de Vida?

"El Proyecto de Vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales". Hernández (2006) (p.3)

Es una herramienta orientada hacia la planificación a corto, mediano y largo plazo, tanto en el desarrollo personal y profesional de cada individuo, no solo centrándose en objetivos concretos, sino también en aspectos fundamentales de la vida de la persona

### ¿Qué es la Identidad?

"El reconocer el propósito de nuestros rasgos" refleja la importancia de reconocerse como seres únicos, con la posibilidad de que exista un parecido pero no iguales en su totalidad.

# El árbol de tu vida

## Instrucciones:

1. **RAÍCES:** En esta parte del árbol debes colocar todo aquello que debes seguir sembrando y todo lo que debes desherrar.
2. **TRONCO:** En esta parte del árbol debes colocar los principios y valores que tienes que ayudan a sostener tus propósitos.
3. **HOJAS Y FRUTOS:** En esta parte del árbol debes colocar todo aquello que quieres lograr, tus frutos y la huella que quieres dejar como parte de tu propósito.



## Aplicación

¿De que manera te esfuerzas para lograr tus metas?

-----

-----

-----

-----

# ¿Qué es el Autoconocimiento?

El autoconocimiento es conocerse y valorarse a sí mismo, para poder desplegar la capacidad de identificar los factores personales y de como formular metas personales y reconocer las fortalezas y debilidades que pueden favorecer u obstaculizar su objetivo personal.

El proceso de desarrollar el autoconocimiento es paso a paso y depende de algunos factores como lo son: conocerse a sí mismo y lo que se quiere lograr, mejorar la atención, y entender las emociones, esto ayuda a identificar cómo se es percibido por las demás personas. Chernicoff, L y Rodríguez, E (2018)

# ¿Quién soy yo?

Completa con adjetivos, gustos, talentos, valores y sueños.

**SOY**

Aplicación

¿Qué cualidades y habilidades te hacen sentir más orgulloso de ti mismo? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----

# ¿Qué es la Autoestima?



Míralo hasta el minuto  
2:30

La autoestima es fundamental, ya que influye en el aprendizaje al permitir que quienes tienen una imagen positiva de sí mismos estén más dispuestos a adquirir nuevos conocimientos.

Además, una autoestima alta facilita la superación de dificultades, pues mejora la capacidad para enfrentar problemas.

También fomenta la creatividad al dar confianza para asumir riesgos y gestionar proyectos. (Suanes, 2009)

# Descubre con tu autoestima



Aplicación

¿De que manera trabajas en tu Autoestima?

-----

-----

-----

-----

# ¿Qué es el Autoconcepto?

Es la imagen que cada persona tiene de sí misma, así como la capacidad de autoreconocerse, reúne distintos elementos como la apariencia física, capacidades, historia, contexto familiar, éxitos y fracasos, ambiente en el cuál fue educada, ambiente social, etc. Díaz, N y Lobo, P. (2012)

Es la forma en la que la otra persona se mira e identifica, permitiendo contemplar los diferentes aspectos no ajenos a ella, permite precisar elementos propios del YO.

# Mi espejo interior

Instrucciones:

1. En un espejo pequeño se observaran por unos minutos y anotan tres características físicas y tres de su personalidad que le gusten.

Aplicación

¿Hay algo de ti que te gustaría cambiar? ¿Por qué?

---

---

---

---

# Bibliografía

- Palermo, S (2016) APRENDER A SENTIR. Educar las emociones
- Bizkarra, K. (2005). Encrucijada emocional. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- DISC. Perfil de Temperamento.

## Líneas de atención en Salud Mental

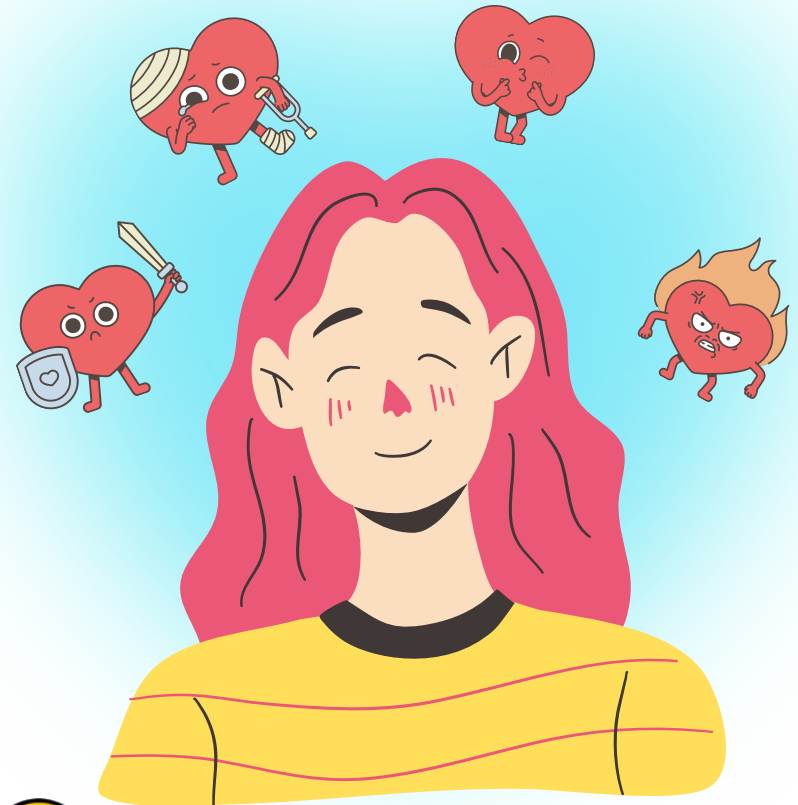


Escanea para conocer las líneas donde puedes marcar gratis las 24/7.

# Ctrl+Alt+Del Yo interior: Siente, comprende y actúa

Estar abierta a explorar y descubrir quién eres es el primer paso para definir hacia dónde quieres llegar.

Nombre:



Autoras: Vanessa Carolina Esparza Torres y  
Juliana Catalina Vargas Duarte.  
Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.  
Trabajo Social.



# Objetivo



Brindar herramientas prácticas y reflexivas que permitan fortalecer su gestión de emociones.

Esta cartilla está diseñada para ayudarte a conocer, comprender y gestionar tus emociones para que puedas sentirte más en control de tus pensamientos, acciones y relaciones.



Vivencia Intelectual

# Preguntas Reflexivas

Para Ti ...

¿Qué son las emociones? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----

¿Crees que las emociones son importantes? ¿Por qué? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----



¿Qué emociones experimentas con frecuencia? \_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿De que manera entiendes tus emociones? \_\_\_\_\_

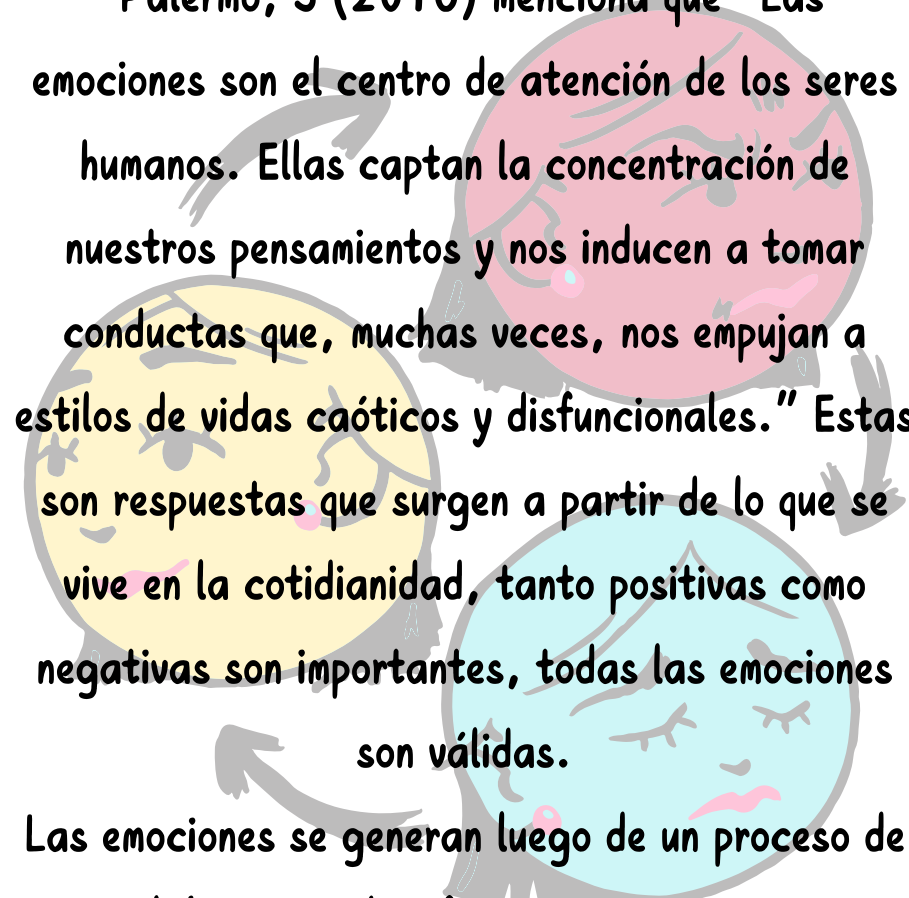
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



# ¿Qué son las emociones?

Palermo, S (2016) menciona que "Las emociones son el centro de atención de los seres humanos. Ellas captan la concentración de nuestros pensamientos y nos inducen a tomar conductas que, muchas veces, nos empujan a estilos de vidas caóticos y disfuncionales." Estas son respuestas que surgen a partir de lo que se vive en la cotidianidad, tanto positivas como negativas son importantes, todas las emociones son válidas.

Las emociones se generan luego de un proceso de elaboración de información psíquica.



## Conceptualización

Ellas hablan de la forma de pensar y valorar que tienen las personas. Cada una de las emociones básicas tiene un sistema de creencia nuclear que la activa. Palermo, S (2016)

Ahora bien, en muchas situaciones de la vida surgen varias incógnitas relacionadas sobre el por qué sentimos de la manera en que sentimos o qué efecto genera esa emoción en nuestro diario vivir, es por ello que debemos tener en cuenta que los seres humanos tenemos diversas y distintas formas de actuar, así mismo ninguno posee un estado emocional similar a otro ni su misma intensidad, esto debido a la etapa o a el ciclo vital en el que se encuentren. Palermo, S. (2016)

## Ampliación

# Termómetro Emocional

Instrucciones:

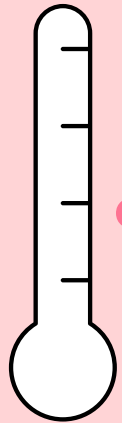
1. Se presentan diferentes emociones (ejemplo: alegría, miedo, tristeza, enojo).



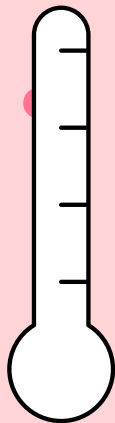
2. Ubica en el termómetro la intensidad con la que has sentido esa emoción recientemente.

3. Reflexiona sobre cómo esas emociones han influido en tus pensamientos y comportamientos.

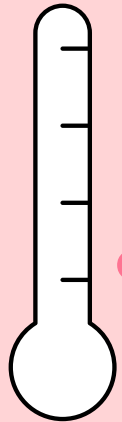
Ampliación



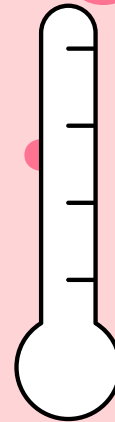
Angustia



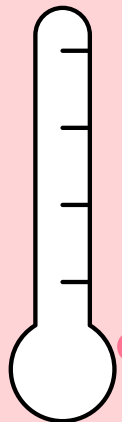
Miedo



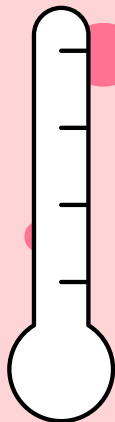
Ansiedad



Tristeza



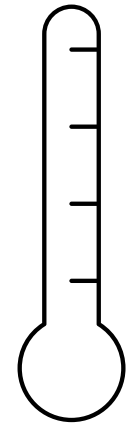
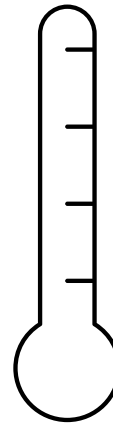
Rabia



Alegría

Ampliación

Si has experimentado otra emoción, ubica en el termómetro la intensidad con la que la sentiste y coloca al lado que emoción es.



Aplicación

¿Qué emoción sueles sentir mas frecuentemente? y

¿Qué crees que la genera? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Clasificación de emociones

Según el autor Bizkarra, K. (2005) las cuatro emociones básicas, entre los cuatro puntos cardinales del mundo emocional son: el miedo, la tristeza, la rabia, la alegría, y sus pares correspondientes: la ansiedad, la depresión, la violencia y la euforia.

**El Miedo:** Es una emoción básica de naturaleza negativa que puede generar desequilibrio. Surge cuando enfrentamos algo conocido que hemos experimentado como desagradable o ante una situación que, aunque no ha ocurrido, es altamente probable y nos provoca una sensación de inquietud anticipada. Bizkarra, K. (2005)

**La Tristeza:** Es emoción normal y relativamente frecuente. Normalmente surge ante la pérdida de algo o porque nuestras expectativas no se ven cumplidas o no conseguimos lo que queremos.

Bizkarra, K. (2005) (pag 73).

**La Rabia:** Es una emoción que a veces tiene una causa concreta y definida, pero que otras veces surge de un cúmulo de causas y circunstancias que son difíciles de precisar. La mayoría de las veces la rabia surge ante una sensación de frustración e impotencia. Bizkarra, K. (2005)

**La Angustia:** Es una sensación personal que suele ir acompañada de una inquietud mental que altera a la persona. Además, se presenta junto a otras emociones fundamentales como la ira, la tristeza y el miedo. Palermo, S. (2016)

## Conceptualización

**La Ansiedad:** La ansiedad es el resultado de la combinación entre miedo y anticipación. Se genera cuando nos adelantamos mentalmente a lo que podría suceder, sin que exista un estímulo externo inmediato que desencadene esta reacción. Bizcarra, K (2005)

**La Alegría:** Es una emoción que incluye el placer de disfrutar hacer las cosas, es decir, dependiendo el grado de gusto o satisfacción que te genera el realizar una actividad o otro factor diario, así mismo saldrá a relucir la emoción con gran intensidad.

Ésta es una emoción que permite disfrutar, abre paso a la diversión, la intensidad, la felicidad y el buen estado de ánimo. Bizcarra, K (2005)

## Ampliación

# La rueda de las Emociones

### Instrucciones:

- Cada una de ustedes gira la rueda de las emociones.
- De acuerdo a la emoción en la que cae la ruleta, sacará un papel con una situación.
- Deben relacionar la situación con la emoción y responder estas preguntas:

- ¿Cómo reaccionaste o cómo crees que reaccionarías?
- ¿Cómo expresaste la emoción?
- ¿Cómo crees que podrías manejar esa emoción de una mejor manera?

### Aplicación

¿Cómo te sientes la mayor parte del tiempo ?

---

---

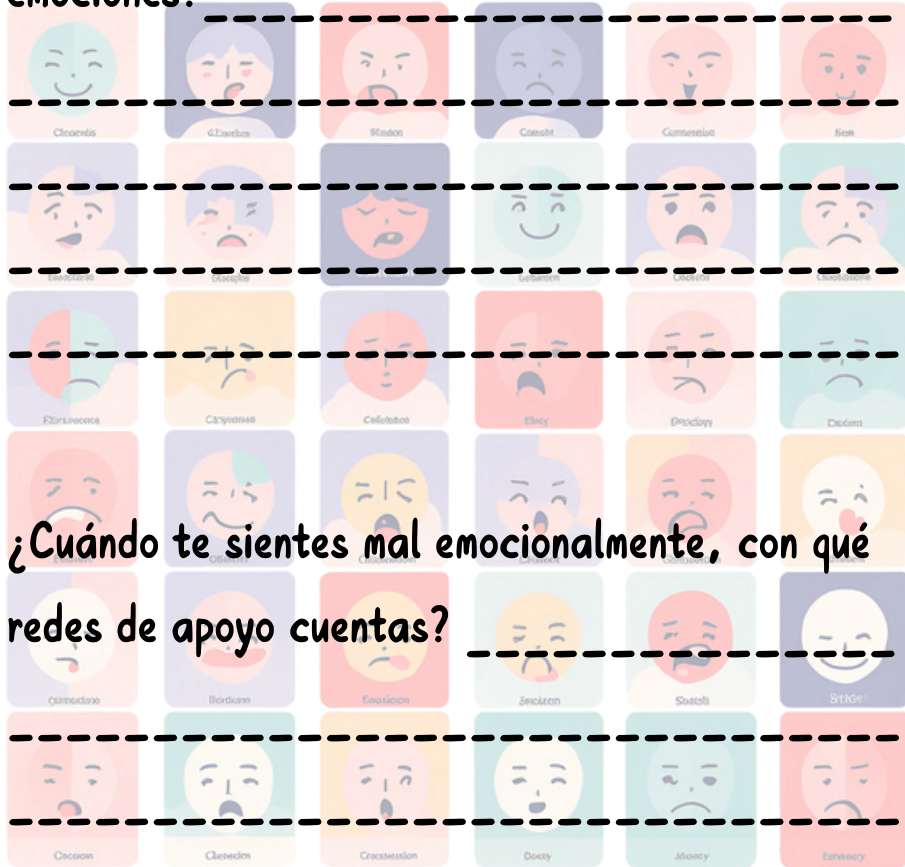
---

---

---

## Aplicación

¿Qué estrategias sueles usar para manejar tus emociones?



¿Cuándo te sientes mal emocionalmente, con qué redes de apoyo cuentas?

## Conceptualización

# Importancia de las Emociones

La importancia de las emociones en cada persona le permite conectar tanto a su interior como a su exterior, permiten tomar decisiones ante los peligros, cada una tiene una disposición a actuar y señala una dirección para afrontar desafíos en el diario vivir. Palermo, S (2016)

Podemos distinguir que las agradables son aquellas que van ligadas o relacionadas con el placer, el bienestar y la paz, las emociones desagradables están compuestas principalmente por la angustia o en otras palabras cierto malestar. Palermo, S (2016)

Ampliación

# Perfil de Temperamento

## D I S C

El perfil de temperamento DISC describe los cuatro tipos principales de comportamiento y personalidad, ayuda a comprender cómo cada personas experimenta y regula sus emociones y facilita la comunicación y empatía.

Ampliación

## D I S C

"El que conoce a los demás es una persona inteligente... el que se conoce a si mismo, es una persona sabia"

¿Para qué sirve? Ayuda a identificar fortalezas y áreas de mejora, mejorar la comunicación con los demás, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.

Aplicación

**D I S C**

Una vez identificado tu temperamento

¿Con cuál temperamento te identificas? -----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿Con que emociones se identifica tu temperamento? -----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Aplicación

**D I S C**

¿Qué tendrías que mejorar en tu temperamento?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿Cómo tu temperamento influye en tus relaciones interpersonales?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

# Bibliografía

- Castro, I. (2019, 19 enero). Plan de vuelo: Objetivos. CIMAS Proyectos. <https://cimasproyectos.com/plan-de-vuelo-objetivos/>
- Cazabonne, R. (2019). Personalidad, propósito de vida y resiliencia: revisión bibliográfica. Revista de Investigación en Psicología Social, 5(2), 26-33.
- Sensoryseven. (2021, 13 mayo). La importancia de los hábitos y rutinas - Sensory 7. Sensory7. <https://sensorysiete.com/la-importancia-de-los-habitos-y-rutinas/>
- Vera, C. (2021, 7 enero). 13 Preguntas Clave para encontrar el Propósito de tu vida - CarolinaVera. CarolinaVera. <https://carolinavera.com/13-preguntas-clave-para-encontrar-el-proposito-de-tu-vida/>
- Vidal Ledo, M., & Fernández Oliva, B. (2009). Orientación vocacional. Educación Médica Superior, 23(2), 0-0.

# Ctrl+Alt+Del Yo interior: una guía para vivir con intención

Estar abierta a explorar y descubrir quién eres es el primer paso para definir hacia dónde quieres llegar.

Nombre:



Autoras: Vanessa Carolina Esparza Torres y  
Juliana Catalina Vargas Duarte.  
Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.  
Trabajo Social.



# Objetivo

Fortalecer la misión y visión personal con base al propósito de vida y la orientación vocacional.



Vivencia Intelectual

# Preguntas Reflexivas

Para Ti ...

¿Qué es propósito de vida y por qué es importante?

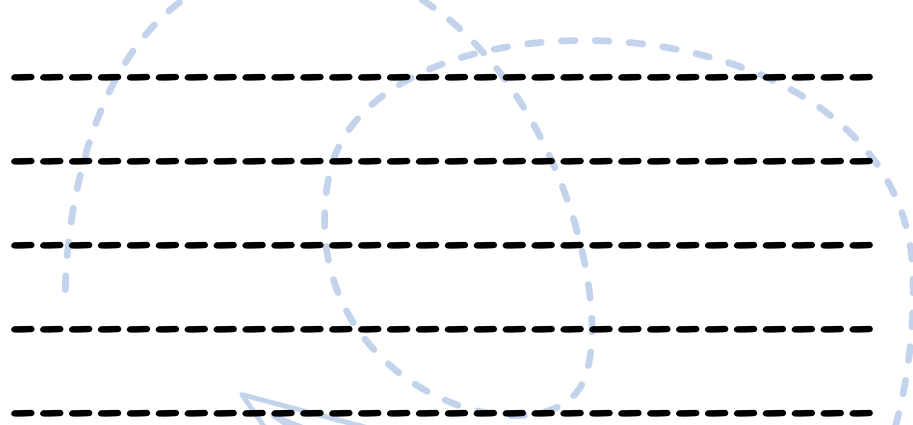
-----  
-----  
-----  
-----

¿Qué es un plan de vuelo y para qué establecerlo?

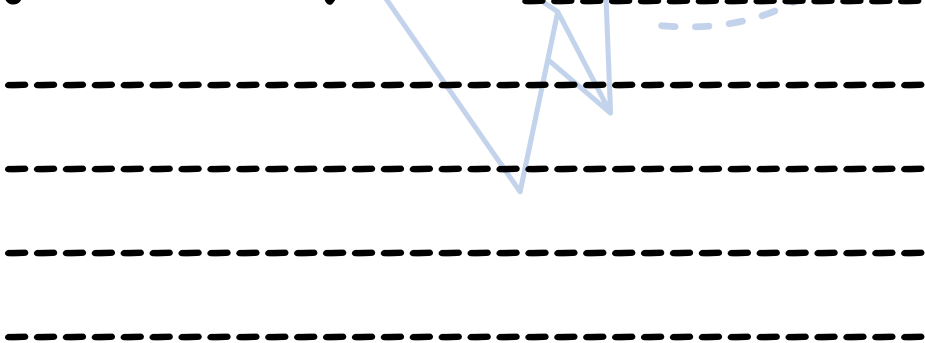
-----  
-----  
-----  
-----

## Vivencia Intelectual

¿Cuál es la importancia según tu conocimiento de generar un plan de vuelo en la vida? ¿Qué talentos te permiten reforzar ese plan de vuelo?



¿Qué son hábitos y rutinas?

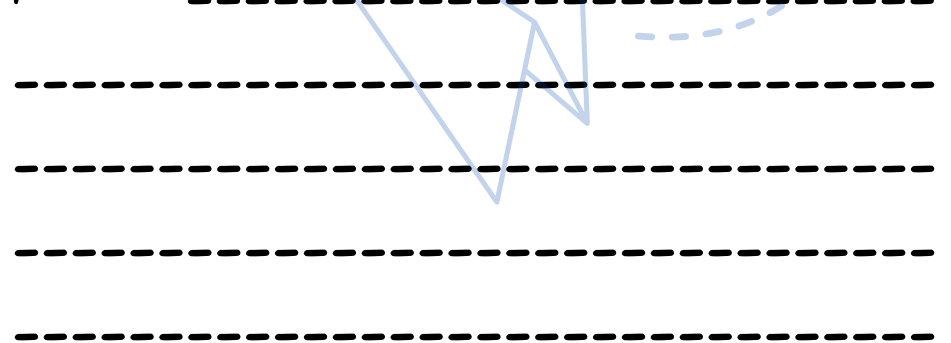


## Vivencia Intelectual

¿Qué entiendes por orientación vocacional? \_\_\_\_\_



¿Cuáles son las habilidades o capacidades de una persona? \_\_\_\_\_



## ¿Qué es el propósito de vida?

Para definir tu propósito de vida o misión es importante reconocer tus habilidades, talentos, dones, pasiones, etc. Desde esta perspectiva encontrarás fácilmente cuál es el sentido de tu vida, lo que debes ir forjando para tu futuro. Así mismo, el propósito de vida es definido como el reconocimiento de los rasgos que tiene cada persona. (Antivirus, 2011, p. 14).

## ¿Qué se entiende como talento?

La disposición o habilidad innata de un individuo para ejercer una ocupación o para desempeñar una tarea determinada. (Equipo editorial, Etecé, 2022).

## Cuéntate ???

¿Cuál es tu mayor sueño? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----

¿Qué estás haciendo para lograrlo? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



Ampliación

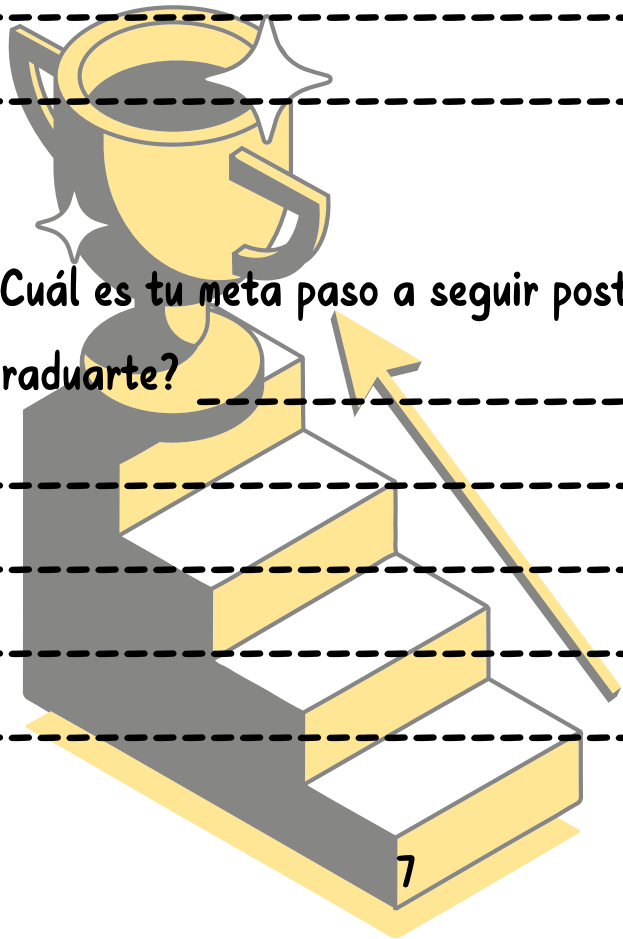
# Cuéntate ???

¿Cuándo fue la última vez que alcanzaste un sueño o una meta? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

¿Cuál es tu meta paso a paso a seguir posterior a graduarte? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----



Ampliación

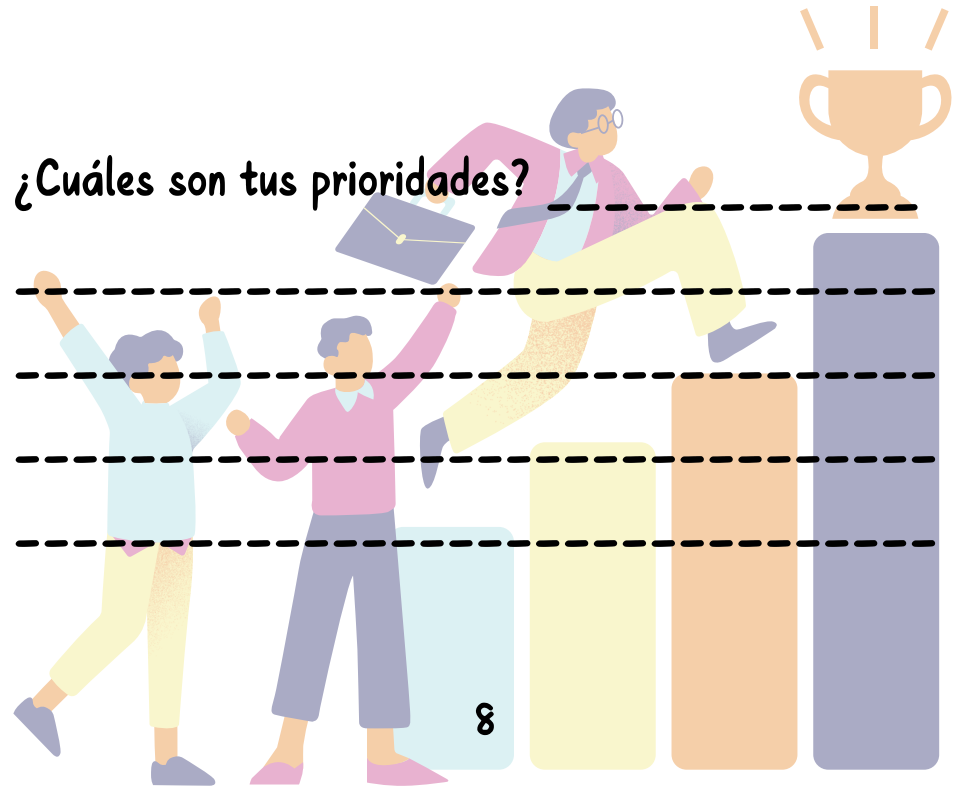
# Cuéntate ???

¿Sabes como materializar tus sueños? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

¿Cuáles son tus prioridades? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----



# Importancia de identificar tu propósito.

1

Puede prevenir enfermedades y aumentar la calidad de vida

2

Canaliza la energía positiva

3

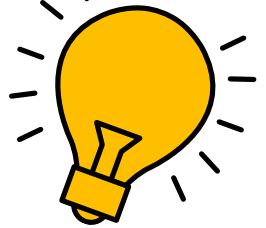
Le da sentido al camino por recorrer

## ¿Qué es un plan de vuelo?

Es una metodología inspirada en su espíritu de entrega, valentía y generosidad. Está diseñado para quienes saben que vinieron a este mundo con un propósito único, quienes creen que cada uno de nosotros tiene un don para compartir y quieren contribuir a un mundo donde la bondad pueda echar raíces. (2024) **Revisar Apa**

# ¿Qué hacer para descubrir o fortalecer tus propósitos?

Identifica los siguientes factores que permiten fortalecer tu propósito y así mismo llevar a cabo tu plan de vuelo



Personas- inspiraciones

Valores, virtudes, talentos



## Conceptualización

# Importancia de ejecutar un plan de vuelo

Permite identificar el destino o situación deseada, obteniendo organización y disciplina, a su vez se esclarecen objetivos y oportunidades.

## ¿Qué son hábitos y rutinas?

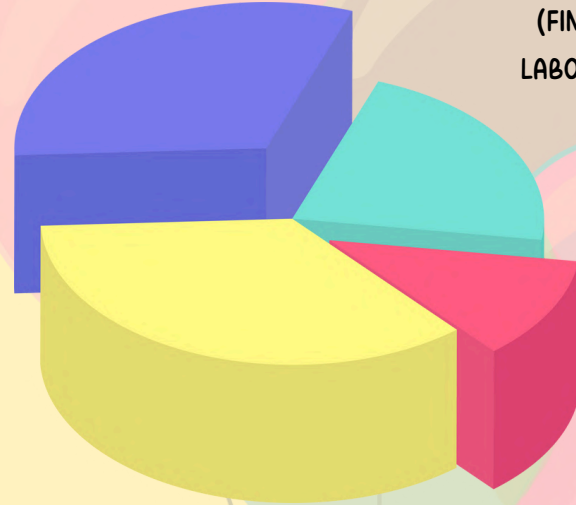
Un hábito es un comportamiento que hemos adquirido a través de la repetición, que se realiza de forma automática. Los hábitos nos permiten como personas que funcionamos en nuestro día a día y las rutinas son una secuencia de actividades o ocupaciones regulares y repetitivas que proporcionan estructura en nuestra vida diaria. (2021).

## Ampliación

# ¡Conóctete más!

Equilibra las diferentes áreas de tu vida asignando un porcentaje a cada factor por medio de un diagrama pastel.

(FINANCIERO, ESPIRITUAL, FAMILIAR, LABORAL, ACADÉMICO, SALUD MENTAL, SOCIAL, SALUD FÍSICA)



¿Qué hábitos y rutinas fortalecen la calidad de vida que planeas llevar a cabo? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----

# ¿Capacidades y habilidades?

- La capacidad es la circunstancia o conjunto de condiciones, cualidades o aptitudes, especialmente intelectuales, que permiten el desarrollo de algo, el cumplimiento de una función, el desempeño de un cargo, etc. (2024)
- Una habilidad es la capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad. (Vicente, E. 2024)

¿Cuáles capacidades y habilidades permiten que te destagues diariamente? \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----  
-----

Escuchate y contesta...



- ¿Qué me da energía? \_\_\_\_\_
- ¿Qué me quita energía? \_\_\_\_\_
- ¿Qué no me gusta hacer? \_\_\_\_\_
- ¿Qué es el éxito para mí? \_\_\_\_\_
- ¿Qué es importante para mí? \_\_\_\_\_
- ¿Qué haría gratis por los demás? \_\_\_\_\_

# ¿Qué es la orientación vocacional?

La orientación vocacional, "puede ser entendida como un proceso que dé ayuda a la elección de una profesión, la preparación para ella, el acceso al ejercicio de la misma y la evolución y progreso posterior". Este proceso tiene como objetivo despertar los intereses vocacionales que el individuo requiere, el conocimiento de sí mismo, de las ofertas capacitantes y académicas, de los planes y programas de estudio, de las propuestas de trabajo, de las competencias que debe desarrollar para alcanzar un buen desempeño en esas propuestas. Vidal, M. (2009).

# PLAN DE VUELO

¿Cuáles son tus metas a corto, mediano y largo plazo? Estableciendo en un primer momento lo que deseas estudiar. Desarrolla los siguientes aspectos por medio de un mapa mental y su representación gráfica.

Personal: \_\_\_\_\_

Emocional: \_\_\_\_\_

Académico: \_\_\_\_\_

Vocacional: \_\_\_\_\_

Familiar: \_\_\_\_\_

