



Scan to know paper details and
author's profile

Specific Soft Skills Psychoeducation as a Strategy for Building and Developing a Life Project in Young People

*Daniela Carolina Arteaga Torres, Uberly Cuadros Aristizábal, Ana María Díaz Urzola
& Laura Sofía Mathieu Erazo*

ABSTRACT

The life project, through the search for a purpose, establishes the meaning of the individual's life, giving them reasons to continue living and to face the adversities that arise. Soft skills, on the other hand, allow the development of the individual's potential capabilities. Both variables are fundamental, hence the proposal of psychoeducation of soft skills as a strategy for the life project. This article seeks to answer the question: What are the specific soft skills that should be psychoeducated because of their relationship with the construction and development of the life project? For this, an exploratory documentary review was conducted during the period 2018-2022 of 50 research articles.

Keywords: psychoeducation, soft skills, life project, integral formation, education center, young people.

Classification: DDC Code: 126 LCC Code: BD438.5, DDC Code: 340.072073 LCC Code: KF240

Language: English



London
Journals Press

LJP Copyright ID: 146441
Print ISSN: 2633-2299
Online ISSN: 2633-2302

London Journal of Research in Management and Business

Volume 22 | Issue 3 | Compilation 1.0



© 2022 Daniela Carolina Arteaga Torres, Uberly Cuadros Aristizábal, Ana María Díaz Urzola & Laura Sofía Mathieu Erazo. This is a research/review paper, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 Unported License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>, permitting all noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Specific Soft Skills Psychoeducation as a Strategy for Building and Developing a Life Project in Young People

Psicoeducación de habilidades blandas específicas como estrategia para la construcción y el desarrollo del proyecto de vida en jóvenes

Daniela Carolina Arteaga Torres^α, Uberly Cuadros Aristizábal^σ, Ana María Díaz Urzola^ρ
& Laura Sofía Mathieu Erazo^ω

ABSTRACT

The life project, through the search for a purpose, establishes the meaning of the individual's life, giving them reasons to continue living and to face the adversities that arise. Soft skills, on the other hand, allow the development of the individual's potential capabilities. Both variables are fundamental, hence the proposal of psychoeducation of soft skills as a strategy for the life project. This article seeks to answer the question: What are the specific soft skills that should be psychoeducated because of their relationship with the construction and development of the life project? For this, an exploratory documentary review was conducted during the period 2018-2022 of 50 research articles. It is concluded that there are 22 soft skills that are related to the life project according to the authors: self-concept, self-knowledge, decision-making, emotional intelligence, interpersonal relationships, money management, values, among others.

Keywords: psychoeducation, soft skills, life project, integral formation, education center, young people.

Author α: Research and Project Manager Divergentes, Cartagena, Colombia.

σ: Researcher Divergentes, Cartagena, Colombia.

ρ ω: Research Assistant. Divergentes, Cartagena, Colombia.

RESUMEN

El proyecto de vida mediante la búsqueda de un propósito establece el sentido de la vida del individuo, dándole razones para seguir viviendo y enfrentar las adversidades que se le presentan. Las habilidades blandas, por su parte, permiten el desarrollo de las capacidades potenciales del individuo. Ambas variables son fundamentales, de ahí que se proponga la psicoeducación de habilidades blandas como estrategia para el proyecto de vida. El presente artículo busca dar respuesta a la pregunta de ¿Cuáles son las habilidades blandas específicas que se deben psicoeducar por su relación con la construcción y el desarrollo del proyecto de vida? Para esto, se realizó una revisión documental exploratoria durante el periodo 2018-2022 de 50 artículos de investigación. Se concluye que, son 22 las habilidades blandas que guardan relación con el proyecto de vida de acuerdo con los autores: autoconcepto, autoconocimiento, toma de decisiones, inteligencia emocional, relaciones interpersonales, administración del dinero, valores, entre otras.

Palabras claves: psicoeducación; habilidades blandas; proyecto de vida; formación integral; centros de educación; jóvenes.

I. INTRODUCCIÓN

¿Cómo sería el mundo si cada uno de los 1.800 millones de jóvenes que hay recibiera apoyo y tuviera la posibilidad de alcanzar todo su potencial? Utópico. Sin embargo, ahora mismo

hay demasiados jóvenes que no consiguen alcanzar sus metas ni sus sueños, claro está no han tenido la guía ni la orientación adecuada para la planificación de estos, tampoco la confianza o la motivación suficiente para poder llevarlos a cabo (Unicef, s.f). Si a la falta de orientación le agregamos la desesperanza producida en el individuo por las problemáticas sociales de cada país: las crisis económicas, la falta de empleabilidad, la inseguridad, los estereotipos, la presión social, entre otros... se entiende que el futuro sea visto con incertidumbre y no con proyección pues, se espera de este algo no favorable (Cardona, 2020). En Colombia, específicamente más allá de las drogas, la delincuencia juvenil y los entornos digitales, los colombianos perciben la falta de sentido de vida (29%) y la falta de educación (17,5%) como las mayores problemáticas que afectan a los jóvenes (Universidad de la Sabana, 2019). Estos, además son los primeros en ser despedidos y los últimos en ser contratados por la ausencia de experiencia y la falta de conexión entre los sistemas educativos y el mundo laboral (El Tiempo, 2021). Estas problemáticas que afectan especialmente a los jóvenes traen a discusión la importancia de transformar toda desesperanza e incertidumbre sobre el futuro en una serie de metas y sueños que se puedan contemplar en el proyecto de vida y que más que angustia, provean al joven de ganas de prepararse y afrontar todas las circunstancias.

Lo anterior, da cuenta de la importancia del proyecto de vida y su comienzo desde la adolescencia o juventud, puesto que, son las etapas de mayor dificultad del ser humano debido a la transición de niño a adulto y los cambios físicos, sociales, emocionales y conductuales que se presentan. Pinargote et al., (2020) indican que la carencia de un proyecto de vida acarrea sentimientos de tristeza y frustración, exponiendo al adolescente a situaciones vulnerables que son prevenibles. De acuerdo con Arteaga et al., (2022), el proyecto de vida protege a los jóvenes de caer en conductas y situaciones que los ponen en riesgo. Si bien es difícil predecir el futuro y que en algunos casos las situaciones no resulten como se esperaban, la planificación da mejores

resultados. Probablemente existirán en el camino al cumplimiento del proyecto de vida varios obstáculos que la persona no pueda controlar, sin embargo, si el individuo se concentra en un propósito y trabaja por él posiblemente esté más cerca de cumplir sus metas. Además, el proyecto de vida mediante el planteamiento de un propósito le da sentido a la existencia y permite que los jóvenes siempre tengan anhelos, metas, deseos, motivos y razones para seguir viviendo y sobreponiéndose a las dificultades del contexto. Si no se tiene claro lo que se quiere y se espera de la vida difícilmente se podrán identificar los recursos necesarios y definir el camino a seguir. El Congreso Colombiano en el Artículo 3 del Proyecto de Ley 023 de 2016, define el proyecto de vida como un proceso que se da durante todo el ciclo de vida de la persona, teniendo presente las condiciones sociales y culturales que enmarcan las relaciones y el nivel de desarrollo humano. La construcción del proyecto de vida acoge la formación del individuo, la cual, es determinante en su planificación y visión. Es en esta última parte relacionada con el proyecto de vida, el desarrollo humano (potencialización de las capacidades que amplía las opciones y oportunidades de una persona) y la formación en la cual se quiere profundizar.

Está comprobado que, si a un joven se le brindan todas las herramientas de formación integral, podrá crecer como persona y desarrollarse como un individuo preparado que aporta a la sociedad. Se espera que la potencialización o el fortalecimiento de las capacidades sea realizado mediante la educación, recayendo la responsabilidad en las instituciones educativas, permitiendo esto que desde las aulas de clase los jóvenes reflexionen sobre las perspectivas de vida y su verdadero propósito a través del descubrimiento de todas las herramientas que posee para llevar a cabo este. Para Vargas, Riaño y Torres (2019), se debe garantizar una formación integral, en donde lo que importe sea la persona y su horizonte de sentido, manifestando que el proyecto de vida debe ser un curso dentro de la experiencia pedagógica, puesto que, va encaminado a la prevención de la deserción estudiantil sembrando desde ese momento un

proceso de corresponsabilidad con el estudiante, involucrándolo en las estrategias encaminadas no solo a la permanencia, sino también, al éxito académico y graduación oportuna. Es necesario que, en estos tiempos donde los estudiantes se ven presionados a estudiar persiguiendo una nota alta para aprobar se tenga en cuenta la formación humana, vista desde la particularidad de cada individuo y no desde un grupo homogéneo (estudiantes). Se trata de integrar los componentes técnicos (propios de la educación) con los aspectos cognitivos, conductuales y emocionales (propios del ser) brindando una integralidad que favorezca no solo el intelecto si no también la persona.

Actualmente, el aprendizaje va encaminado al desarrollo de habilidades técnicas, relacionadas a la apropiación de conceptos netamente académicos, dejando de lado la estimulación y el fortalecimiento de las habilidades blandas (aquellas del ser). Khamdun et al., (2021) manifiestan que las metodologías de aprendizaje deben no solo buscar posibles soluciones a problemáticas específicas del contexto, sino también, potencializar las habilidades blandas pues, serán estas las que aporten de forma directa al crecimiento personal del estudiante. La transmisión de este contenido en la educación generará en el individuo deseos de conocimiento y mayor motivación por desarrollar e implementar sus capacidades. Si las instituciones de educación aceptan el reto y se enfocan en el desarrollo personal de los estudiantes tienen la posibilidad de generar en ellos la capacidad de reconocer e interactuar con su entorno de manera responsable, participativa, innovadora y ética. Marrero, Mohamed y Xifra (2018) manifiestan que, en el aspecto generacional el foco más importante y hacia dónde hay que prestar atención es a la educación de los jóvenes, ahí el sistema de enseñanza entra a jugar un rol significativo, dado que, para los autores una educación para la vida debe responder no solo a las necesidades sociales, sino también, a las del individuo. Vinculando el conocimiento (saber hacer), las emociones y sentimientos (saber ser) con la formación tanto para aprender a aprender,

para aprender a emprender y para aprender a convivir.

En este acercamiento de la realidad social con la pedagógica, se ha identificado que el desarrollo de las habilidades blandas debe ser un interés central, ya que, se relacionan estrechamente con el bienestar personal y la adaptación al contexto social y laboral. La atención en esta área deviene de los cambios sociales, conforme transcurre el tiempo las personas se ven frecuentemente enfrentadas a situaciones hostiles y que retan su capacidad de adaptarse al medio. Las academias que reconocen esta realidad, están preparadas para transformar los modelos clásicos de educación y responder con la enseñanza estrategias que mitiguen estas dificultades, de modo que, los jóvenes egresen con formaciones para resolver problemas cotidianos, liderar y dirigir grupos, proactividad, autonomía en el aprendizaje, creatividad, pensamiento crítico, relaciones interpersonales, buena convivencia, compromiso con la sociedad, persistencia ante la adversidad, generación y emprendimiento de ideas, entre otros, que contribuyan a la sociedad. De hecho, las habilidades blandas se han convertido en indispensables para el ejercicio de la ciudadanía, respeto de los derechos humanos y solución creativa de conflictos, tanto así que la iniciativa global de salud escolar reconoce las habilidades blandas como una estrategia prioritaria de promoción de salud mental. Esto, puede deberse a que la educación de estas habilidades mejora las dinámicas que se presentan en los salones de clases, reduciendo situaciones de acoso, riñas, aportando a que los estudiantes se sientan mejor emocionalmente, mejorando su disposición frente al conocimiento que esté recibiendo, impactando su rendimiento académico. Feraco et al., (2022) mencionan la relación que guardan estas habilidades con la satisfacción de los estudiantes, siendo un factor que aporta al bienestar personal y de éxito en la vida. Además, las habilidades blandas, específicamente aquellas relacionadas con la interacción social, asumen un carácter preventivo a los problemas de comportamiento del adolescente, reduciendo los efectos del estrés y los síntomas depresivos, mejorando la convivencia

escolar, familiar y social (Dias et al., 2019). Marrero, Mohamed y Xifra (2018) destacan que estas influyen de manera positiva en el individuo, pues lo orientan en procesos fundamentales como la realización plena del ser, buscando formar individuos felices, satisfechos y socialmente responsables, contribuyendo al mejoramiento de su entorno, puesto que, el ser humano no se forma para sí mismo, sino que lo hace en un contexto sociocultural determinado con el objeto de aportar a él o mejorarlo.

El dominio de las habilidades blandas también es muy importante entre los jóvenes recién graduados, la mayoría de los empleadores están más interesados en contratar, mantener y promover empleados que sean confiables, proactivos, que puedan comunicarse, que estén dispuestos a aprender y que tengan actitudes positivas. A esto le sumamos que uno de los principales problemas que enfrentan los alumnos próximos a graduarse es tomar la decisión sobre lo que van a realizar en su futuro, el no tener bien definido sus objetivos y cómo se visualizan a sí mismos en el mediano plazo o cuáles son sus fortalezas y debilidades que les permitan cumplir con sus metas planteadas. La juventud, como etapa del desarrollo en la cual surgen diversos cambios en el proceso de construcción de identidades gracias a las necesidades que presentan en los contextos, se abre la oportunidad de adquirir nuevos hábitos personales y sociales que les permita mejorar. Es así como el proyecto de vida y las habilidades blandas se convierten en factores protectores en los adolescentes y jóvenes por los diversos riesgos a los que se ven expuestos.

A pesar de que se ha abierto el debate para que las habilidades blandas logren el reconocimiento que merecen, se sigue priorizando a las habilidades duras o técnicas, de ahí que se proponga a los centros de educación agregar como estrategia a sus procesos de formación, la psicoeducación en habilidades blandas. Entendiendo la psicoeducación (reeducación, educación psicológica o educación informada psicológicamente) como la búsqueda por enseñar al individuo a desarrollar recursos que apoyen su capacidad social específica para enfrentar los desafíos o retos que la vida le presente en algún

momento de su futuro (Alí, Amat y Nissa, 2019). En este caso, se espera que los recursos a desarrollar potencialmente sean las habilidades blandas, siendo estas un conjunto de habilidades cognitivas, interpersonales y socioafectivas que ayudan a que el individuo tome decisiones, resuelva problemas, piense de forma crítica, se comunique asertivamente, reconozca las emociones de otros, construya relaciones saludables y cierre oportunidades de negocio (Guerra, 2019). Psicoeducar habilidades blandas más que ampliar conceptos, es hacer que el individuo se apropie de estos y les encuentre sentido en su vida cotidiana.

Todo cuanto se ha mencionado desde el inicio, permite establecer la importancia de que los adolescentes o jóvenes construyan su proyecto de vida y se psicoeduquen en habilidades blandas. ¿Qué pasaría si se unen las variables y las instituciones utilizan la psicoeducación en habilidades blandas como una herramienta clave en la construcción del proyecto de vida? Pues, no solo formarían profesionales, sino líderes, mujeres empoderadas, hombres críticos y ciudadanos responsables. Si a la construcción del proyecto de vida buscando que el individuo tenga claridad de su propósito y enfoque en lo que desea cumplir, se le agregan las bases de una habilidad blanda se mejora la toma de decisiones, la planificación, la disposición y la visión de futuro, es decir, contará la persona con el conocimiento no solo para construirlo, sino también, para desarrollarlo e implementarlo.

La psicoeducación de habilidades blandas se convierte en una herramienta estratégica que orienta a los jóvenes en la planeación de su proyecto de vida, buscando a través del aprendizaje sensibilizarlos, concientizarlos y responsabilizarlos de su vida. Además, aportará a la toma de decisiones consciente del individuo, puesto que, se le proveerá de las bases necesarias para analizar las opciones que tiene disponible, su presente y su futuro, aportando así al cumplimiento de sus metas y sueños. Si el CEO de una compañía tiene como meta posicionar su empresa a nivel internacional, debe saber comunicarse de forma asertiva y establecer relaciones interpersonales fuertes con facilidad,

estas habilidades mencionadas le permitirán avanzar en su propósito pues tiene mayor probabilidad de conectar con personas claves.

Se quiere abrir la discusión sobre la psicoeducación en habilidades blandas en el proyecto de vida porque cada plan o ruta que se fija requiere de recursos personales para llevarse a cabo, el disponer unos objetivos por sí solo no es suficiente, se necesita motivación por cumplirlos, resolver los problemas que se presenten en el camino, tomar decisiones acertadas, establecer conexiones, soluciones y diversas alternativas de cumplimiento. Todo esto a través de la formación en habilidades blandas, las cuales, darán las herramientas necesarias para que los jóvenes exploten al máximo sus capacidades y aptitudes, encaminando su futuro conforme a sus intereses, gustos y fortalezas, evitando caer en situaciones de riesgo que inhabiliten e imposibiliten un desarrollo y crecimiento personal favorable. Asimismo, hablar de habilidades blandas en el proyecto de vida, aumenta las probabilidades de ejecución y perdurabilidad, puesto que, el ser contará con estrategias que le permitirán reconocer en rasgos propios aquellos elementos que le impulsen a alcanzar metas y sueños propuestos.

Por consiguiente, se considera necesario realizar un análisis detallado de cuáles son las habilidades blandas que inciden directamente en el proyecto de vida, siendo ese el objetivo de la presente investigación. Para poder cumplir con este objetivo, se indaga en un primer momento ¿Cuáles son (según autores) las habilidades consideradas blandas? Para luego, poder dar respuesta a través de una revisión teórica en los últimos 5 años (2018-2022) que demuestre ¿Cuáles de esas habilidades blandas específicas se deben psicoeducar por su relación en la construcción y desarrollo del proyecto de vida? Partiendo de la teoría de que la psicoeducación de habilidades blandas es una herramienta estratégica clave en la construcción y desarrollo del proyecto de vida.

II. METODOLOGÍA

2.1 Diseño y alcance de la investigación

Esta investigación presenta un diseño exploratorio de tipo documental longitudinal. Se realiza una recopilación exhaustiva de artículos científicos ya existentes sobre habilidades blandas específicas y su incidencia en el proyecto de vida durante el período 2018-2022. Esta revisión, sirve para explorar la teoría de la psicoeducación en habilidades blandas como herramienta estratégica para la construcción y desarrollo del proyecto de vida, estableciendo una relación teórica y literaria entre tres variables que de forma independiente han sido estudiadas, pero no relacionadas. Se busca examinar en detalle el tema poco estudiado o abordado desde una nueva perspectiva que permita especificar cuáles son las habilidades blandas que guardan relación con el proyecto de vida y de qué forma se manifiesta esa relación.

III. PROCEDIMIENTO

En primer lugar, se realizó una búsqueda teórica sobre qué variables son consideradas habilidades blandas. A partir de ahí, en segundo lugar, se buscaron artículos de investigación que establecieran una relación entre las variables específicas de habilidades blandas y la construcción o desarrollo del proyecto de vida, en las bases de datos (ver tabla 1): Dialnet, Google Académico y Scielo. Se utilizaron palabras claves como psicoeducación, habilidades blandas y proyecto de vida, en los idiomas español, inglés y portugués. La mayoría de los artículos encontrados se enfocan en el proyecto de vida de forma general, sus beneficios y su importancia, sin embargo, se hallaron 50 sobre las diversas variables que permiten dar respuesta al objetivo de la investigación.

Tabla 1: Bases de datos y número de artículos

Base de datos	No. de artículos
Scielo	2
Dialnet	4
Google académico	44
Total	50

En la tabla 1 se puede observar el número de artículos encontrados en cada base de datos consultada. La mayoría de los estudios sobre la habilidad blanda y el proyecto de vida fueron encontrados en la base de datos Google Académico.

Posterior a la búsqueda, se organizó la información de manera sistemática teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Primero, para las habilidades blandas específicas, autor que determina la variable como habilidad, la habilidad y la definición de esta.
- Segundo, para las habilidades blandas que inciden en proyecto de vida, autor, habilidad, número de artículos por habilidad.

- Tercero, habilidad blanda y su relación según el autor correspondiente con el proyecto de vida.

Para el análisis de la información proporcionada en los reportes de investigación, se tuvo en cuenta qué habilidades blandas se estudiaban y cómo aportaban o incidían al proyecto de vida. Logrando así, establecer una relación teórica exitosa entre las variables.

IV. RESULTADOS

A continuación, en la tabla 2 se presentan los resultados obtenidos en la búsqueda teórica sobre cuáles variables son consideradas habilidades blandas, la definición y el autor(es) que la reconoce como una habilidad.

Tabla 2: Habilidades blandas

No.	Autor	Habilidad blanda	Definición
1	Tito y Serrano (2016)	Administración del dinero	Conocimiento y habilidad en operaciones matemáticas básicas y gestión de las finanzas.
2	Romero, Granados, López y González (2021)	Autoconcepto	Imágenes mentales y pensamientos que el individuo tiene de sí mismo. Incluye la percepción de sus emociones y su identidad.
3	Romero, Granados, López y González (2021)	Autoconfianza - Autoestima	Autoconfianza, creencia y aceptación de las habilidades y capacidades con las que se cuenta, las cuales generan expectativas realistas.
4	García (2019)	Autoconocimiento	Percepción y autoanálisis individual de las características y cualidades que se evalúan frente al ideal deseado.
5	Romero, Granados, López y González (2021)	Autodirección	Capacidad adaptativa del comportamiento en diferentes contextos que influye en la consecución de las metas propuestas.
6	Estrada et al., (2020)	Autodisciplina	Conjunto de actos favorables al bienestar de la persona, ejecutadas bajo la autorregulación.
7	García-Romero (2020)	Autonomía	Principios y normas que adopta un individuo, involucrando pensamientos y análisis crítico.
8	García (2019); Vera (2021)	Comunicación asertiva	Facultad de procesar e interpretar información, transmitiéndola de forma fluida, clara, amable y respetuosa, pero, también recibir y aceptar opiniones aceptando el error.

9	García (2019)	Estrategias de afrontamiento	Disposición para comprender lo que ocurre en el entorno y planificar la ruta a seguir para alcanzar el fin establecido.
10	Romero, Granados, López y González (2021)	Gestión del tiempo y planificación - Hábitos	Esquema mental que estructura pensamientos y patrones repetitivos llevados a la acción, a través del desarrollo de tareas y optimización del tiempo.
11	Romero, Granados, López y González (2021)	Integridad - Valores	Muestra un pleno uso, control y sapiencia de los valores de la sociedad, los cuales, se evidencian en una personalidad coherente y consistente.
12	García (2019)	Inteligencia Emocional	Capacidad de gestionar y direccionar las emociones.
13	Romero, Granados, López y González (2021)	Juicio - Locus	Percepción interna o externa de los acontecimientos que afectan al individuo, influyendo de manera favorable o desfavorable en este.
14	Rodríguez, Rodríguez y Fuerte (2021); Naranjo (2019)	Liderazgo	Influencia que ejerce un individuo sobre otras personas, que puede inspirar o guiar. Conocimiento, dominio y dirección sobre un proyecto o actividad.
15	Romero, Granados, López y González (2021)	Moralidad - Ética	Voluntad de hacer el bien y lo correcto a partir de normas o principios.
16	Naranjo (2019)	Motivación	Estímulo emocional interno o externo que lo conduce a algo.
17	García (2019)	Pensamiento crítico	Pensamiento que evoluciona a lo razonable, reflexivo, evalúa y es estratégico
18	Romero, Granados, López y González (2021); Rodríguez, Rodríguez, y Fuerte (2021)	Planificación (de Metas)	Anticipación logística de una programación, mediante el uso de técnicas procedimentales y estrategias que apuntan a un fin.
19	Romero, Granados, López y González (2021)	Predisposición para aprender y Gestión de la información	Inclinación o tendencia por razonar y asimilar una información.
20	García (2019)	Relaciones interpersonales	Relación entre dos o más personas, con características emocionales o sentimentales que pueden ser favorables o desfavorables.
21	Romero, Granados, López y González (2021)	Relaciones interpersonales - Redes de apoyo	Grupo de personas con vínculos cercanos que favorecen el acompañamiento en diferentes situaciones de la vida. Las redes de apoyo se conforman por las personas que se tiene una relación interpersonal estrecha, que brinde apoyo emocional, económico o social.
22	García (2019); Vera (2021)	Toma de decisiones	Disposición para analizar una información; planificarla, organizarla, orientarla y proceder.

Fuente: Elaboración propia

Los autores también indican que estas habilidades blandas generalmente no son utilizadas de manera independiente, de modo que, una misma situación puede implicar el uso de varias de estas

habilidades, por lo que, cada categoría complementa a la otra.

Habiendo establecido esto, en la siguiente tabla, se muestran los hallazgos de las publicaciones científicas en relación con las habilidades blandas presentadas anteriormente y su relación con el proyecto de vida según diversos autores, correspondiente a los años 2018-2022:

Tabla 3: Artículos científicos de habilidades blandas, en función de su relación con el proyecto de vida

Habilidad blanda	Nº de estudios	Autor(es) y Año
Administración del dinero	3	Torres, Plata y Núñez (2020); Chan, Druet y Sevilla (2020); Rincón (2020)
Autoconcepto	5	Jara y Echeverría (2020); Vargas (2019); Sevilla-Santo, Martín-Pavón, Sunza-Chan y Druet-Domínguez (2021); Jara y Echeverría (2022); Agramonte, Ureña y Luisangee (2021)
Autoconfianza - Autoestima	1	Franco (2018)
Autoconocimiento	3	Acuna (2020); Vargas (2018); Sanz (2019)
Autodirección - Propósito de vida	3	Turró y Seguró (2021); Suárez, Alarcón y Reyes (2018); Chan, Druet y Sevilla (2020)
Autodisciplina	1	Torcates y Rosales (2019)
Autonomía	4	Betancourth y Cerón (2018); Pedraza, Moreno y Villarraga Castañeda (2019); Montes (2020); Garcés-Delgado, Santana-Vega y Feliciano-García (2020)
Comunicación asertiva	2	Rivera, Lasso y Gómez (2019); Lesmes, Barrientos-Monsalve y Cordero (2020)
Estrategias de afrontamiento	2	Vargas, Quintero y Sánchez (2018); Pinargote, Tarazona, Mera (2020)
Gestión del tiempo y Hábitos	2	Vargas, Quintero y Sánchez (2018); Cubides (2021)
Integridad - Valores	1	Vargas, R. (2019)
Inteligencia Emocional	4	García, Hurtado, Quintero, Rivera y Ureña (2018); Guerra-Bustamante, León-del-Barco, Yuste-Tosina, López-Ramos y Mendo-Lázaro (2019); Carvalho, Guerrero y Chambel (2018); Garcés-Delgado, Santana-Vega y Feliciano-García (2020)
Juicio - Locus	1	Arboleda y Ruano (2018)
Liderazgo	1	Nieto, Nieto y Moreno (2018)
Moralidad - Ética	1	Boone y de Alencar (2018)
Motivación	2	Mera y Zambrano (2021); Díaz-Garay, Narváez-Escorcía y Amaya-De Armas (2020)

Pensamiento crítico	2	Deroncele-Acosta, Nagamine-Miyashiro y Medina-Coronado (2020); Betancourth, Paz y Obando (2019);
Planificación (de Metas)	2	Chan Chi, Druet y Sevilla (2020); Morales y Chávez (2020)
Predisposición para aprender y Gestión de la información	2	Ormaza (2019); Carbonell, Tissert y Pérez (2019)
Relaciones interpersonales	5	Vargas (2019); Pedraza y Villarraga (2019); Ramírez, Rojas y Álvarez (2022); Sanz (2019); Santana, Mawyin, Briones y Feijo (2020)
Toma de decisiones	3	Santana, Feliciano y Medina (2019); Garcés-Delgado, Santana-Vega y Feliciano-García (2020); Jara y Echeverría (2022)
Total, No. de estudios	50	

Fuente: Elaboración propia

Nota: Existen autores que estudiaron dos o más habilidades.

4.1 Administración del dinero

Torres et al., (2020) proponen que se formule un proyecto denominado “Educación financiera como estrategia didáctica para el desarrollo de estilos de vida sostenibles”, con el objetivo de aportar al proceso pedagógico de educación en finanzas de los jóvenes colombianos. La educación financiera, como soporte primordial de todo proyecto, además de favorecer el cumplimiento de las metas, proporciona al individuo tranquilidad, confianza y autoridad. Al contar con conocimientos sobre finanzas en el desarrollo de un proyecto de vida, esta toma un sentido realista, equilibrado y sostenible. En ese mismo sentido, Chan et al., (2020) encontraron en su investigación que, los estudiantes manifiestan interés por conseguir un empleo y trabajar, sin embargo, una minoría vislumbró la posibilidad de realizar emprendimientos laborales que les permitan generar ingresos, lo cual se convierte en un área de oportunidad que las instituciones educativas deben atender, a través del establecimiento de acciones enfocadas a motivar a los estudiantes, apoyar las ideas innovadoras y

proyectos de emprendimiento que generen, ya que en la actualidad representan nuevos modelos o esquemas laborales y aunado a lo anterior, se hace posible el desarrollo de empresas, que contribuirán en la generación de nuevas fuentes de empleo, recursos económicos y fortalecimiento del capital humano.

Rincón (2020) exponen que, el objetivo en materia de educación económica y financiera es promover en las niñas, niños, adolescentes y jóvenes el desarrollo de competencias básicas y ciudadanas, así como el pensamiento crítico y reflexivo necesario para la toma de decisiones responsables e informadas sobre temas económicos y financieros que favorezcan la construcción de sus proyectos de vida con calidad y sostenibilidad. Los autores concuerdan en que la administración del dinero desde el punto de vista de inteligencia financiera puede impulsar y favorecer sosteniblemente el desarrollo del proyecto de vida, esta relación además crea y desarrolla en los jóvenes una cultura de ahorro y valoración del dinero.

4.2 Autoconcepto

De acuerdo con Jara y Echeverría (2020), los adolescentes institucionalizados han sido poco atendidos hacia el desarrollo de un proyecto de vida que se sustente en el conocimiento personal. Por lo que, a través de una serie de intervenciones, los jóvenes plantearon su proyecto de vida laboral a partir de lo que ya conocían de sí mismos, del reconocimiento de sus gustos, habilidades, intereses, apoyos y recursos, logrando su meta, por ejemplo, de convertirse en médico. Todo esto, permitió realizar aportes a la construcción de un autoconcepto más amplio y funcional, puesto que, durante las sesiones los jóvenes agregaron nuevos elementos a su personalidad; habilidades no antes vistas, recursos no reconocidos o apoyos no considerados, lo que les abrió la puerta para alcanzar nuevas posibilidades para elaborar su proyecto de vida en cada una de sus áreas (escolar, laboral y social).

Vargas (2019) encontró en su investigación que sí existe una relación positiva entre la variable autoconcepto y proyecto de vida. Según los resultados obtenidos en este estudio, aquellos adolescentes que poseen un mayor conocimiento sobre sus capacidades, quienes se consideran importantes y poseen una posición positiva respecto a sí mismos tienen una mayor claridad sobre su proyecto de vida. Al individuo sentirse y percibirse favorablemente, se dispone a edificarse mediante la construcción de planes y metas futuras y al tener vislumbrado sus planes futuros, inevitablemente se traducirá en beneficios de su autoimagen.

Sevilla-Santo et al., (2021) concluyeron en su estudio que, los jóvenes que tienen definidas sus metas tienen una percepción de sí mismo positiva. Resaltan que, si un estudiante tiene una percepción positiva de sí y de sus capacidades, se planteará metas más altas y se encontrará más implicado en alcanzarlas.

Para Jara y Echeverría (2022), el autoconcepto es un factor determinante en la adolescencia, “se convierte en un eje central para el desarrollo de la personalidad y la identidad, llegando a ser el núcleo para la articulación y funcionamiento

personal, social y profesional”. Es trascendental trabajar en el individuo y en la búsqueda de conocerse a sí mismo y disponer a conciencia de sus recursos antes de elaborar un proyecto de vida. Al tener la capacidad de programar el futuro, formular metas u objetivos, esto, se constituye en bienestar para el individuo, puesto que, es guiado a realizarse o sentir que la vida tiene sentido.

Agramonte et al., (2021) evidenció que, la identificación y formación de la identidad en edades comprendidas en la adolescencia y juventud, es determinante en el proceso de construcción y planteamiento del proyecto de vida, puesto que, este va a estar respaldado y soportado bajo intereses, gustos, habilidades y autonomía, invalidando las demandas del contexto y exaltando aquellas capacidades y rasgos personales del adolescente. Trayendo como consecuencias favorables la perdurabilidad del proyecto a lo largo de su crecimiento y desarrollo, así como, la posibilidad de ejecución inmediata, debido a la sensación de satisfacción y bienestar generada por el planteamiento de este.

4.3 Autoconfianza / Autoestima

Franco (2018) concluyó que, hay una relación altamente significativa entre la autoestima y las dimensiones del proyecto de vida (posibilidad de logro, disponibilidad de recursos y fuerza de motivación) con la dimensión planeación de meta. De acuerdo con el autor, a mayor autoestima, mayores herramientas tiene el individuo para responder a diversos desafíos de la vida cotidiana, buscan soluciones más eficaces y en menor tiempo.

4.4 Autoconocimiento

Acuna (2020) señala que, al explicarle el proceso de identificación a un individuo y reflexionar sobre el mismo y las causas que lo acercan a aquello que ha podido identificar, se hace permeable hablar de sueños, deseos y expectativas de sí mismo, también de aquellas cualidades que le gustaría poseer, lo que puede llevarlo a reflexionar y hablar de su historia, deconstruir y construir a partir de una forma de ser que lo lleve o lo acerque a una figura deseada. Al percibir aquello con lo que el individuo se siente

identificado, haciendo desglose de cada detalle, su conciencia se amplía, esto, es inherente al favorecimiento de las condiciones psicológicas en cuanto a la alineación y construcción de planes y proyecto de vida de manera más realista y capacitada para hacer frente a las posibles dificultades que emerjan en el camino. El autoconocimiento es la esencia de lo que es el individuo y de hacia dónde dirigirse con lo que ya conoce de sí mismo, lo que descubre que tiene y lo que clarifica que necesita para proyectarse.

Vargas del Amo (2018) constata en su investigación que las mujeres gitanas logran construir sus proyectos de vida desde sus propios procesos transformadores, donde buscan mayores oportunidades a los que ya tenían establecidos, pero esto lo logran teniendo claro quiénes son como personas, las comunidades a las que pertenecen, cuáles son sus fortalezas, sus intereses, sus valores inquebrantables y sus metas en un futuro. De esta manera, contribuyen al bienestar de su misma comunidad. El autoconocimiento de su historia y sus intereses junto con el apoyo que reciben de sus familiares impactan de forma sólida en sus proyectos de vida, porque lo hacen adaptable y respaldado (por familia, amigos, docentes).

Conforme a Sanz (2019), el autoconocimiento, como metodología para indagar en las sensaciones, emociones, pensamientos, imágenes, comportamientos, permite concretar aquellos aspectos personales, relacionales y sociales que no van bien, que producen malestar y que se quieren cambiar para vivir mejor, lo que no solo impulsa a valorarlos más, sino que, configura en el individuo un esquema mental que rompe paradigmas o deconstruye creencias perceptuales acerca de lo que merece o no. A partir de estos nuevos esquemas, nace el deseo o ideal de lo que se quiere en la vida, el impulso de planificar, establecer metas y conquistar el éxito.

4.5 Autodirección

Turró y Seguró (2021) muestran en su estudio que, para el desarrollo de un proyecto de vida basado en conceptos, ideas y acciones alineadas con los gustos e intereses de una persona, es

fundamental acompañarlo de un factor determinante como lo es la vocación, refiriéndose a esta como, aquellos intereses o pasiones desarrollados por el ser para emprender una determinada forma de vida o trabajo. La vocación, al ser escogida responde también a la autodirección o propósito de vida, concepto que logra establecerse por pasos, permitiendo como primera instancia un reconocimiento del ser en sí mismo, basado en una comprensión de su vida, posterior a ello, plasmarla como proyecto estableciendo referentes de qué hacer y cómo hacerlo en función de dicho propósito o vocación.

Suárez et al., (2018) relacionan el proyecto de vida con el desarrollo humano individual, como proceso de maduración afectiva e intelectual, entendiéndose como el núcleo central del sujeto, el cual manifiesta la calidad de la vida que la persona persigue como un bien necesario o en gran manera útil, es decir, constituido “por el conjunto de cosas o realidades que son importantes para la persona, por sus valores y por su forma de vida”. Cuando es alcanzada la madurez cognitiva e intelectual, se hace presente la autoconciencia, que deriva en el individuo direccionándose a buscar respuesta al interrogante de, cuál es el propósito de vida. Tener el discernimiento para entenderlo y la aptitud para asumirlo, es haber avanzado en lo que se pretende lograr con el proyecto de vida.

Chan et al., (2020) señalan como parte de los resultados de su investigación, que un número de jóvenes educandos ha enfocado su interés en el hecho de fundar asociaciones que les permitan ayudar a otras personas, lo cual representa un aspecto importante, debido a que a esta edad, los jóvenes generalmente se encuentran centrados en ellos mismos y el hecho de preocuparse por el bienestar de los demás hace alusión a estudiantes que presentan la capacidad para autodirigirse y dejar una huella positiva en la vida de las personas, lo que también resulta ser un indicador del tipo de persona y profesional que se quieren convertir, al enfocar su atención en apoyar a los demás y velar por su bienestar. Lo anterior, se anida con el proyecto de vida, el cual funciona como plataforma donde se alojan las metas dispuestas para planificar su cumplimiento.

Sevilla-Santo et al., (2021) exponen que la falta de autodirección y de un propósito de vida limita el aprendizaje del estudiantado, dado que, al no tener claridad en las metas hacia dónde dirigir sus acciones, su compromiso con las demandas escolares serán pobres, minimizando la importancia del aprendizaje. Esta situación señala fallas en la implementación de los modelos educativos vigentes, pues, aunque en estos se declara la búsqueda de una educación integral se siguen centrando en los conocimientos técnicos.

4.6 Autodisciplina

Torcates y Rosales (2019) indican que, a pesar de todas las condiciones adversas que le pueden ocurrir a un estudiante universitario, éste persiste en su meta, demostrando así que es disciplinado en el logro de sus metas. Las autoras dentro de sus conclusiones señalan que, la investigación es de mucha importancia para la orientación, porque con el estudio realizado se llevó a conocer en profundidad el valor que representan la disciplina, la autodisciplina, el comportamiento ético y la madurez psicológica en la existencia de cada individuo. La disciplina indiscutiblemente lleva al individuo a un mejoramiento continuo y la obtención de resultados que vayan en línea con las metas propuestas. Al construir o elaborar un proyecto de vida desde un marco disciplinario, se asevera y fortalece la edificación de este.

4.7 Autonomía

Betancourth y Cerón (2018) en su estudio, mencionan que, los estudiantes se desprendieron del pensamiento de sus padres para tomar una decisión autónoma sobre su futuro: se hicieron dueños de sus ideas, sus gustos y opiniones sin dejarse afectar por los sentimientos de culpa, con argumentación sólida que respalda su postura y permite reconocer las consecuencias negativas y positivas de sus decisiones, sin limitar sus opciones, llevan siempre la sabiduría de ser exigentes consigo mismos teniendo claridad sobre lo que desean estudiar, y tomando conciencia de lo que se aprendió en el desarrollo de la investigación. Al tener sus ideas claras y establecidas, el estudiante edifica su proyecto de vida en pro de sus decisiones.

Pedraza et al., (2019) encontraron que los Youtubers poseen diferentes elementos para poder transferir aspectos identitarios a los adolescentes y que estos los puedan integrar a su proyecto de vida, esto ocasiona en ellos una identidad vocacional confusa, dado que, quieren estudiar carreras profesionales, pero se sienten cautivados por el estilo de vida ostentoso, divertido y descomplicado de los influencers, referenciándose por esta alternativa laboral, llamativa y atractiva. Los criterios propios para su toma de decisión vocacional están siendo influenciados, afectando esto la autonomía del estudiante.

Montes (2020) señala que los alumnos dan mayor relevancia en la construcción de sus proyectos de vida a los factores del contexto social. Es interesante observar que el aspecto de carrera o actividad laboral que llevará a cabo en el futuro, como conseguir un empleo o un título, es determinante, debido al estatus social y económico al que pertenecen la mayoría de la población analizada. A nivel personal es lo que se quiere lograr con el bienestar físico, como lo es la salud o hacer deporte. Esto lleva a pensar, que muchas de las veces, los retos y dificultades que enfrentan en su vida cotidiana son alicientes para superarse y alcanzar un mejor nivel y calidad de vida, y que, a través de esfuerzo y sacrificio constante, es el camino, que les permitirá concretar estas aspiraciones, fortaleciendo al mismo tiempo el temple y carácter personal.

Según Garcés-Delgado et al., (2020), la presión social indirecta del contexto en el que se encuentra el estudiante, lo ha llevado a que su criterio autónomo se vea afectado, reflejándose esto en expectativas académicas y profesionales limitadas y difusas, escasas metas u objetivos autoimpuestos, vago razonamiento en la toma de decisiones, conducta social conflictiva, desempeño de un rol social equivocado e impulsividad a la hora de actuar. La investigación abre nuevas líneas de trabajo sobre la influencia del contexto sociofamiliar en la construcción del proyecto vital de adolescentes en riesgo para comprender sus comportamientos y actitudes.

4.8 Comunicación asertiva

Rivera et al., (2019) sostiene que, el desarrollo de habilidades blandas como la comunicación asertiva y el manejo de emociones permite que los jóvenes establezcan relaciones interpersonales sanas, contribuyendo a su salud mental y a reforzar su proyecto de vida, ya que puede tener un desarrollo más sano por el uso de recursos en la adaptabilidad de situaciones complejas que se le presenten, respondiendo de forma satisfactoria a ellas. El comunicarse asertivamente, funciona como mecanismo que facilita la interacción social, familiar y personal. Esto, posibilita a los niños y adolescentes la forma adecuada de expresarse ante las diferentes situaciones o contextos, además de pensar, actuar y sentir de manera positiva y adecuada, en relación con lo socialmente aceptable.

Lesmes et al., (2020) expone que, la comunicación asertiva es de vital importancia, pues los estándares mundiales han indicado dentro del mercado globalizado, ser una particular e interdisciplinar estrategia contextualizadora. El individuo visto como una organización, con autocontrol, optimización y habilidades de expresión y recursos comunicativos, asegura su desempeño en cualquiera de los roles que ejerza, aún en relaciones complejas. La comunicación asertiva, viéndolo desde un enfoque estratégico, se convierte en un pilar que mantiene los niveles comunicativos en equilibrio, permitiendo mantener el control del modo en que se comunica y de cómo recibe la información. A lo largo de su vida, en cada proceso, en cada iniciativa, en cada decisión y planificación, se encontrará con el arte de la comunicación y con redes de apoyo que lo guiarán y lo sostendrán, quedando a la luz que, si el individuo es asertivo, fomenta el desarrollo de sanas relaciones interpersonales.

4.9 Estrategias de afrontamiento

Vargas et al., (2018) señalan en su estudio que, cada día los factores de riesgo psicosociales afectan el desarrollo y avance del joven asociados a situaciones o eventos determinantes en la vida de este, perjudicando su calidad de vida. Uno de los factores de riesgo presentados se asocia a los estilos de vida, donde los estudiantes logran

sobreponer las actividades académicas sobre su bienestar físico, emocional y mental, favoreciendo solo su cumplimiento normativo y no personal. Así también, se ve afectada el establecimiento de relaciones interpersonales, donde se les dificulta solicitar colaboración a sus pares para contribuir a un mejor entendimiento de temáticas. Estos casos puntuales, entre otros, resaltan la importancia de las estrategias de afrontamiento como respuesta a los factores de riesgos presentados, así como, a riesgos que se puedan presentar que afecten el cumplimiento y desarrollo del proyecto de vida. Las estrategias de afrontamiento brindarán los mecanismos óptimos de respuestas a demandas y conflictos presentados a nivel personal y del contexto, el uso favorable de estas estrategias permitirá un desarrollo adecuado del proyecto de vida propuesto, pues contribuirá al manejo de situaciones, aportando al mejoramiento de la calidad de vida del joven y complementando su formación en habilidades blandas, las cuales, son primordiales en la construcción y perdurabilidad del proyecto de vida.

Pinargote et al., (2020) encontraron que, al individuo resiliente se le facilita el establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo, porque adquiere una fortaleza para enfrentar situaciones complejas en su vida, lo que puede generar procesos de análisis, reflexión, transformación y exploración de capacidades y habilidades, esto le permite adquirir recursos psicológicos que puede utilizar en el presente y futuro, planteando un proyecto de vida de acuerdo con sus realidades, e identificando las diversas alternativas que tiene para llevarlo a cabo.

4.10 Gestión del tiempo y Hábitos

Vargas et al., (2018) evidenciaron que, uno de los factores de riesgo más frecuentes actualmente va relacionado al estilo y ritmo de vida que llevan las personas. Donde sus esfuerzos se ven volcados al cumplimiento de actividades técnicas, académicas o laborales, generando conductas de riesgo que crean patrones de estrés y ansiedad, manifestándose en la afección de la salud física y por supuesto mental, impidiendo el desarrollo adecuado de acciones como: organización óptima del tiempo, cumplimiento de compromisos establecidos, alcance de logros establecidos, entre

otros. La creación de hábitos en respuesta a la mitigación de este factor de riesgo favorecerá las actividades en torno a la planeación y creación de proyecciones a futuro, pues brindará herramientas claves para la ejecución idónea de los logros a alcanzar. Así también, estimulará la creación de conductas basadas en la disciplina, respondiendo a cabalidad cada acción planteada dando paso a la potencialización de la responsabilidad, así como, de generar sensaciones subjetivas de éxito.

Para Cubides (2021) es muy importante promover y fortalecer los hábitos mediante diferentes técnicas, estrategias y programas de intervención que faciliten el proceso educativo, generando bienestar en el desempeño escolar. El autor resalta la importancia de fortalecer los hábitos y las rutinas para el desarrollo integral del niño, porque se relacionan con el aprendizaje. Un hábito saludable se puede convertir en un agente diferenciador y de cambio en una persona, este tiene como característica principal la persistencia, que es lo que permite que un hábito se cree y se establezca. Al establecer desde temprana edad conductas o hábitos como la gestión del tiempo, que influyen favorablemente en la vida del individuo, este podrá realizar tareas, emprender o crear nuevas actividades, que no representarán pensamientos de dificultad en él. Al plantearse su proyecto de vida, creará rutinas que se enfoquen en la obtención de logros, lo que permitirá el impulso, desarrollo y realización de este.

4.11 Integridad y Valores

Vargas (2019) encontró que, los valores tienen una relación positiva con el proyecto de vida. Estos hacen parte de la formación integral del individuo, son formaciones complejas del ser que van apareciendo durante el desarrollo, este proceso le permite tener la capacidad de vivir en la sociedad de forma sana. La escuela contribuye a la formación de valores, que al poseerlos le permite al individuo aceptar las diferencias existentes en la comunidad y tener mejores relaciones sociales, esto se evidencia en su proyecto de vida, porque el tener establecido sus valores les facilita la toma de decisiones y planeación de lo que quiere hacer o no. Así se

expone en la investigación, el autor afirma que los jóvenes consideran importante tener una congruencia en su comportamiento con los valores aprendidos o que poseen, es por esto por lo que tiene gran influencia en su proyecto de vida, porque cada plan establecido debe estar alineado a esos valores personales.

4.11 Inteligencia emocional

García et al., (2018), argumentan que, cada persona recibe y responde a una misma situación de forma diferente, porque sus emociones, su sistema de creencias, estados de ánimo, actitud y motivación influyen en cómo se conciben las circunstancias. La investigación arrojó como resultados que se debe seguir trabajando la inteligencia emocional, puesto que, tiene un impacto directo en la poca tolerancia al estrés y dificultades de adaptabilidad.

Guerra-Bustamante et al., (2019) señalan que, la regulación emocional no solo permitirá fortalecer la capacidad de manejar favorablemente las emociones, sino que, además permitirá que los jóvenes logren experimentar sensaciones relacionadas al bienestar ejecutando actividades que generen distracción y satisfacción. Así como también, contribuye a un manejo psicológico propicio, beneficiando así la salud mental. La emoción al relacionarse con el proyecto de vida logra adquirir un papel trascendental y determinante para el desarrollo y ejecución de este, puesto que, la perdurabilidad del proyecto estará sujeta a las sensaciones y emociones que experimenta el joven en su cotidianidad. Donde el cumplimiento será directamente proporcional a la regulación de estas. Si las emociones predominantes están basadas en aspectos desfavorables la realización del proyecto de vida se va a ver interrumpido. Ahora bien, si las emociones se basan en contenidos favorables el desempeño de estas logra trascender y generar un alto impacto.

Carvalho et al., (2018) indicaron que, las valoraciones de las emociones de los demás y el uso de las emociones tienen un efecto directo positivo sobre la satisfacción con la vida, y las valoraciones de las emociones propias tenían un

efecto indirecto positivo sobre el agotamiento. La inteligencia emocional no solo va a permitir la comprensión y expresión a totalidad de las emociones con naturalidad, sino que, contribuye al uso adecuado de las emociones orientando estas a actividades fructíferas, que logren un desempeño personal lo suficientemente constructivo y satisfactorio. Además, permitirá la fácil identificación de emociones tanto de sí mismo como del otro, encontrando herramientas y estrategias necesarias para el desarrollo de actividades encaminadas a lo que el ser quiere para su vida, logrando así un desarrollo del bienestar durante la ejecución de tareas y compromisos académicos.

Garcés-Delgado et al., (2020) señala que, el déficit en inteligencia emocional y habilidades sociales complica la tarea de construir un itinerario profesional y personal ajustado a las necesidades e intereses propios. Los proyectos personales de vida de los adolescentes en riesgo son contruados sobre una base socioemocional deficiente. Las escasas estrategias y destrezas socioemocionales de los adolescentes en riesgo de exclusión social plantean la urgente necesidad de trabajar y cambiar esa realidad. Es necesario: trabajar con los adolescentes en riesgo de exclusión la adquisición de estrategias socioemocionales y prevenir las conductas intra e interpersonales conflictivas a través de acciones de atención/apoyo.

4.12 Juicio

Arboleda y Ruano (2018) mencionan que, la creencia de situaciones de azares como el destino o la suerte son determinantes para la ejecución de actividades que planeamos, pero no cumplimos se encuentran cada día más arraigadas y codificadas en la memoria de las personas. Adjudicar el planteamiento, ejecución y logro de un proyecto de vida a factores externos, va a llevar al autosabotaje e incumplimiento de metas establecidas y, por ende, al estancamiento del proyecto de vida. Ahora bien, trasladar esas perspectivas asociadas al locus externo al locus interno, aumentará la posibilidad de cumplir de lo establecido para el proyecto de vida, no solo favoreciendo los planes a futuro, sino que, además

estimula y potencializa aspectos intrínsecos relacionados a la motivación, compromiso, responsabilidad, sensaciones subjetivas de felicidad y éxito, así como, al autoestima y autoconcepto, debido a que, expone al ser a buscar herramientas en sí mismo para lograr el desarrollo y culminación de lo propuesto en el proyecto. Generando así, la creación de concepciones favorables del ser sobre sí mismo.

4.13 Liderazgo

Nieto et al., (2018) concluyen que, el MHL (Modelo Holístico de Liderazgo) se convierte en ese eslabón que llega a unir el interés institucional por gestionar el cambio (Modernización y Transformación Institucional) y movilizar la cultura institucional. Al desarrollar o fortalecer el liderazgo en cualquier ámbito de la vida, se devela el carácter, la templanza, la influencia y el compromiso. Un individuo que se forma como líder, inicia liderando sus intereses personales, desde los más sencillos, hasta los más complejos, esto, hace parte de su autonomía. Un proyecto de vida, cobija factores internos y externos, al ser liderado por su gestor, contará con el compromiso y carácter para impulsarlo, tendrá la recursividad de influir de manera favorable en los socios claves o redes de apoyo requeridas para llegar al fin preciso.

4.14 Moralidad y Ética

Boone y de Alencar (2018) en su estudio muestran que los proyectos de vida tienen motivos egocéntricos en participantes superdotados, es decir, existe una ausencia de una perspectiva ética. Estos resultados se explican teniendo presente la cultura de competencia, valores superficiales que tienen, centrándose o dándole mayor importancia a las adquisiciones de valor económico. Cuando se involucran los valores éticos y morales en los proyectos de vida, su relación con el individuo es que tiene mayor probabilidad de tener una percepción favorable de sí, relacionándose con causas sociales, buscando mejorar la sociedad. Los proyectos de vida marcados por los valores de los adolescentes presentan metas basadas en la moral y la ética,

motivando a que estos proyectos de vida faciliten sociedades más justas y equitativas.

4.15 Motivación

Según Mera y Zambrano (2021), la motivación y el proyecto de vida sostienen una relación bidireccional. La motivación influye en la construcción y cumplimiento del proyecto vital porque es un impulso que incentiva la ejecución de una acción en específica, lo que facilita al individuo guiarse a hacer determinadas acciones con unos objetivos establecidos o metas, esta misma le permite ser constante hasta finalizarlo. Además, cumple el papel de motivador para que los jóvenes tengan nuevas perspectivas sobre sus capacidades y potencial para ejecutar sus objetivos y alcanzar una realización personal.

Díaz-Garay et al., (2020) argumentan que, la estructuración del proyecto de vida necesita de varios componentes del individuo como: la motivación, determinación, percepción de sí mismo, etc. La motivación es determinante en el proceso de alcanzar las metas, porque juega como impulso para cumplir con las metas establecidas y lograrlas es el mayor estímulo. Para conseguir estructurar un proyecto de vida ideal, es fundamental la orientación y la motivación de grupo social cercano como: familia, amigos, docentes.

4.16 Pensamiento crítico

Deroncele-Acosta, et al., (2020) indican que, el pensamiento crítico logra construir y deconstruir conceptos e ideologías a partir de mecanismos de análisis, reflexión y profundización de teorías. Brindándole al joven crear nuevas perspectivas respecto a conductas, actitudes, acciones, sueños, logros y metas. Este, permite la reevaluación y planteamiento de variables que se tienen en cuenta para la conformación de nuevas ideas. La indagación de conceptos, descomposición de teorías y cambio de perspectivas permiten al joven poder distinguir y profundizar en razonamientos que contribuyan al replanteamiento del sentido de su vida. El planteamiento de un proyecto de vida basado en el pensamiento crítico va a permitir que el joven logre ser trascendental en la toma de decisiones acerca del sentido de la vida y la

proyección que tenga del futuro de manera individual y su repercusión en el colectivo.

Betancourth et al., (2019) señalaron que, las personas que tienen establecido su proyecto de vida están orientados a encaminar todos sus esfuerzos físicos, psicológicos y cognitivos a conseguir lo que se establecieron. El pensamiento crítico, permite identificar diversos puntos de vista con un análisis argumentativo, facilitando la toma de decisiones durante y después del proceso de aprendizaje impactando las decisiones de su vida. Con este, se puede adquirir la habilidad de cuestionar, aceptar, rechazar y evaluar cualquier tipo de argumento dado por sí mismo, o por terceros, aportando a mayor tolerancia a diferencia y mejora de las relaciones interpersonales.

4.17 Planificación (específicamente de Metas)

Chan et al., (2020) concluyen que, los resultados permitieron comprender que los estudiantes tienen claridad en las metas que quieren lograr tanto a corto como a largo plazo, ya que cada una de ellas representa un motor en sus vidas, es decir, que han encontrado en estos momento de su vida un sentido que los impulsa para continuar luchando, al mismo tiempo que son conscientes de que cada aspecto de su vida es importante para mantener un sano equilibrio, por lo que lograron establecer metas en los aspectos tanto académicos, como ocupacionales y personales, haciéndose evidente en el análisis de los resultados que los estudiantes lograron encontrar relación entre una meta y otra en cada aspecto. El fin de un proyecto de vida, podría pensarse que es la obtención o conquista de metas, pero va mucho más allá de lo que es una planificación de metas o resultado de estas. Tiene que ver con el avance y crecimiento del ser a través de un proceso que lo lleva a un ideal. No obstante, las metas son el foco o el faro en cada fase de un proyecto de vida, la dirección del qué, cómo, para qué y cuándo.

Morales y Chávez (2020) muestran en su estudio que, los estudiantes poseen la capacidad de planear y proyectar sus metas en torno a sus aptitudes y limitaciones y cuanto más claras y afines son a un proyecto de vida, mayor es la adaptación a la vida universitaria. Si se poseen

metas claras, se proyectan hacia el futuro, dan estructura a la vida, y con ello es más factible que el adolescente mantenga la dirección hacia un propósito en particular, que en este caso sería ingresar a las aulas universitarias y sostenerse en ello. Al planificar sus metas, el adolescente aprende a organizarse en vías de llegar a la concreción de estas, puede tomar diversos atajos con la idea de llegar al punto que ha mentalizado logrará; en este proceso despliega diversos recursos para afrontar los retos que surjan en el camino, por lo cual influye en su proyecto de vida, que asimismo le brinda una estructura para la toma de decisiones que afecten su presente y futuro.

4.18 Predisposición para aprender y gestión de la información

Ormaza (2019) señala que, la orientación busca estimular la capacidad que tiene el individuo de la toma de decisión. El proyecto de vida se convierte en una proyección de la vida en un futuro, es ahí donde la orientación educativa debe construir certezas frente a un mundo incierto. El individuo debe tener una visión integrada de todo, de su persona, libertades, derechos y responsabilidades sociales. En esos aspectos es que juega un papel determinante la orientación que se le puede brindar para poder sobrevivir o saber responder frente a esas dinámicas reales. El proceso de orientación lo que busca es brindarle información veraz sobre diferentes dinámicas que puede presentar o tener inquietud, logrando que la persona pueda establecer de forma realista las situaciones, pensamientos, o creencias que posea. La orientación facilita el aprendizaje de un proceso de elección libre, donde sepa rechazar o desechar y concretar elecciones que permitan cumplir con lo establecido en el proyecto de vida.

Carbonell et al., (2019) indican que, la orientación es el centro del desarrollo del proyecto de vida. Es la escogencia voluntaria de aquellos factores que se desean incluir en la vida, donde busquen promoverlas como agentes activos y desarrolladores de su crecimiento personal. Esta, parte desde concepciones actuales que deberán tener una repercusión futura, las cuales, se crean a partir de ideales y sueños. La orientación

enfocada en la construcción idónea del proyecto de vida debe ir basada en la definición de la persona en sí, los componentes y características de este, las habilidades y aptitudes con las que cuenta, el nivel de autonomía y decisión, así como, las estrategias de afrontamiento y resolución de conflictos con las que cuenta.

4.19 Relaciones interpersonales

Vargas (2019) en su investigación dejó en evidencia que existe una relación significativa entre apoyo social y proyecto de vida. Esto se debe a que cuando la persona siente un respaldo en todos los momentos de su vida, independiente si son favorables o desfavorables, cuenta con ese acompañamiento, generándose un impacto positivo en que puede pensar o establecer un proyecto de vida con más precisión o claridad.

Pedraza y Villarraga (2019) mencionan que, el papel de los padres de familia frente a los planes de vida de sus hijos se enfoca al apoyo y motivación para que estudien, puesto que se encuentran preocupados por su futuro, no obstante, se determina que ejercen cierta presión frente a las aspiraciones de los adolescentes teniendo una alta influencia en la toma de sus decisiones profesionales. Los autores consideran necesario investigar más sobre los estilos parentales y su influencia en el proyecto de vida adolescente.

Ramírez et al., (2022) concluyeron que, dentro del rol que desempeñó el grupo nuclear, se observó que el papel de la madre es fundamental ya que, impulsó desde diferentes ángulos, que van desde la presencia, el ejemplo y el afecto. En la categoría proyecto de vida, se resalta la subcategoría de expectativas a futuro, las participantes identificaron áreas de crecimiento relacionadas con lo personal, afectivo y laboral, señalan que, su proyecto de vida fue influenciado y determinado por el contexto en el que vivían, en donde la familia tiene un lugar importante. Esto reafirma que, las redes de apoyo son el sostén y guía en la vida de un individuo, estas, escuchan, animan, fortalecen y permanecen.

Sanz (2019) observó que, las relaciones interpersonales se consideran punto clave en el

éxito de las personas, pues son las que te acercan o alejan de quienes te rodean. Al saber relacionarse, el buen trato se convierte en parte de la cotidianidad, habilitándolo con el poder de influir de manera favorable en las personas, logrando obtener recursos importantes de ellas que fortalecen el desarrollo en los diferentes roles del individuo. Al plantearse un proyecto de vida y planificarlo, inherente a este, deberá preguntarse quiénes serán sus asociados claves, quienes serán su red de apoyo en el proceso, con quién tendrá que crear nuevas relaciones que aporten significativa y estratégicamente en la construcción y expedición de este.

Santana et al., (2020) refieren que, la persona desarrolla aptitudes incrementando las posibilidades de alcanzar diversos objetivos que se implantaron desde pequeños por la influencia de familiares o amigos, forjando durante su transcurso una personalidad y la adquisición de habilidades que ayudarán a lo largo de su vida, estas se verán mejoradas con el pasar del tiempo, el proyecto de vida tiende a ser muy dependiente de las decisiones que se toman y los problemas que se encuentran, transformando este último en obstáculos que deberá evitar o inclusive tener que confrontar. Es necesario que los familiares del estudiante lo apoyen y le transmitan diversos consejos o experiencias que ellos hayan vivido en tiempos anteriores, para que así la persona obtenga una imagen sobre la sociedad laboral anterior y compararla con la que actualmente encuentra, verificando cuantos pros y contras encontrará en los diversos ámbitos laborales y tener una mejor visualización sobre cual le beneficia más tanto a él como para aquellos que le rodea.

4.20 Toma de decisiones

Santana et al., (2019) exponen que, el proyecto de vida debe centrarse en la identidad, en la adaptabilidad, en la intencionalidad, y en las historias de vida. Estos constructos contribuyen a la formulación de un nuevo modelo para la comprensión de la conducta vocacional, la toma de decisiones (implícita en esta conducta) toma especial significancia, puesto que, las decisiones académico-profesionales no se toman en el vacío y

para construir un proyecto profesional las personas deben analizar sus valores, capacidades, habilidades y competencias. La toma de decisiones asegura la dirección que tome el proyecto vital.

Garcés-Delgado et al., (2020) observaron que, el proceso de toma de decisiones y de construcción del proyecto personal de vida depende de la forma de procesar cognitivamente la información; dicho proceso está influenciado por el contexto y las capacidades socioemocionales de los adolescentes. Los elementos intra e interpersonales determinan el proceso de elaboración del proyecto personal de vida e influyen en el procesamiento racional de la toma de decisiones. Si su contexto no está bien, entonces su toma de decisiones se verá afectada.

Jara y Echeverría (2022) consideran que, la toma de decisiones es una variable que logra verse expuesta a la influencia total de la sociedad. Donde se logra priorizar aquellas determinaciones y pautas establecidas por el contexto, delimitando la participación del joven en las mismas, debido a la practicidad en la escogencia de elementos que pueden ser aparentemente favorables para ellos, convirtiéndolos en actores pasivos de sus propias vidas. Ahora bien, generar una toma de decisiones autónoma en el proyecto de vida de cada joven, desarrollaría no solo una actitud activa en estos, sino que, además les permitiría ser más preciso en logros que deseen alcanzar, los cuales, estarían basados en rasgos personales, evitando influencia del colectivo. El proyecto de vida es tomar decisiones importantes, conocer lo que quiero de mi vida y cómo lograrlo.

V. CONCLUSIONES

Se concluye que, existen 22 habilidades blandas que se relacionan con la construcción y el desarrollo del proyecto de vida, estas son: administración del dinero, autoconcepto, autoconfianza y autoestima, autoconocimiento, autodirección, autodisciplina, autonomía, comunicación asertiva, estrategias de afrontamiento, gestión del tiempo y hábitos, integridad y valores, inteligencia emocional, juicio, liderazgo, moralidad y ética, motivación, pensamiento crítico, planificación,

predisposición para aprender y gestión de la información, relaciones interpersonales y toma de decisiones.

En relación con la administración del dinero, se torna importante aprender a manipular y administrar el dinero desde temprana edad, aún con lo que se reciba de los padres para realizar pequeñas compras en el colegio y tomar la decisión de gastarlo todo o ahorrar por lo menos una parte, son las decisiones que posteriormente se van volviendo más complejas como: invertir en finca raíz, realizar préstamos, adquirir tarjetas de créditos, entre otros... que de una forma u otra hacen parte de la planificación que se tiene para la vida. Al final, el dinero puede convertirse en una herramienta para el cumplimiento de las metas y los sueños mediante la formación del ser o el estilo de vida que se quiere llevar.

Referente al autoconcepto, autoconfianza, autoestima y autoconocimiento, se concluye que, todas están relacionadas con la percepción, opinión, sentimiento y concepción que tiene el individuo de sí sobre sus habilidades, competencias, limitantes, intereses, gustos, virtudes y desaciertos y pudiendo cumplir su proyecto de vida acorde a esto, facilitando el establecimiento de ideales conforme a sus capacidades no solo académicas e intelectuales sino también, conforme a atributos personales, visionándose a través de estos. El conocerse a sí mismo ayudará a potencializar las capacidades, desarrollar actos de conciencia, crear imágenes realistas de sí, aprovechar oportunidades que se creen no son para él y reconocer los verdaderos intereses.

En cuanto a la autodirección, los autores tienden a relacionar esta variable con la búsqueda de sentido o propósito de la vida y el encaminarse a este. El propósito de vida es aquello que se quiere lograr, el proyecto de vida es todo lo que se hace para cumplir ese propósito, son las herramientas que se utilizan como medio o guía a seguir para alcanzar ese fin. Es el propósito lo que le da sentido al proyecto de vida. Lo que haces (proyecto) y la razón por la que lo haces (propósito).

En lo concerniente a autodisciplina, se resalta cómo la perseverancia y la constancia de la autodisciplina son factores claves en la persistencia para el cumplimiento de las metas o los propósitos establecidos en un proyecto de vida pues, se requiere de voluntad, trabajo duro, dedicación y creación de rutinas que favorezcan la planificación y desarrollo de este.

Acerca de la autonomía, la toma de decisiones, la integridad y los valores se concluye que, suelen estar relacionadas entre sí y con el proyecto de vida, puesto que, el individuo está en capacidad de diseñar su propio futuro por medio de las decisiones que toma día a día. En la medida en que esas decisiones sean tomadas de forma libre, consciente y con criterio propio responderán a su deseos y necesidades reales. La autonomía defiende a la persona de las influencias desfavorables y los forja como individuos libres en acción y expresión. En el proyecto de vida, la autonomía permite decidir no solo el camino a seguir, sino, además, las asociaciones claves, el capital de información, los principios, las virtudes y la formación que se requiere para alcanzar el máximo potencial.

Con relación a la comunicación asertiva se logró inferir que, la transmisión de información de forma atenta y efectiva facilita el camino al cumplimiento del proyecto de vida dando paso a nuevas oportunidades y a la asociación de personas claves que pueden aportar de forma significativa a este. Cuando se expresa una idea respetuosamente, se está sentando un precedente que fomentará la escucha activa y el intercambio de perspectivas enriquecedoras.

En referencia a las estrategias de afrontamiento, estas constituyen uno de los factores más importantes del proyecto de vida: los protectores. Aquellos que permiten al individuo poder confrontar las situaciones y los obstáculos que se le presenten en el cumplimiento de su plan de vida, gestionando de forma adecuada las demandas que le presente el medio.

En cuanto a la gestión del tiempo los autores la anidan a los hábitos, puesto que, de acuerdo con

ellos la creación de hábitos como la planeación o el control consciente sobre el tiempo, aportará a que de forma productiva se ejecuten los logros a alcanzar. Así también, se estimulará la creación de conductas basadas en la disciplina, respondiendo a cabalidad cada acción planteada dando paso a la potencialización de la responsabilidad, así como, de generar sensaciones subjetivas de éxito.

En lo que concierne a la inteligencia emocional se puede mencionar que, esta es la herramienta que permitirá al individuo controlar sus impulsos y tomar decisiones de forma consciente y razonable. Al gestionar las emociones, se propicia el bienestar mental y la creación de relaciones de apoyo, lo cual, facilita el enfrentamiento a todo tipo de circunstancias (favorables o desfavorables) que se puedan presentar en el cumplimiento de sueños, metas y del propósito de vida, manteniendo al individuo motivado y enfocado en el logro de este.

Sobre la motivación se argumenta que, sin esta no hay proyecto de vida, dado que, es la motivación lo que incita al individuo a desarrollar su proyecto de vida. La motivación, se convierte en el motor que impulsa al individuo y lo lleva a esforzarse por cumplir sueños y metas. Es aquello que lo incita a buscar el logro de sus propósitos de forma satisfactoria. A mayor motivación, mayor iniciativa, a mayor iniciativa, más acción.

Con relación al liderazgo y las relaciones interpersonales, los autores dan a entender que el ser humano por naturaleza es un ser social, es decir, siempre está rodeado por otros y deberá vivir en función de la sociedad. Para esto, es necesario que sepa relacionarse con los demás mediante los roles (hija/o, madre/padre, hermana/o, vecina/o, compañera/o, esposa/o...) que tienen en la sociedad. Es importante en las relaciones, la comprensión de pensamientos y emociones de las vivencias del otro y el papel de escucha que juegan en estas. Debido precisamente a este junte social, las personas terminan cooperando entre sí (guiados por alguien más) a fin de cumplir objetivos comunes que suelen estar ligados a sus propósitos personales.

Finalmente, la predisposición para aprender y la gestión de la información mediante la orientación, guarda una relación bastante significativa con el proyecto de vida, debido a que, ayuda al individuo a elegir con base en sus intereses, pasiones, habilidades y competencias la ruta que definirá su trayectoria. Estableciendo esta, con base en metas y pautas demarcadas que favorecen al proyecto de vida de este. Asimismo, favorece la toma de decisiones, componente vital para la permanencia, cumplimiento efectivo y desarrollo del proyecto de vida propuesto.

Al proponer la implementación del proyecto de vida como una estrategia pedagógica se desarrollarían procesos de enseñanza-aprendizaje en las aulas de cualquier centro educativo, de igual forma, se aportarían elementos a los estudiantes que les posibilite comprender la importancia de consolidar metas, sueños, hábitos y demás, a partir de orientaciones pertinentes donde se promoverá el cambio y se impulsarán aspectos como la motivación, la planeación y la toma de decisiones que son factores fundamentales en la consolidación de este. Entendido esto y queriendo llevar la psicoeducación a ser la herramienta principal dentro de la formación integral, se definiría que los retos o desafíos principales serían la comprensión de los constructos y la aplicación de cada habilidad blanda que conforma un proyecto de vida. Al reconocer las habilidades blandas como los valores morales y éticos de las personas, se puede comprender que, estos pueden ser aprendidos en todos los contextos del ser, en casa, en la escuela, con los amigos, entre otros., permitiéndoles ser mejores personas y facilitando las decisiones que toman en su vida. Esta ambivalencia, contribuye a que no se presente una formación lineal sobre estas. Sin embargo, el ser al iniciar este proceso se sentirá confrontado, puesto que, comenzará un proceso de introspección, deconstrucción de perspectivas y prejuicios y deconstrucción de ideales y posturas, buscando formar a los jóvenes como agentes de cambio a partir de elementos inherentes a él. Es así como, la psicoeducación de las habilidades blandas específicas mencionadas anteriormente se convierte en una forma de construcción del

pensamiento que no busca respuestas concretas, fórmulas, ni consejos, sino que, pretende visibilizar las consecuencias de las acciones, identificar las oportunidades, buscar alternativas, crear opciones y generar futuros responsables.

Esta investigación busca abrir una discusión sobre realmente cuáles deberían ser los fundamentos para adquirir una formación integral en los centros educativos. Siendo las habilidades blandas y el proyecto de vida la contraparte de los conocimientos técnicos, se requiere de una oportunidad para demostrar que pueden aportar y dar respuesta a necesidades de la sociedad actual y los cambios generacionales. Además, al introducir estos conceptos de forma conjunta permitiría reevaluar los procesos de formación que se realizan en las instituciones sobre el valor que se les da a las habilidades duras, entendiendo que son importantes, pero que, las blandas aportan mayormente al bienestar y desarrollo del ser. También, este estudio abre un espacio para indagar acerca de las herramientas conceptuales intrapersonales e interpersonales que se deben tener en cuenta para la creación integral de un proyecto vital. Igualmente, es una oportunidad de explorar varios aspectos, como la transformación que puede tener un individuo si se involucra en un proceso de psicoeducación de habilidades blandas y el impacto que puede tener en su vida. Se establece un nuevo enfoque sobre proyecto de vida, no solo limitándose al diseño de planificación de metas, si no a identificar las variables que pueden aportar a que se cumpla, saliendo del solo diseño que se suele hacer para asegurar la ejecución.

La psicoeducación de habilidades blandas en el proyecto de vida es una perspectiva integradora del ser humano, que pasa a convertirse en un factor protector y una propuesta de mitigación frente a la desesperanza que poseen los jóvenes sobre el futuro. Así también, se abre el espacio para surgimiento de teorías que contribuyen al relacionamiento de conceptos como habilidades blandas y proyecto de vida, brindando estrategias que contribuirán a la innovación del ser. El uso de la psicoeducación como componente formativo y educativo desligándolo de conceptos netamente terapéuticos, se expone como una forma de

enseñanza relacionada más a la construcción pedagógica y no tanto a la intervención.

Entre los limitantes de la investigación se encontró que, hay poca teoría e investigaciones que relacionen las habilidades blandas con el proyecto de vida. Por el contrario, existe mucha flexibilidad para establecer cuáles son las habilidades blandas, por ende, cada investigación y autor puede indicar habilidades completamente diferentes a las de otro, es decir, no se encontró una figura única sobre este tema, escogiéndose totalmente al azar las habilidades de este estudio, teniendo en cuenta las más repetitivas. Incluso, existe poca información para cada habilidad y su influencia en proyecto de vida, lo que delimitó la cantidad de artículos presentados en el estudio.

Para finiquitar, esta investigación quiere sentar un precedente frente a la temática, puesto que, es un tema poco explorado y abordado, dando paso a la indagación y el análisis acerca del proceso psicoeducativo de habilidades específicas para la composición de un proyecto de vida óptimo. Se sugiere que, a partir de este estudio, otros investigadores puedan llevar la teoría a la práctica y en un grupo específico medir el impacto de las habilidades blandas en el proyecto de vida, verificando la efectividad de lo propuesto. Asimismo, relacionar el proyecto de vida con autoconcepto, motivación, relaciones interpersonales, comunicación asertiva y todas las aquí expuestas.

REFERENCIAS

1. Acuna, J. (2020). Desenvolvimento de autoconhecimento e projeto de vida na orientação vocacional: um relato de caso. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=So104-78412020000300008&script=sci_abstract&tlng=en
2. Agramonte, B. & Ureña, L. (2021). Autoconcepto y proyecto de vida en adolescentes embarazadas que asisten al Hospital Materno-infantil San Lorenzo de Los Mina período septiembre-diciembre 2019. <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/4282>
3. Alí, A., Amat, S. & Nissa D. (2019). Validity and Reliability of the Soft Skills

- Psychoeducation Intervention Module. https://ijicc.net/images/vol7iss12/71202_Ali_2019_E_R.pdf
4. Arboleda, J. & Ruano, L. (2018). Locus De Control y Representaciones de Paz, territorio y proyecto de vida colectivo en el marco del Pos-acuerdo de paz colombiano. <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2018/article/view/1750>
5. Arteaga, D., Cuadros, U., Diaz, A. & Mathieu, L. (2022). Deseo de Cambio: jóvenes Cartageneros opinan sobre la conceptualización y el valor del proyecto de vida. <https://is.uv.mx/index.php/IS/article/view/2723/4620>
6. Betancourth, S. y Cerón, J. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/811/1329>
7. Betancourth, S., Paz, O., & Obando, M. (2019). Evaluación de un programa de proyecto de vida a través de la controversia. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1054>.
8. Boone, A. & De Alencar, H. (2018). Projetos de vida e moralidade em adolescentes com indícios de altas habilidades/superdotação. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=So254-92472018000200005&script=sci_arttext&tlng=pt
9. Carbonell, N., Tissert, Y. & Pérez, D. (2019). Papel del profesor en la orientación y conformación del proyecto de vida de los estudiantes. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7299591>
10. Cardona, J. (2022). De la futurofobia a la angustia existencial. https://www.ensayos-filosofia.es/archivos/articulo/de-la-futurofobia-a-la-angustia-existencial?_kw_id=MTJ8MjAyMHwy&_kw_number=07
11. Carvalho, V., Guerrero, E. & Chambel, M. (2018). Emotional intelligence and health students' well-being: A two-wave study with students of medicine, physiotherapy and nursing. <http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/133489.pdf>
12. Congreso de la República de Colombia. (2016). Proyecto de Ley 023. Por medio del cual se adoptan medidas para el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas que se encuentran bajo protección del icbf y para la consolidación de su proyecto de vida. [radicado] (iniciativa archivada) <http://leyes.senado.gov.co/proyectos/images/documentos/Textos%20Radicados/proyectos%20de%20ley/2017%20-%202018/PL%20070-17%20-%202023-16C%20Condiciones%20de%20vida%20Ni%C3%B1os%20ICBF.pdf>
13. Cubides, J. (2021). Revisión sistemática en la Evaluación, intervención desde Terapia Ocupacional y otros profesionales en alteraciones de hábitos, rutinas y su repercusión con el desempeño escolar. <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/5670>
14. Chan, G. Druet, N. & Sevilla, D. (2020). Sentido de vida y establecimiento de metas en estudiantes de bachillerato. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/344>
15. Deroncele-Acosta, A., Nagamine-Miyashiro, M., & Medina-Coronado, D. (2020). Desarrollo del pensamiento crítico. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5220>
16. Días, A., Vidal, J., Schott, F., Pereira, T. & Lemos, S. (2019). Treinamento de Habilidades Sociais no Contexto Escolar - Um Relato de Experiência. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2175-50272019000200012&script=sci_abstract&tlng=en
17. Díaz-Garay, I., Narváez-Escorcia, I. & Amaya-De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. <http://www.scielo.org.co/pdf/ridi/v11n1/2389-9417-ridi-11-01-113.pdf>
18. El Tiempo. (2021). Jóvenes, los primeros en ser despedidos y los últimos en ser contratados. <https://www.eltiempo.com/amp/economia/sectores/empleo-juvenil-dificultades-para-acceder-al-mercado-laboral-610116>
19. Estrada, E., Mamani, H. & Gallegos, Néstor. (2020). Estrategias psicoeducativas para el

- desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de educación secundaria. *Revista San Gregorio*, (39), 116-129. <https://doi.org/6http://doi.org/10.36097/rsan.vii39.1374>
20. Feraco, T., Resnati, D., Fregonese, D., Spoto, A. & Meneghetti, C. (2022). An integrated model of school students' academic achievement and life satisfaction. Linking soft skills, extracurricular activities, self-regulated learning, motivation, and emotions. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10212-022-00601-4.pdf>
21. Franco, P. (2018). Autoestima y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de villa el salvador. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/67>
22. Garcés-Delgado, Y. Santana-Vega, L. & Feliciano-García, L. (2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. <https://revistas.um.es/rie/article/download/332231/276901/1369441>
23. García, M., Hurtado, P., Quintero, D., Rivera, D. & Ureña, Y. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. <http://www.revistaespacios.com/a18v39n49/18394908.html>
24. Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/10/1720>
25. Guerra, S. (2019). A panoramic review of soft skills training in university students. <https://www.scielo.br/j/pee/a/YyZgKBY9JLVXnCDKMnc7nqc/abstract/?lang=en>
26. Jara, T. & Echeverría, R. (2022). Autoconcepto, proyecto de vida y toma de decisiones: diagnóstico en adolescentes institucionalizados. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3141>
27. Khamdun., Suparmi., Maridi. & Rusilowati, A. (2021). Development of Vocational Science Learning Devices to Improve Project Based Soft Skills. <http://lingcure.org/index.php/journal/article/view/1348>
28. Lesmes, A. Barrientos-Monsalve, E. & Cordero, M. (2020). Comunicación asertiva ¿estrategia de competitividad empresarial? <https://revistas.udes.edu.co/aibi/article/view/1657>
29. Marrero, O., Mohamed, R. & Xifra, J. (2018). Habilidades blandas: necesarias para la formación integral del estudiante universitario. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:mpBNBhJxoNQJ:scholar.google.com/+habilidades+blandas&hl=es&as_sdt=0,5&as_ylo=2018
30. Mera, C. & Zambrano, L. (2021). Proyecto de vida y su relación con la permanencia educativa en estudiantes de bachillerato. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094523>
31. Montes, F. (2020). Factores escolares y del contexto social que influyen en la construcción del proyecto de vida en alumnos de secundaria. https://www.cinade.edu.mx/img/revista/Revista_Educinade_No.6.pdf#page=35
32. Morales, M. & Chávez, J. (2020). Planeación y proyección de metas: su importancia en la adaptación a la vida universitaria. <https://www.cemys.org.mx/index.php/CEMYS/article/view/296>
33. Naranjo, A. (2019). La importancia de las habilidades blandas para la docencia universitaria en el contexto actual. <http://www.revistapensamientoacademico.cl/index.php/Repeac2/article/view/39/41>
34. Ormaza, P. (2019). Orientación Vocacional y Profesional, garantía de derechos y construcción de proyectos de vida. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7067113>
35. Pedraza, K. & Villarraga, S. (2019). Los YouTubers: espejos influyentes en el proyecto de vida adolescente. <http://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/article/view/13>
36. Pinargote, E., Tarazona, K. & Mera, D. (2020). Factores resilientes y proyecto de vida en padres adolescentes de la Unidad Educativa "Monserrate Álava de González".

- Google académico. <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/362>
37. Ramírez, M., Rojas, A. & Álvarez, E. (2022). Experiencia laboral de mujeres con discapacidad motora. El papel de la familia y proyecto de vida. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8284405>
38. Rincón, L. (2020). La educación financiera como instrumento para planear el proyecto de vida. <http://190.60.106.89/ojs/index.php/gen/article/view/340>
39. Rivera, G., Lasso, H. & Gómez, J. (2019). Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva. <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/1986>
40. Rodriguez, J.L, Rodriguez, R.E. & Fuerte, L. (2021). Habilidades blandas y el desempeño docente en el nivel superior de la educación. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n1/2310-4635-pyr-9-01-e1038.pdf>
41. Romero, J., Granados, I., López, S. & González, G. (2021). Habilidades blandas en el contexto universitario y laboral: revisión documental. <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/IYD/article/view/2749/2234>
42. Santana, G., Mawyin, F., Briones, Y. & Feijo, N. (2020). Análisis del estado actual de los proyectos de vida en el contexto universitario ecuatoriano. <https://southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/280/277>
43. Santana, L., García, L., & Medina, P. (2019). Proyecto de vida y toma de decisiones del alumnado de Formación Profesional. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/192991>
44. Sanz, F. (2019). El buentrato: como proyecto de vida. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=CYWbDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT30&dq=empat%C3%ADa+y+proyecto+de+vida&ots=jhqdx7vduA&sig=M7cR7C92RA5oHVi9qsWHarneP9w#v=onepage&q=empat%C3%ADa%20y%20proyecto%20de%20vida&f=false>
45. Sevilla-Santo, D., Martín-Pavón, M., Sunza-Chan, S. & Druet-Domínguez, N. (2021). Autoconcepto, expectativas y sentido de vida: Sinergia que determina el aprendizaje. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582021000100223&script=sci_arttext
46. Suárez, A., Alarcón, Y. y Reyes, L. (2018) Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_5_2018/12proyecto_vida_proceso_fin_medio.pdf
47. Tito, M. & Serrano, B. (2016). Desarrollo de soft skills una alternativa a la escasez de talento humano. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920579>
48. Torcates, M. & Rosales, M. (2019). Madurez psicológica y disciplina en el logro de metas. Relato de vida de María Torcates. <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/14>
49. Torres, M. Plata, K. & Núñez, S. (2020). Implementación de la fase uno del proyecto “Educación financiera gamificada como estrategia didáctica para el desarrollo de estilos de vida sostenibles” <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/161888/Torres?sequence=1>
50. Turró, G. & Seguró, M. (2021). La vida como proyecto y sentido. <https://revistas.comillas.edu/index.php/pensamiento/article/view/16874>
51. Unicef. (s.f). UNICEF y los jóvenes. Una generación con un gran potencial y el poder para cambiar el mundo. <https://www.unicef.org/es/unicef-y-los-jovenes>
52. Universidad de la Sabana. (2019). Padres ausentes y falta de sentido de vida: principales problemas de la juventud colombiana. <https://www.unisabana.edu.co/menu-superior-1/saladeprensa/comunicados-de-prensa/detalle-de-comunicados/noticia/padres-ausentes-y-falta-de-sentido-de-vida-principales-problemas-de-la-juventud-colombiana/>
53. Vargas, G., Quintero, A. & Sánchez, L. (2018). Los riesgos psicosociales como factores determinantes en el proyecto de vida de los estudiantes de la Universidad Abierta y a Distancia UNAD (Colombia). <http://www.>

revistaespacios.com/a18v39n40/a18v39n40p08.pdf

54. Vargas, I., Riaño, F. & Torres, J. (2019). Proyecto de vida: estrategia para el acompañamiento y la permanencia estudiantil universitaria. <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/2653/3385>
55. Vargas, P. (2018). Proyectos vitales de mujeres gitanas universitarias: abriendo caminos, acogiendo tradiciones. <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/3305/3028>
56. Vargas, R. (2019). Proyecto de vida y su relación con valores, auto-concepto y apoyo social percibido en estudiantes de secundaria. <https://www.unibe.ac.cr/ojs/index.php/psicoinnova/article/view/25>.

This page is intentionally left blank