

*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898473*

RFC: ATI120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

ISSN: 2007 – 7890.

**Año: III. Número: 2 Artículo no.17 Período: Octubre, 2015-Enero, 2016.**

**TÍTULO:** Plan de vida y carrera: un acercamiento a su elaboración en estudiantes de nivel medio superior.

**AUTORAS:**

1. Máster. Beatriz Moreno Guzmán.
2. Máster. María del Socorro Sandoval Montenegro.
3. Dra. María Margarita Alonso Alonso.

**RESUMEN:** La presente investigación se planteó como objetivo conocer los elementos que consideran los estudiantes del plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México para elaborar su plan de vida y carrera. Se empleó el enfoque cuantitativo y la técnica del cuestionario. La muestra aleatoria simple quedó constituida por 100 estudiantes del 4º semestre del turno vespertino del plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México. Los resultados arrojaron el limitado conocimiento que poseen los jóvenes sobre cómo elaborar un Plan de vida y carrera.

**PALABRAS CLAVES:** Plan de vida y carrera, proyecto de vida.

**TITLE:** Plan of life and career: an approach to its elaboration in students of Upper High level.

**AUTHORS:**

1. Máster. Beatriz Moreno Guzmán.
2. Máster. María del Socorro Sandoval Montenegro.
3. Dra. María Margarita Alonso Alonso.

**ABSTRACT:** This research has as objective to know what elements are considered by the students from "Lic. Adolfo López Mateos" Upper High School of the Autonomous University of the State of México to develop their plan of life and career. The quantitative approach and the questionnaire technique were used. The simple random sample was constituted by 100 students of 4th semester, afternoon shift from the referred institution. The results showed the limited knowledge teenagers possess about how to develop a plan of life and career.

**KEY WORDS:** plan of life and career, life project.

**INTRODUCCIÓN.**

La planeación de vida y carrera es sin duda una de las herramientas más importantes para que una persona pueda alcanzar el éxito, no solo en su vida personal sino también en los ámbitos profesional y laboral.

La importancia de establecer un Plan de Vida y Carrera durante la adolescencia radica en que es justo en esta etapa cuando el joven debe tomar decisiones para su futuro, trazándose un plan de desarrollo que le permita alcanzar el éxito y las posibilidades de aprovechar todos los recursos disponibles con los que cuenta para fortalecer el proceso de decisiones.

En el mundo de hoy, “la situación de tránsito a la vida activa, cada día que pasa, se torna más compleja y cambiante para el que lo realiza, y también, indirectamente, para las familias que han de acompañar a los adolescentes en dicho proceso” (Fernández y Malvar, 2011, p. 112).

El adolescente y cualquier persona que inicie con la elaboración de su plan de vida y carrera deben considerar que se trata de fundamentar un procedimiento detalladamente elaborado, que indique hacia dónde se pretende ir, con qué recursos se cuenta, y las estrategias a seguir para conseguirlo. Al mismo tiempo debe meditar que un plan de vida necesita incluir aspectos biológicos, psicológicos y sociales, además de ofrecer la oportunidad de reflexionar sobre las ideas que se tienen con respecto al futuro, con miras a generar una visión y misión personales (Flores, Vargas y Domínguez, 2014).

La presente investigación se planteó como objetivo conocer los elementos que se deben considerar en la elaboración de un plan de vida y carrera de los estudiantes del Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM).

## **DESARROLLO.**

### **Marco teórico referencial.**

Para la realización de un plan o proyecto de vida es necesario considerar todas las esferas que integran al ser humano. La teoría humanista hace hincapié en la realización plena de las potencialidades del hombre. El humanismo es un enfoque teórico que pone de relieve las cualidades singulares del ser humano, especialmente su libertad y su capacidad de crecimiento personal (Weiten, 2006).

Por otro lado, Casares y Silíceo (2006) señalan que los principios fundamentales del desarrollo humano son:

1. *El Ser en desarrollo.* La persona es un ser en proceso, en continuo desarrollo, con un compromiso existencial
2. *El momento vital presente, el aquí y ahora.* La vida humana se da en el presente, la mayor seguridad de lo que puedo realizar en el futuro es el compromiso existencial presente.
3. *Vitalidad consciente.* Es darse cuenta de lo que sucede dentro y fuera de la persona en un continuo proceso de reflexión, que permite la posibilidad de la verdadera libertad y la posibilidad de la planeación de vida y carrera.
4. *Énfasis en la relación.* La relación humana es el origen y el fin del crecimiento y la trascendencia del hombre.
5. *Autenticidad.* Es ser congruente en la expresión del verdadero yo, de los sentimientos, emociones, ideas, valores, conductas y objetivos vitales.

Maslow es uno de los principales representantes de la teoría del humanismo y denominó autorrealización al proceso de desarrollar plenamente las potencialidades.

Maslow (citado por Bischof, 2014) afirmó que una persona autorrealizada presenta las siguientes características:

1. Percepciones eficientes de la realidad. Juzgan correcta y objetivamente las situaciones.
2. Aceptación equilibrada del yo, de otros y de la naturaleza. Aceptan su naturaleza humana con todas sus fallas, y admiten con humorismo y tolerancia las diferencias ajenas y las contradicciones de la condición humana.
3. Espontaneidad. Llevan su creatividad a todos los ámbitos de la vida cotidiana y tienden a ser muy dinámicos, comprometidos y espontáneos.
4. Orientación a las tareas. Tienen una misión que cumplir en la vida, alguna actividad o problema fuera de sí mismo.

5. Autonomía. No dependen de la autoridad externa ni de otras personas. Tienden a ser ingeniosos e independientes.

Maslow también afirmaba que lo que el hombre puede ser, debe alcanzarlo; nos sentiríamos frustrados si no somos capaces de aprovechar a plenitud nuestros talentos o cultivar nuestros verdaderos intereses. Por ejemplo, la necesidad de autorrealización quedará frustrada, si alguien que posee un gran talento musical debe trabajar como contador, o si uno tiene intereses académicos pero debe laborar de dependiente (Weiten, 2006).

Por su parte, Roger (citado por Cloninger, 2003) consideró la estructura de la personalidad en función de un solo constructo que designó el **yo** (self), también denominado como autoconcepto, que es un conjunto de creencias referentes a la naturaleza del individuo, a sus cualidades únicas y a su conducta ordinaria. El autoconcepto es uno de los principales elementos en la elaboración de un plan de vida y carrera (Castañeda, 2014).

D'Angelo (2002) afirma que los proyectos de vida son estructuras psicológicas que expresan las direcciones esenciales de la persona en el contexto social de relaciones materiales y espirituales de existencia, que determinan su posición y ubicación subjetiva en una sociedad concreta; perspectiva que, como se puede observar, retoma los elementos considerados por la corriente humanista.

Este autor ubica la categoría de Proyecto de Vida como un enfoque conceptual que permite la comprensión de las dimensiones del desarrollo humano integral, pues proporciona herramientas para el análisis integrativo de construcción de la experiencia y la praxis personal-social. Para D'Angelo (2002), la realidad constitutiva de la persona individual no es estática, sino que “se reconfigura dinámicamente en los planos de las posibilidades autorregulativas y de la articulación de los mecanismos psicológicos de la realidad (subjetiva

y praxis) en sus dimensiones temporal y social, en su historicidad y contextualización cultural” (p. 6).

La importancia de la elaboración de planes de vida se deriva del hecho de que la persona es un sistema autopoiético, que se proyecta en dimensiones de futuro. Los individuos forman parte de sistemas complejos que requieren una constante actualización, inmersos en trayectorias no lineales, que requieren de reajustes constantes y reconstrucciones de las aspiraciones y de las valoraciones de contextos vitales, sin perder la identidad y conservando la coherencia personal en la dimensión temporal que integra el presente con el pasado y el futuro (ibid).

Por otra parte, al elaborar un plan de vida y carrera no se debe perder de vista que un proceso de planificación requiere de la identificación, de la misión que una persona desea establecer para darle sentido a su vida (objetivos), el análisis de sus recursos y posibilidades, así como el desarrollo de las metas que llevarán a su cumplimiento (Tovar, 2011), lo que es señalado por Maslow al referirse a la autorrealización.

Un plan de vida y carrera no solo contempla el área personal o profesional, sino que requiere una planeación equilibrada de todos los aspectos que integran a un ser humano.

Montes (2012) considera que para la elaboración de un Plan de vida y carrera es necesario:

1. Analizar los antecedentes y el contexto del momento.
2. Establecer metas en cada una de las áreas.
3. Fijar las estrategias o acciones necesarias en el tiempo.
4. Determinar un indicador para saber si se acerca o se aleja de esa meta.

Por su parte, Casares y Silíceo (2006) indican que en la elaboración de un plan de vida y carrera es necesario considerar el yo personal, el familiar, el social, el físico, el laboral y el

espiritual; mientras que Castañeda (2014) afirma que en un plan de vida se deben contemplar los siguientes ámbitos: Espiritual, Intelectual, Afectivo/emocional, Familiar, Recreativo, Social, Corporal, Ocupacional, y Económico.

Para la elaboración de un Plan de vida y carrera, que exprese lo antes mencionado, es necesario que el mismo responda a las siguientes preguntas ¿Quién soy?, ¿Cómo soy? ¿Qué puedo llegar a ser? ¿Y cómo lo voy a lograr? La base para conseguir esto se encuentra en la autoestima y la asertividad para la toma de decisiones.

Para D'Angelo (2002, p. 8), por su parte, en el Proyecto de vida se articulan las siguientes dimensiones de situaciones vitales del sujeto:

- Orientaciones de la personalidad (valores morales, estéticos, sociales, y fines vitales).
- Programación de tareas-metas vitales-planes-acción social.
- Autodirección personal. Estilos y mecanismos psicológicos de regulación y acción que implican estrategias y formas de autoexpresión e integración personal y autodesarrollo.

Por otro lado, la adecuada elección de una carrera conduce a la obtención del éxito escolar y profesional: logro de buenas calificaciones, satisfacción durante los estudios, menos gastos de dinero y grandes beneficios cuando se ejerza la profesión (Tovar, 2004).

Sin embargo, los avances tecnológicos, el consumismo, la necesidad de aceptación social, la búsqueda de una identidad y el estilo de vida exitoso pueden llevar a los adolescentes a una incorrecta toma de decisiones. Sin dejar de lado todos los cambios físicos, sociales y psicológicos por los que se atraviesa en la adolescencia, que además de ser drásticos y trascendentes, dificultan la posibilidad de visualizar y planear la vida futura.

### **Metodología.**

La metodología, mediante la cual se realizó la investigación, fue de corte cuantitativo. El tipo de investigación fue exploratoria y la técnica de investigación fue el cuestionario.

### ***Elección y características de la comunidad.***

El Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México fue el lugar donde se realizó la investigación. El Plantel se encuentra ubicado en una zona céntrica de la ciudad de Toluca y cuenta con un total de 2688 alumnos, 1562 en el turno matutino y 1126 en el turno vespertino.

La mayoría de los alumnos son residentes de la Ciudad de Toluca, pero también acuden estudiantes procedentes de los municipios de Zinacantepec, Metepec, San Mateo Atenco, Tenango del Valle, Villa Guerrero y Xalatlaco, entre otros. Las edades de los alumnos fluctúan entre los 14 y los 19 años, perteneciendo en su mayoría a la clase media.

### ***Recolección de datos.***

El instrumento que se empleó para la recolección de datos en la investigación fue un cuestionario en el que se plantearon las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa para ti un Plan de vida y carrera?
- ¿Qué necesitas considerar para elaborar un Plan de vida y carrera?
- ¿Cuentas con un Plan de vida y carrera?

Sí ¿cómo lo elaboraste?

No ¿Qué te hace falta para elaborarlo?

- ¿Estás seguro de la carrera que deseas estudiar?

Si ¿Cuál?

No ¿Qué te hace falta para decidirte?



### ***Población y muestra.***

Para la presente investigación, la población estuvo conformada por los alumnos inscritos en el 4º semestre, turno vespertino del plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México, en el semestre febrero-julio 2015.

La muestra aleatoria estuvo constituida por un total de 100 estudiantes, de los cuales 51 correspondieron al sexo masculino y 49 al sexo femenino, cuyas edades oscilaron entre los 16 y los 18 años.

### ***Análisis de los Resultados.***

Después de la aplicación del cuestionario se prosiguió a registrar los porcentajes de las respuestas obtenidas, como lo muestran las gráficas siguientes:



La gráfica anterior nos muestra que para la mayoría de los alumnos un plan de vida y carrera significa saber qué es lo que desean para el futuro, y qué quieren ser y hacer en su vida.

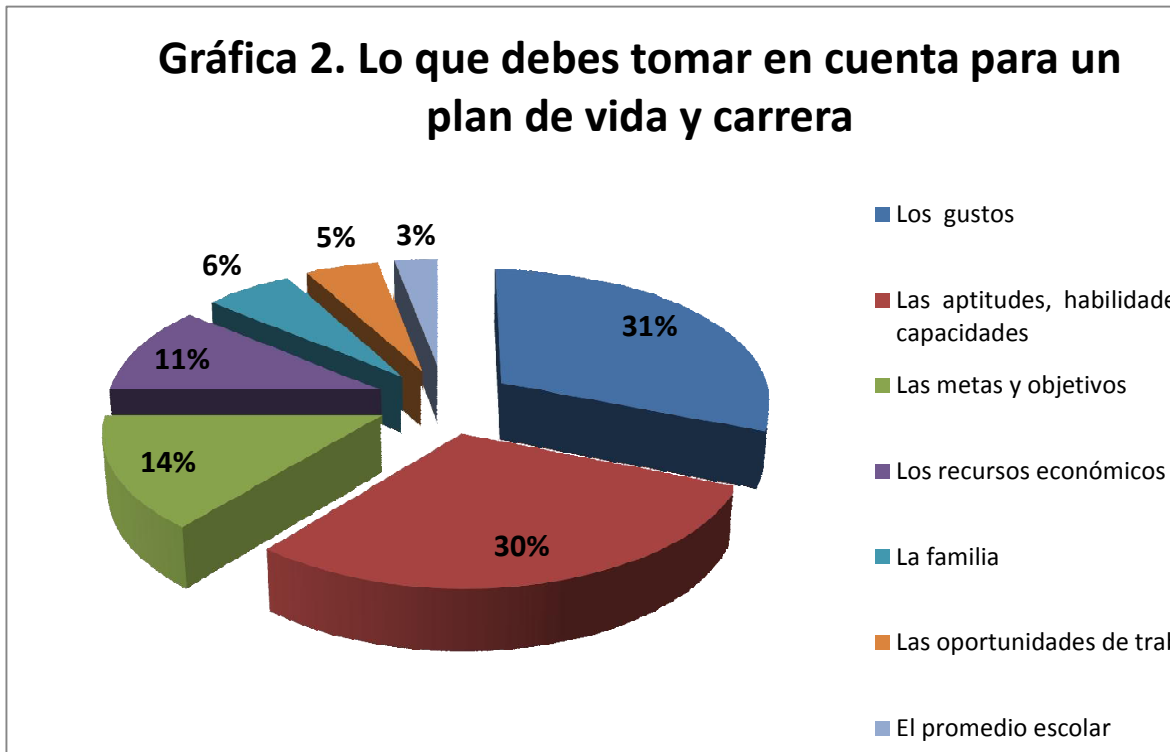
Al analizar las definiciones que tienen los adolescentes sobre el Plan de vida y carrera, se puede observar que éstas son muy limitadas; la mayoría lo relacionan solo con lo que quieren ser o hacer en el futuro. De igual forma, las respuestas son muy generales e imprecisas, no dan cuenta de la complejidad de un proyecto de vida estratégico.

El significado que la tercera parte de los estudiantes le da al plan de vida es el de: “saber lo que se desea para el futuro”. Este significado evoca esencialmente los deseos, pero no las acciones necesarias para alcanzarlos, ni una evaluación de las condiciones con que cuentan para alcanzar las metas propuestas. Muy pocos estudiantes mencionan la necesidad de diseñar estrategias para alcanzar los objetivos a futuro. Tampoco aparece una clara relación entre el plan de vida y los valores de la persona. Lo anterior se expresa en algunas respuestas, que se muestran a continuación, y que de manera textual dieron algunos alumnos cuando se les preguntó ¿qué significa para ti un plan de vida?

- **“Lo que quiero hacer en un futuro y en el que me desarrollaré” (Cuestionario 8, género Masculino).**
- **“Saber las metas que quiero cumplir a futuro y todo lo que quiero lograr en todos los aspectos” (Cuestionario 25, género Femenino).**
- **“Crear nuestro futuro en nuestra mente” (Cuestionario 30, género Masculino).**

A partir de lo anterior se puede analizar que si bien el Plan de vida y carrera tiene que ver con el futuro, las metas y las estrategias para llevarlo a cabo, también se relacionan con la misión, la visión, y la identificación de habilidades y capacidades personales y sociales, así como con las metas a corto, mediano y largo plazo, sin dejar de lado los recursos con los que se cuenta (Flores, Vargas, y Domínguez 2014). Sin embargo, estos aspectos no fueron suficientemente

evocados por los estudiantes, quienes asocian el plan de vida más con el “querer” algo, que con las posibilidades para lograrlo, es decir, con el “poder alcanzarlo”.



En la gráfica anterior podemos observar que para elaborar un plan de vida y carrera los alumnos necesitan considerar principalmente sus gustos, sus aptitudes, habilidades y capacidades, lo que coincide con lo planteado por Castañeda (2014), quien afirma que para elaborar un Plan de vida y carrera es necesario partir del conocimiento de sí mismo; lo que pudo observarse en algunas respuestas dadas por los alumnos:

- ***“Lo que debo considerar para elaborar mi Plan de vida y carrera son mis gustos, en lo que soy bueno”*** (Cuestionario 2, Género Masculino).
- ***“Para elaborar mi Plan de vida y carrera debo considerar lo que me gusta y se me facilita”*** (Cuestionario 28, Género Masculino).

- ***“Lo que se debe considerar para elaborar un plan de vida son mis capacidades y que la carrera me guste” (Cuestionario 82, Género Femenino).***

Como puede apreciarse, los estudiantes se enfocan principalmente en sus características y procesos *internos*, pero no en el análisis del contexto, lo cual es un elemento central para la elaboración de un plan estratégico. Solamente el 5% señaló las oportunidades de trabajo como un elemento a considerar para elaborar su Plan de vida y carrera.

Por otro parte, también los alumnos reflexionaron en torno a la importancia de plantear metas, pero lo indican de manera muy general, sin incluir una dimensión temporal concreta. Flores, Vargas y Domínguez (2014) indican que las metas deben plantearse a corto, mediano y largo plazo y que estas deben relacionarse con la visión y la misión, aspectos que no fueron mencionados por los estudiantes, tal como se expresa en las respuestas siguientes.

- ***“Para elaborar un plan de vida es necesario tener metas a futuro” (Cuestionario 1, Género Femenino).***
- ***“En la elaboración de un plan de vida es necesario prever las metas y objetivos” (Cuestionario 15, Género Femenino).***
- ***“Es necesario considerar en un Plan de vida y carrera las propuestas y las metas que tenemos planeadas lograr” (Cuestionario 13, Género Masculino).***

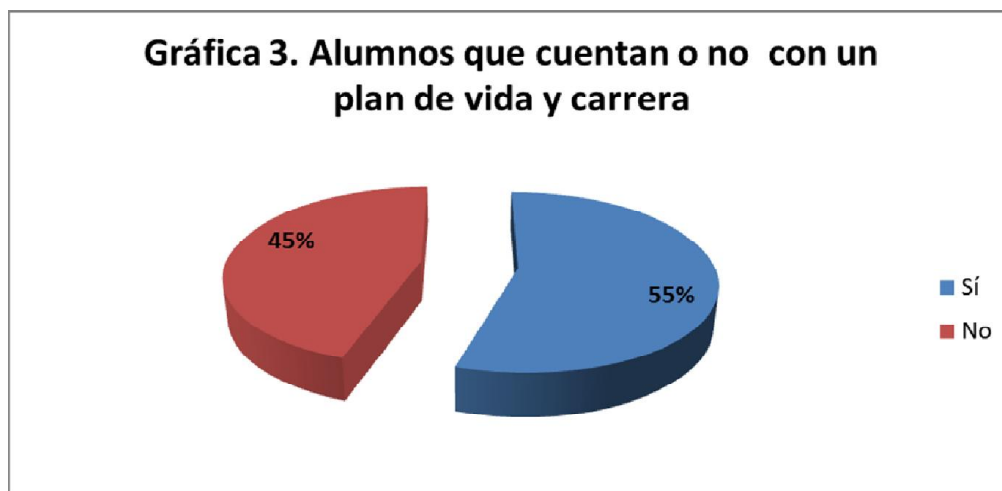
En la elaboración del Plan de vida y carrera también resulta necesario tomar en cuenta ámbitos importantes del desarrollo integral, como lo son el familiar, recreativo, social, corporal, laboral, intelectual y espiritual (Casares y Silíceo, 2006). Los proyectos de vida de los estudiantes son circunscritos o constreñidos a las esferas familiar y laboral; son escasas las metas espirituales que se plantean, lo que limita el papel del plan de vida en la autorregulación

necesaria para el logro del desarrollo integral de la persona, en la proactividad requerida para la transformación de la vida personal y social.

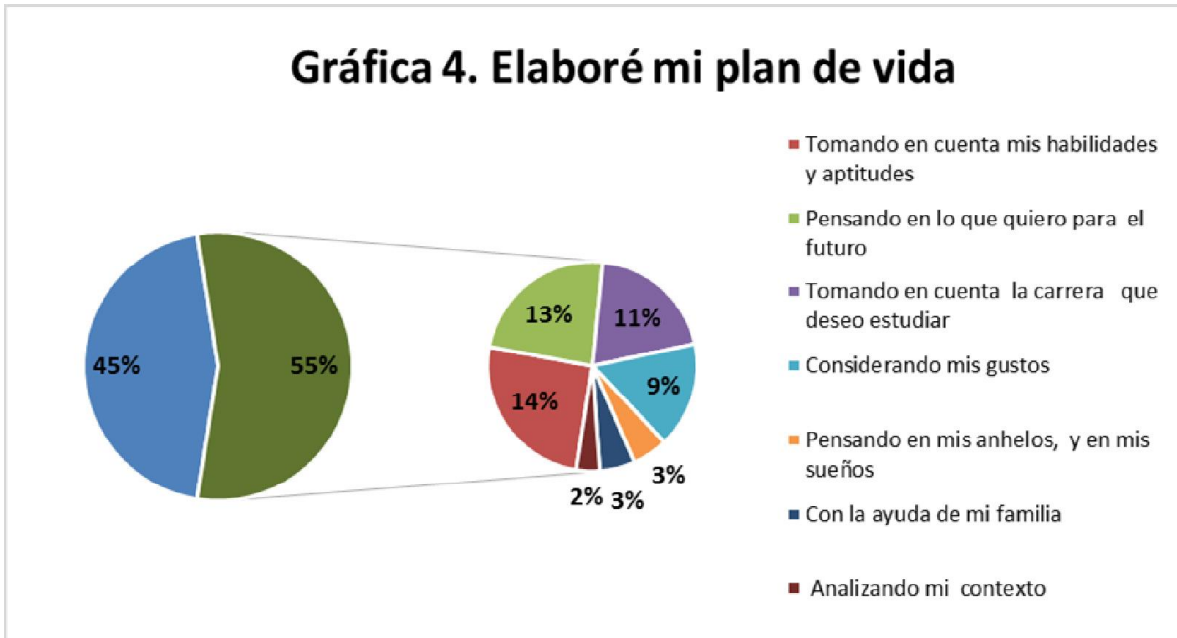
Por otra parte, los estudiantes que manifestaron contar con un Plan de vida y carrera expresaron que lo elaboraron considerando la licenciatura que desean estudiar; se observa también que tomaron en cuenta el autoconocimiento (gustos, aptitudes, y valores), a la familia y a su contexto, lo que ratifica lo dicho en el párrafo anterior.

Lo que llama la atención, en los resultados de la investigación, es que ninguno de los alumnos considera para la elaboración de su Plan de vida y carrera su compromiso con acciones encaminadas para el cumplimiento de sus metas. Como afirman Casares y Silíceo (2006):

“Hablar de objetivos vitales y profesionales es dar un paso más allá de los meros sueños, intenciones y afanes que pueden no significar nada para la persona a menos que los mismos sean traducidos en resultados de los cuales la persona tenga control” (p. 25).

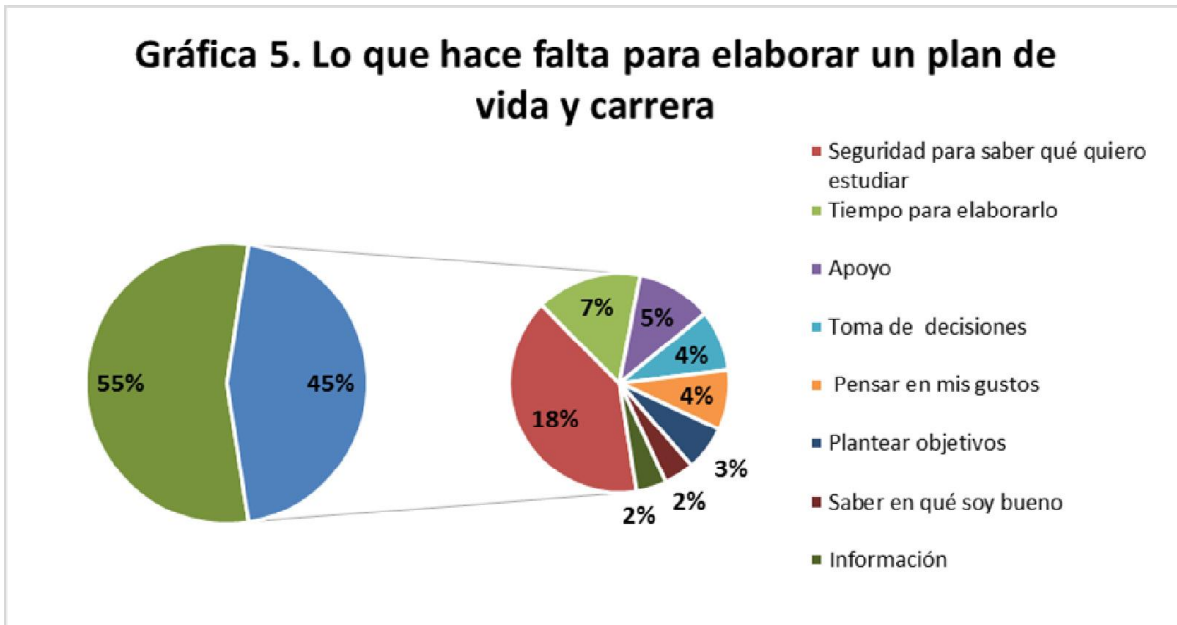


La gráfica anterior nos muestra que más de la mitad de los alumnos manifiestan tener un Plan de vida y carrera.



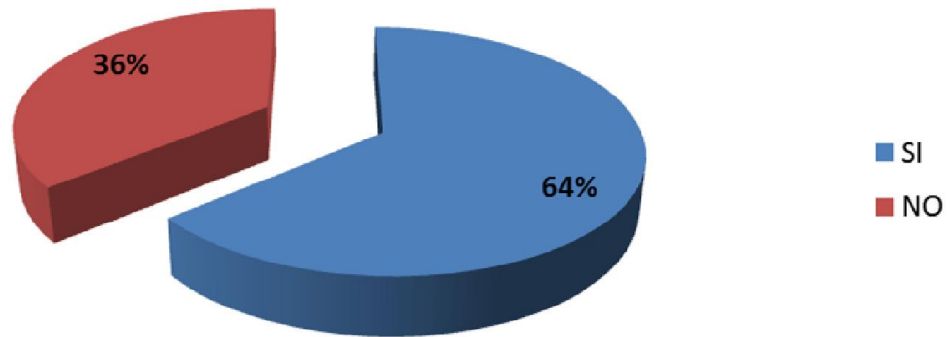
Como puede apreciarse, el 55% de los alumnos, que cuentan con un Plan de vida y carrera, lo elaboraron principalmente tomando en cuenta sus habilidades y aptitudes, y en segundo lugar pensando en lo que quieren para el futuro. Nuevamente apreciamos que los jóvenes analizan fundamentalmente sus condiciones internas, tanto sus gustos como sus aptitudes, pero el contexto que les rodea no es un elemento a considerar para la mayoría de ellos.

Ello es un obstáculo para tomar decisiones responsables, que sean resultado del contraste entre el autoconocimiento, la observación y la comprensión del entorno socioeconómico y el ámbito profesional y productivo.



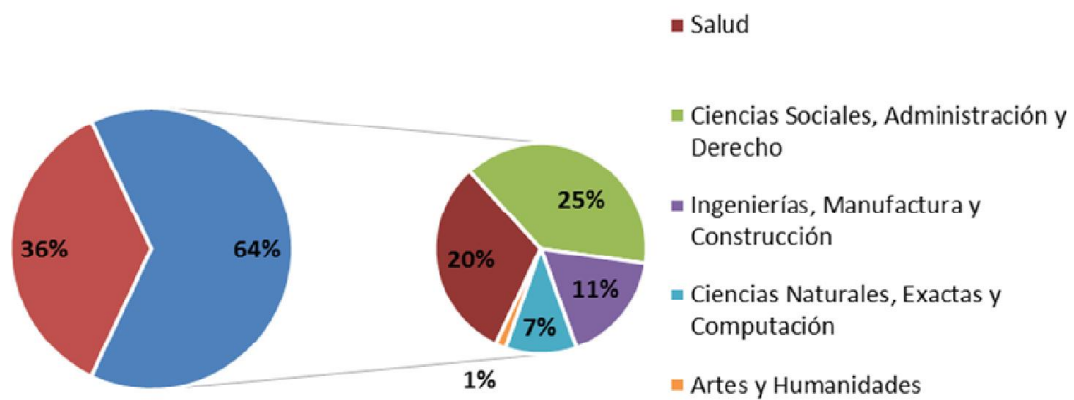
Como se observa en la gráfica anterior, el 45% de los alumnos que no han elaborado su Plan de vida y carrera manifestaron no tenerlo, porque les hace falta seguridad para saber qué es lo que quieren estudiar; lo que se relaciona también con la toma de decisiones. Otro factor es el tiempo para elaborarlo y contar con información; todo lo anterior tiene que ver con lo citado por Flores, Vargas y Domínguez (2014) cuando señalan que planear da estructura al individuo y le permite tener información oportuna y clara para la toma de decisiones.

**Gráfica 6. Alumnos que están seguros de la carrera que van a estudiar**



La gráfica anterior nos muestra que la mayoría de los alumnos tienen seguridad en cuanto a la carrera que desean estudiar. No obstante, la tercera parte aún no tiene definición en un elemento tan importante dentro del proyecto de vida como lo es la elección profesional.

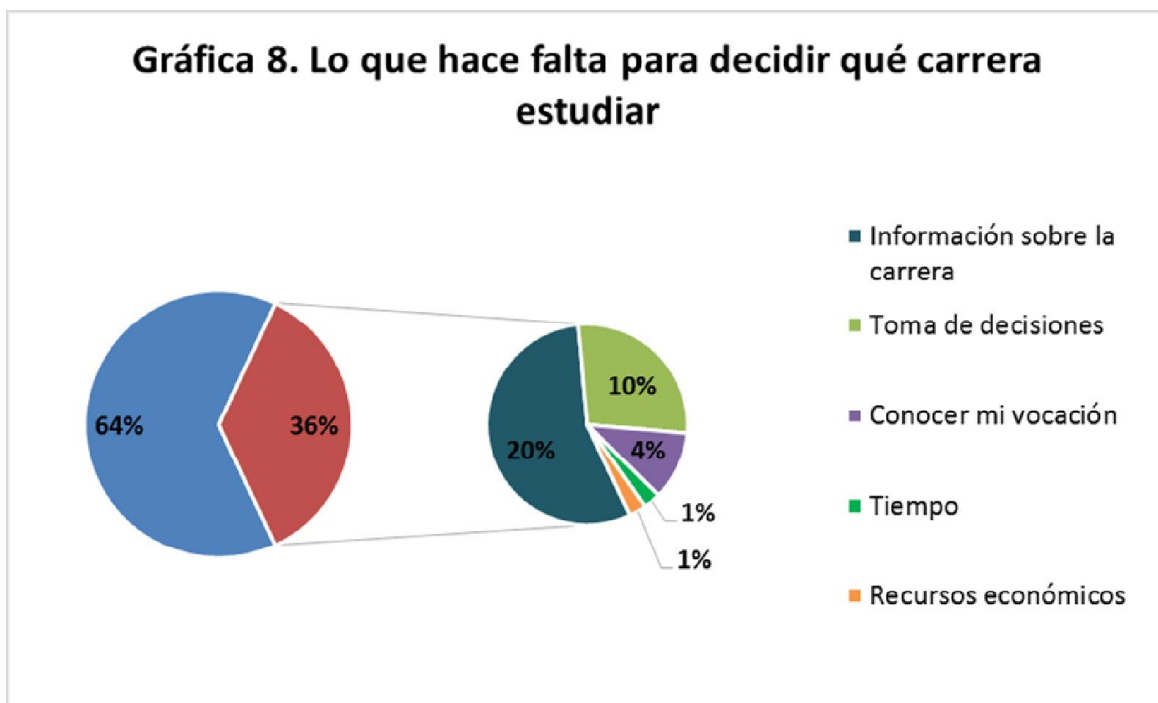
**Gráfica 7. Demanda de carreras por área de conocimiento**





La gráfica nos permite observar que el 64% de los alumnos, que han decidido la profesión que desean estudiar, se centran en las áreas de conocimiento de la Salud y de las Ciencias Sociales, la Administración y el Derecho<sup>1</sup>, carreras que coinciden con las más demandadas en nuestro país.

Es de destacar, que el proceso de elección profesional es complejo y multidimensional. En México, expertos han considerado que entre el 30 y el 40% de los jóvenes se equivocan en su elección profesional. Asimismo, los riesgos de una inadecuada elección son múltiples, y pueden ir desde la frustración y la deserción escolar hasta la posterior subocupación laboral (Toribio, 2015).



Del 36% de los alumnos, que no han decidido qué carrera estudiar, la mayoría refiere la falta información sobre la profesión para tomar una decisión. Sin embargo, existe numerosa

<sup>1</sup>Entre las carreras del área de ciencias sociales encontramos Derecho, Gastronomía, Psicología y Ciencias de la Comunicación, entre otras. En lo referente al área de Salud tenemos a Medicina y Odontología.

información sobre las diferentes profesiones que estarían al alcance de los jóvenes si estos la buscaran activamente. Al respecto, es necesario considerar que: (...) la elección de una carrera es un proceso, y como tal, hay que seguir una serie de pasos que les permita a los jóvenes reflexionar no sólo acerca de qué carrera van a elegir, sino desarrollar un proyecto de vida en donde la carrera forme parte y les permita acceder a un estilo de vida diferente en lo personal. En lo social necesitamos también que los alumnos estén mejor preparados y que se involucren en sus diferentes carreras para que puedan intervenir en la sociedad en los diferentes campos que hay para atender toda la serie de problemáticas que vivimos (Toribio, 2015).

El paso de la vida de estudiante a la vida de trabajador es una de las etapas más importantes de la trayectoria vital de una persona. Sin embargo, los resultados obtenidos en la investigación dan cuenta de que los alumnos no han decidido qué carrera estudiar principalmente por falta de información y seguridad en la toma de decisiones, al no contar con los elementos que le permitan una evaluación integral de sus recursos personológicos y habilidades, en función del contexto socioeconómico profesional.

## **CONCLUSIONES.**

La investigación permitió reflexionar sobre el conocimiento y los elementos que los adolescentes del plantel “Lic. Adolfo López Mateos”, turno vespertino consideran para la elaboración de su Plan de vida y carrera, así como las necesidades que tienen muchos de ellos para poder elaborar el mismo. En tal sentido, se aprecia que la falta de información puede ser una limitante para que los jóvenes decidan libremente, pero con seguridad.

Es necesario partir de que la elaboración de un Plan de vida y carrera es un proceso complejo, que exige competencias analíticas elevadas, que le permitan al alumno un conocimiento tanto

de sí mismo como del contexto socioeconómico y laboral, así como poner en juego ambos aspectos. Requiere capacidades de autoconocimiento, así como la habilidad para tomar decisiones informadas, investigar el contexto, y finalmente, la capacidad de planificar y desplegar proyectos profesionales y vitales, que le permitan la integración al mundo laboral (Fernández y Malvar, 2011).

Si bien las concepciones de los alumnos acerca de lo que es un plan de vida lo relacionan con lo que van a realizar en un futuro, también debe acompañarse de otros elementos como son la misión que integra el compromiso personal que cada uno debe asumir en su vida. En cuanto a los elementos que integran un plan de vida, la investigación permitió conocer que los alumnos se centran en el área personal (intereses, gustos), familiar y laboral, dejando de lado muchos otros elementos como el espiritual, el intelectual, y el recreativo, entre otros; lo que impide en un futuro el desarrollo integral del ser humano, como lo señala la teoría humanista, al revelar que en la medida en que se cubran las necesidades del yo, es posible aspirar a la autorrealización.

Por otro lado, los resultados encontrados en cuanto a la elección de carrera por parte de los alumnos, evidencian que las licenciaturas de mayor predilección continúan siendo las tradicionales (Derecho, Administración, Comunicación, y Medicina, entre otras), lo que hace reflexionar sobre el proceso de elección profesional, y obliga a los orientadores y tutores educativos a brindar información actual, veraz y oportuna en relación a las profesiones.

La escuela debe perfeccionar su papel en la adecuada transición de los jóvenes a la vida adulta y activa (Fernández y Malvar, 2011). Es tarea de toda la comunidad educativa y de la sociedad en general contribuir a la conformación de “Proyectos de Vida autorrealizadores, creativos, constructivos y con una connotación ética proactiva y prosocial, en los más

disímiles ámbitos de la experiencia vital, y en la actividad social y profesional” de los estudiantes (D’ Angelo, 2002, p. 9).

Finalmente, es importante mencionar que la proyección vital de un ser humano es lo que lo hace crecer, madurar, aprender de la experiencia y desear la autorrealización, lo que se logrará a través del conocimiento profundo y realista de sí mismo, permitiendo de esta manera planear estratégicamente lo que se quiere llegar a ser, e implementar acciones pertinentes para lograrlo.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. Casares, D. y Siliceo, A. (2006). *Planeación de vida y carrera*. México: Limusa.
2. Castañeda, L. (2014). *Un plan de vida para jóvenes*. México: Trillas.
3. Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad. Tercera Edición*. México: Pearson.
4. Bischof, L (2014). *Interpretación de las teorías de la personalidad*. México: Trillas
5. D’Angelo Hernández, Ovidio (2002). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. En CD del Evento Hóminis’02-La Habana, Cuba. Recuperado de:  
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf>
6. Fernández, Ma. Dolores y Malvar, Laura (2011). El papel de la escuela en la transición a la vida activa del/la adolescente: buscando buenas prácticas de inclusión social, *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria.*, Vol. 4, N° 2, 101-114. Recuperado de:  
[http://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol4\\_2/REFIEDU\\_4\\_2\\_3.pdf](http://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol4_2/REFIEDU_4_2_3.pdf)
7. Flores, L., Vargas, J., y Domínguez, K. (2014). *Plan de vida y carrera*. México: Pearson.

8. Montes, J. L. (2012). *Plan de vida y carrera... y ahora ¿Qué sigue?* En EXATEC.

Recuperado de:

[https://egresados.itesm.mx/vinculacion/Edi\\_72/edi72\\_revista\\_11.htm](https://egresados.itesm.mx/vinculacion/Edi_72/edi72_revista_11.htm)

9. Toribio, L. (2015). 40% se equivoca en la elección de carrera. Periódico Excelsior 14 de agosto de 2015. Sección Nacional. Recuperado de:

<http://www.excelsior.com.mx/nacional/2015/08/14/1040196>

10. Tovar, O.M. (2011) *Plan de vida y Carrera*. México: Trillas.

11. Tovar, R.M. (2004) *Orientación Vocacional*. México: Édere.

12. Weiten, W. (2006) *Psicología. Temas y Variaciones*. México: Thomson Learning.

#### **DATOS DE LAS AUTORAS.**

**1. Beatriz Moreno Guzmán.** Maestra en Ciencias de la Educación Familiar por el Instituto de Enlaces Educativos A.C. Lic. en Psicología, por la Universidad Autónoma del Estado de México. Profesora de Tiempo Completo en el Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la escuela preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: [morenoguzmanb@yahoo.com.mx](mailto:morenoguzmanb@yahoo.com.mx)

**2. María del Socorro Sandoval Montenegro.** Maestra en Administración de empresas por la Universidad Chapultepec. Lic. en Administración de empresas por la Universidad Autónoma del Estado de México. Profesora de Tiempo Completo en el Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la escuela preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: [sandoval.ssm@gmail.com](mailto:sandoval.ssm@gmail.com)

**3. María Margarita Alonso Alonso.** Doctora en Ciencias de la Comunicación Social y Licenciada en Psicología por la Universidad de La Habana, Cuba. Profesora-investigadora y Vicerrectora del Instituto Universitario Internacional de Toluca. Correo electrónico: [maguy43@yahoo.com](mailto:maguy43@yahoo.com)

**RECIBIDO:** 04 de diciembre del 2015.

**APROBADO:** 19 de diciembre del 2015.