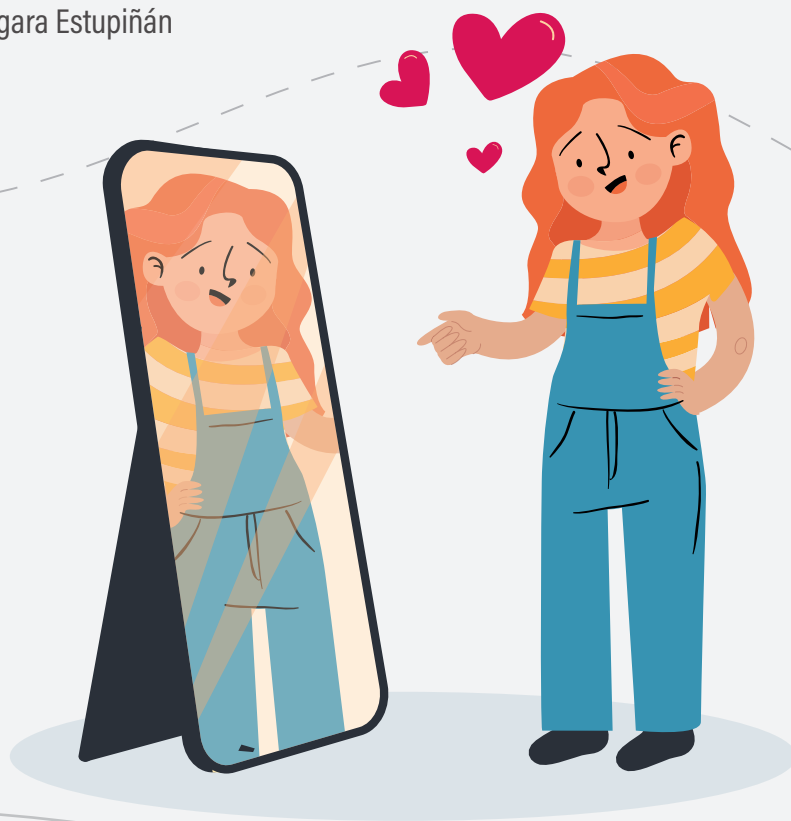


# EduKhándonos para la vida: bienestar y ciudadanía

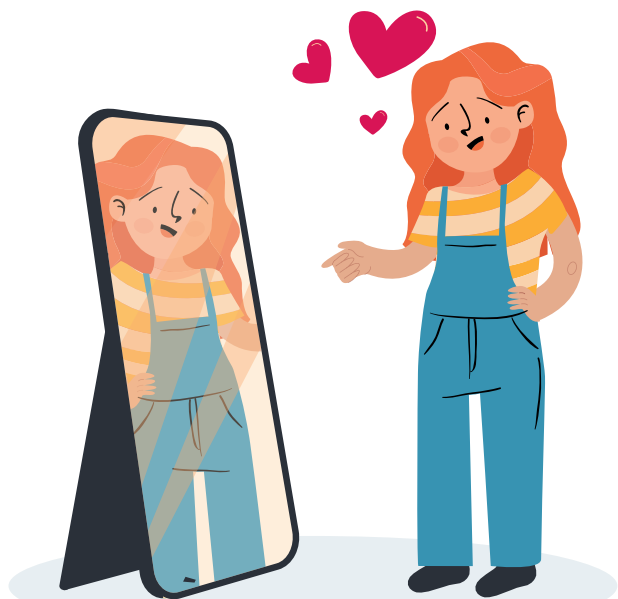
Nancy Lizeth Ramírez Roncancio  
Virgelina Castellanos Páez  
Lady Mayerli Vergara Estupiñán  
(Coordinadoras)





# Edu**K**hándonos para la vida: bienestar y ciudadanía

Nancy Lizeth Ramírez-Roncancio  
Virgelina Castellanos-Páez  
Lady Mayerli Vergara-Estupiñán  
(Coordinadoras)



EduKhándonos para la vida: bienestar y ciudadanía. Me reconozco / EduKhándonos for life. Well-being and citizenship. I recognize myself / Ramírez-Roncancio, Nancy Lizeth; Castellanos-Páez, Virgelina; Vergara-Estupiñán, Lady Mayerli (Coordinadoras). Tunja: Editorial UPTC, 2023. 150 p.

ISBN (impreso) 978-958-660-719-3

ISBN (ePub) 978-958-660-725-4

ISBN Obra Completa Digital 978-958-660-724-7

ISBN Obra Completa Impresa 978-958-660-718-6

Incluye referencias bibliográficas

1. Estrategia Psicoeducativa. 2. Habilidades para la Vida. 3. Infancia. 4. Adolescencia. 5. Bienestar. 6. Ciudadanía.

(Dewey 370/21) (Thema JNC - Psicología de la educación).



Municipio de  
**Paipa**



Primera Edición, 2023

50 ejemplares (impresos)

EduKhándonos para la Vida: bienestar y

ciudadanía. Me reconozco

EduKhándonos for life: well-being and  
citizenship. I recognize myself

ISBN (impreso) 978-958-660-719-3

ISBN (ePub) 978-958-660-725-4

ISBN Obra Completa Digital

978-958-660-724-7

ISBN Obra Completa Impresa

978-958-660-718-6

Colección Académica UPTC N.º 57

Proceso de arbitraje doble ciego

Recepción: mayo de 2021

Aprobación: octubre de 2021

© Nancy Lizeth Ramírez-Roncancio, 2023

© Virgelina Castellanos-Páez, 2023

© Lady Mayerli Vergara-Estupiñán, 2023

© David Eduardo Cuesta-Bernal, 2023

© Andrea del Pilar Hernández-Angarita, 2023

© Gina Alejandra Díaz-Espinosa, 2023

© Universidad Pedagógica y Tecnológica  
de Colombia, 2023

Editorial UPTC

Edificio Administrativo - Piso 4

La Colina, Bloque 7, Casa 5

Avenida Central del Norte No. 39-115,

Tunja, Boyacá

comite.editorial@uptc.edu.co

www.uptc.edu.co

Libro financiado por la Vicerrectoría de Investigación y Extensión - Dirección de Investigaciones de la UPTC. Se permite la reproducción parcial o total, con la autorización expresa de los titulares del derecho de autor. Este libro es registrado en Depósito Legal, según lo establecido en la Ley 44 de 1993, el Decreto 460 de 16 de marzo de 1995, el Decreto 2150 de 1995 y el Decreto 358 de 2000.

Libro académico resultado del proyecto de investigación "Efecto de una intervención en argumentación sobre el desarrollo del pensamiento crítico-reflexivo en estudiantes de secundaria de colegios públicos de la ciudad de Tunja", con SGI 2679.

Citar este tomo / Cite this volume

Ramírez-Roncancio, N. L.; Castellanos-Páez, V.; Vergara-Estupiñán, L. M.; Cuesta-Bernal, D. E.; Díaz-Espinosa, G. A. & Hernández-Angarita, A. P. (2023). Me reconozco (Vol. I). En N. L. Ramírez-Roncancio; V. Castellanos-Páez & L. M. Vergara-Estupiñán (Coords.). EduKhándonos para la vida: bienestar y ciudadanía (pp.19-141). Editorial UPTC.

doi: <https://doi.org/10.19053/9789586607193>

**Rector, UPTC**

Enrique Vera López

**Comité Editorial**

Dr. Carlos Mauricio Moreno Téllez

Dr. Jorge Andrés Sarmiento Rojas

Dra. Yolima Bolívar Suárez

Dra. Ruth Maribel Forero Castro

Mg. Pilar Jovanna Holguín Tovar

Dra. Nelsy Rocío González Gutiérrez

Dr. Óscar Pulido Cortés

Mg. Edgar Nelson López López

**Editor en Jefe:**

Ph. D. Witton Becerra Mayorga

**Coordinadora Editorial:**

Mg. Andrea María Numpaque Acosta

**Corrección de Estilo**

Juan Carlos Álvarez

**IMPRENTA**

Búhos Editores Ltda.

Impreso y hecho en Colombia

Printed and made in Colombia



## Resumen

La estrategia 'EduK hándonos para la Vida: bienestar y ciudadanía' surge del ejercicio reflexivo de las coordinadoras de esta colección académica sobre las prácticas psicológicas en el área educativa. Actividad que evidencia la necesidad de abordar con los diversos agentes escolares el fortalecimiento de factores protectores, que se orienten a favorecer el crecimiento personal y a mejorar el ajuste en niños y adolescente en diferentes esferas de funcionamiento. Su construcción aborda como eje central la comprensión del desarrollo psicológico como un proceso complejo, no lineal, dinámico, multi-dimensional, caracterizado por la relación dialéctica entre factores externos e internos, a través de la cual se entienden las transformaciones y se captura la variabilidad del desarrollo psicológico. La estrategia está conformada por 5 tomos constituidos por doce sesiones, cada sesión con un tiempo de aplicación estimado entre 90 a 120 minutos. Los tomos se organizan ofreciendo las generalidades de la estrategia, el factor protector privilegiado (identidad personal; autoeficacia; vínculo afectivo; pensamiento crítico; resolución de problemas; regulación emocional; comunicación asertiva; identidad colectiva; manejo emocional y pensamiento creativo), las nociones centrales que fundamentan teóricamente el desarrollo de las sesiones, las técnicas necesarias para aplicación y la descripción de diez sesiones dirigidas a estudiantes, una sesión para el trabajo con padres/cuidadores y otra para el trabajo con docentes. Cada sesión cuenta con: objetivo(s), meta(s), indicadores, habilidades para ser fortalecidas, descripción de la sesión, tiempo de ejecución, tarea de refuerzo y herramientas tanto para la evaluación como el seguimiento.

Palabras clave: Estrategia Psicoeducativa; Habilidades para la Vida; Infancia; Adolescencia; Bienestar; Ciudadanía.

## **Abstract**

The strategy 'Educación hándonos para la Vida: well-being and citizenship' arises from the reflective exercise of the coordinators of this academic collection on psychological practices in the educational area. Activity that demonstrates the need to address with the various school agents the strengthening of protective factors, which are aimed at promoting personal growth and improving adjustment in children and adolescents in different spheres of functioning. Its construction addresses as a central axis the understanding of psychological development as a complex, non-linear, dynamic, multidimensional process, characterized by the dialectical relationship between external and internal factors, through which the transformations are understood, and the variability of development is captured psychologically. The strategy consists of 5 volumes of twelve sessions, each session with an estimated application time of 90 and 120 minutes. The volumes are organized offering the generalities of the strategy, the privileged protective factor (personal identity; self-efficacy; affective bond; critical thinking; problem-solving; emotional regulation; assertive communication; collective identity; emotional management, and creative thinking), the central notions that theoretically support the development of the sessions, the techniques necessary for their application and the description of ten sessions aimed at students, a session for working with parents/caregivers and another for working with teachers. Each session has: objective(s), goal(s), indicators, skills to be strengthened, session description, execution time, reinforcement task, follow-up.

Keywords: Psychoeducational Strategy; Life Skills; Childhood; Adolescence; Well-being; Citizenship.

## Contenido

PRESENTACIÓN	9
ME RECONOZCO	21
Sesión N.º 1. Mi vida en perspectiva	41
Sesión N.º 2. Siendo el arquitecto de mi propia vida	49
Sesión N.º 3. Actualizando mi visión del futuro	58
Sesión N.º 4. Los influencers de mi entorno	69
Sesión N.º 5. Evaluando los hashtags de mi entorno	76
Sesión N.º 6. Aprendiendo de mis victorias y derrotas	89
Sesión N.º 7. Mi rol, mi papel, mi vida	95
Sesión N.º 8. Tomando una selfie a mi yo interior	104
Sesión N.º 9. Preparando mi exposición del proyecto de vida	114
Sesión N.º 10. Enseñando mi proyecto de vida	125
Sesión N.º 11. Fortaleciendo alianzas	129
Sesión N.º 12. Apoyándome en casa	135
Referencias	142







## **AGRADECIMIENTOS**

Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia  
Grupo Desarrollo Humano Cognición Educación  
Escuela de Psicología

Alcaldía municipal de Paipa

Profesionales en Psicología  
Mag. Candy Samanta Rodríguez Castillo  
Esp. Yuly Cristina Arciniegas Rodríguez  
Psi. Hader Andrés Gómez Olivos



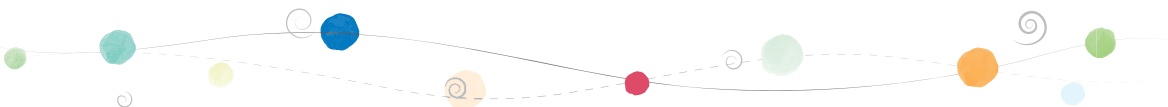
## PRESENTACIÓN

La estrategia “*EduKhándonos para la vida: bienestar y ciudadanía*” es una propuesta de intervención psicoeducativa que surge en conformidad con los lineamientos de Políticas Públicas en Salud Mental (Ley 1616 de 2013), propuestas por la Presidencia de la República de Colombia, orientados a prevenir los riesgos en la población infantil y adolescente con el fin de promover bienestar psicosocial y desarrollo comunitario equitativo.

Ramírez-Roncancio, Castellanos-Páez y Vergara-Estupiñán durante el transcurso de la práctica residencial en psicología (2019-2022), de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, diseñan la estrategia “*EduKhándonos para la Vida: bienestar y ciudadanía*” con el fin de aportar al desarrollo de acciones de promoción y prevención para el cuidado de la salud mental. Estrategia que a nivel intersectorial apoya el trabajo que viene desarrollando el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia para evitar la comisión o la incorporación de población infantil y adolescente en situaciones delictivas y, a su vez, abordar problemáticas que son factores de riesgo para el inicio del desajuste psicosocial.

En concordancia con estas comprensiones se propone una estrategia psicoeducativa que se desarrolla en cinco tomos: Me reconozco, Me vinculo, Yo convivo, Soy ciudadano y A expresArte, los cuales ofrecen recursos psicoeducativos para el fortalecimiento de las habilidades para la vida, en función de factores protectores, a nivel individual y colectivo, con el objetivo de proporcionar a la población infantil y adolescente, herramientas mediacionales que les permitan generar mejores procesos adaptativos que, a su vez, redundarán en el fortalecimiento de capacidades, nuevas oportunidades, un mejor bienestar humano y un desarrollo social equitativo.

La estrategia “*EduKhándonos para la vida: bienestar y ciudadanía*” se fundamenta en las comprensiones teóricas, de corte socioconstructivista, que asumen el desarrollo psicológico como un proceso complejo, no lineal, caracterizado por la relación dialéctica entre factores externos e internos, a través de la cual se comprenden las transformaciones y se captura la variabilidad de las funciones psicológicas (Perret-Clermont, 2011; Rogoff, 1992; Valsiner,





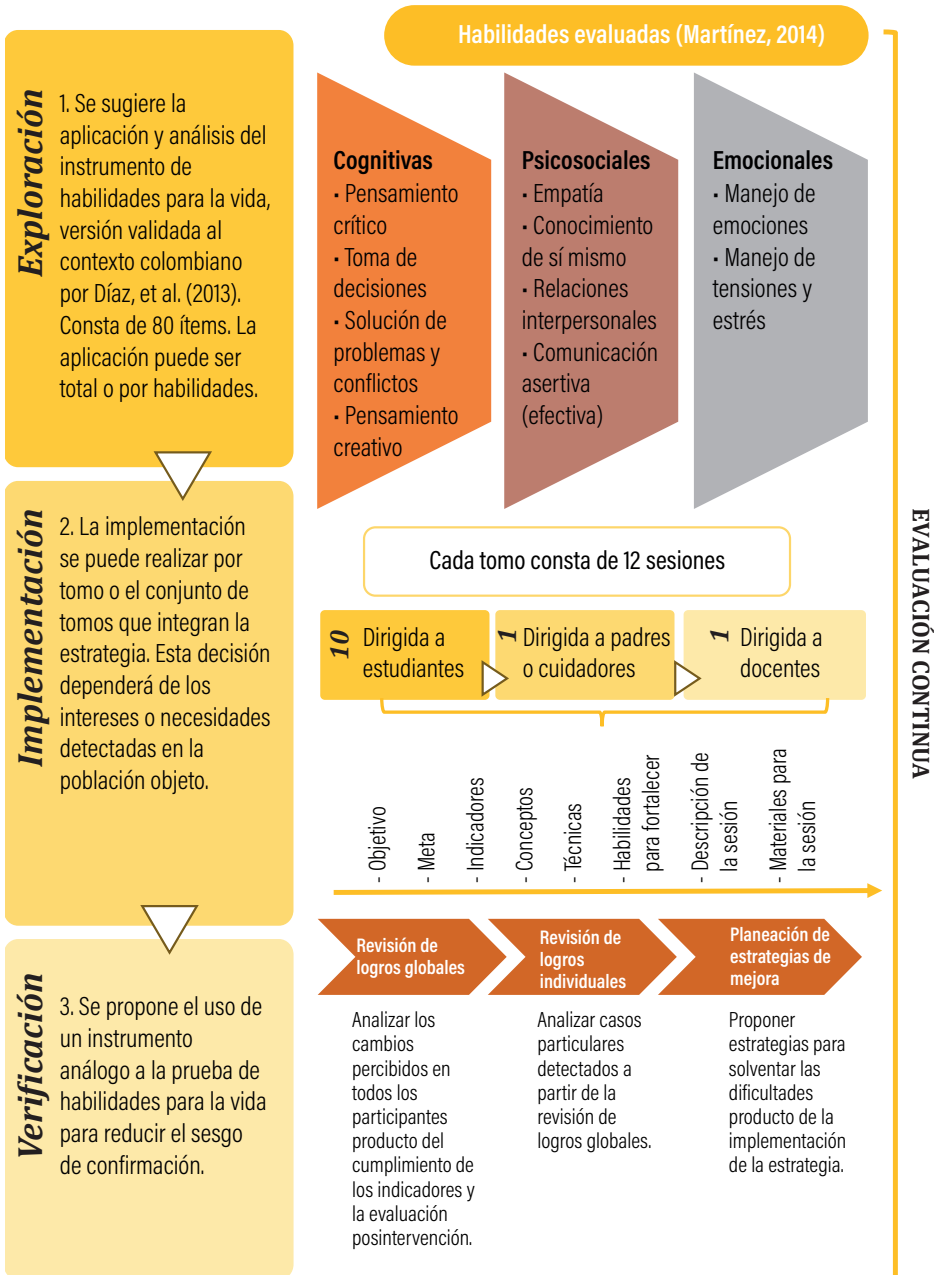
1998; Vygotsky, 1994; Zittoun, 2009). Asimismo, se asume que la interacción social posibilita tanto la generación de procesos de aprendizaje como que los participantes sean agentes de sus propias transformaciones y de los cambios en sus entornos. En este sentido, la estrategia busca que los participantes tomen como objeto de reflexión sus propios procesos cognitivos, sus relaciones interpersonales, sus procesos identitarios, sus habilidades comunicativas, sus procesos empáticos, entre otros, a fin de promover acciones progresivas que mejoren hábitos, actitudes o comportamientos prosociales y ciudadanos.

Metodológicamente, esta estrategia adopta el modelo de prevención basado en la evidencia (Font-Mayolas et al., 2013) a través del cual se reevalúa la continuidad y el mantenimiento en el tiempo de las diversas sesiones propuestas. Las sesiones se estructuran de forma progresiva y sistemática; contemplan la participación de población infantil (a partir de 10 años), adolescentes y cuidadores (padres y docentes) para el establecimiento de canales adecuados de comunicación y el fortalecimiento del vínculo afectivo como medio que afianza el cambio en los participantes.

Cada tomo presenta, de forma ilustrativa y guiada, actividades que profesionales de las Ciencias Humanas y de la Salud podrán usar para generar acciones psicoeducativas que involucren a estudiantes, cuidadores e instituciones educativas. Además, describen con detalle cada una de las sesiones de trabajo ofreciendo orientaciones de cómo desarrollarlas, monitorearlas y evaluarlas. Cada sesión cuenta con: objetivo(s), meta(s), indicadores, nociones básicas, habilidades para ser fortalecidas, descripción de la sesión, tiempo de ejecución, tarea de refuerzo y herramientas para la evaluación y el seguimiento. Esta estructura busca generar, por un lado, una aplicación sistemática y guiada para la retroalimentación efectiva de las habilidades cognitivas, sociales y emocionales abordadas y, por otro lado, orientar la construcción progresiva de un producto, el cual se socializa en la décima sesión. Este producto representa la transformación de los participantes en cuanto a las habilidades para la vida y busca sensibilizar a agentes escolares y padres de familia a fin de consolidar redes de apoyo que favorezcan el bienestar psicológico y social de la población infantil y adolescente.



## Pasos para la implementación de la estrategia



## Habilidades que desarrolla

La estrategia “EduKándonos para la vida: bienestar y ciudadanía” busca desarrollar y fortalecer habilidades para la vida a través de competencias



psicosociales y destrezas interpersonales orientadas hacia la transformación de sí mismo y del entorno, con el fin de propiciar bienestar psicológico.

De acuerdo con Martínez (2014) las habilidades para la vida se agrupan en tres categorías:

- ✘ *Habilidades cognitivas.* Permiten identificar y analizar alternativas presentes en una situación para escoger la más adecuada según el análisis de ventajas y desventajas.
- ✘ *Habilidades emocionales.* Son capacidades que permiten expresar, enriquecer y regular las emociones identificando los factores que producen tensión.
- ✘ *Habilidades psicosociales.* Son aquellas destrezas que permiten resolver problemas sociales, comunicarse efectivamente garantizando relaciones reguladas, estables y positivas.

Cada una de estas categorías está conformada por diversas habilidades, las cuales guardan algún grado de interdependencia asociado a las características personales de los participantes, la situación o contexto donde se ponen en práctica y lo que el facilitador prioriza en cada una de las sesiones.

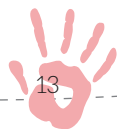
Para orientar la consecución de los objetivos propuestos en esta estrategia, en la Tabla 1 se describe el dominio y categorías que son abordadas, las cuales deberán ser apropiadas por parte del facilitador antes de emprender su implementación.

**Tabla 1**

*Habilidades para la vida*

<b>Dominio</b>	<b>Categoría</b>	<b>Descripción</b>
Habilidades Cognitivas	Pensamiento crítico	Capacidad de preguntarse, investigar, analizar, entender y evaluar información y experiencias de manera objetiva. Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad.
	Toma de decisiones	Capacidad para evaluar distintas alternativas teniendo en cuenta necesidades, capacidades, criterios y las consecuencias de las decisiones para escoger la mejor opción.
	Resolución de problemas y conflictos	Capacidad de transformar y manejar los conflictos de la vida diaria de forma flexible, creativa y constructiva identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
	Pensamiento creativo	Capacidad de usar la razón y las emociones para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, innovar y emprender con originalidad. Implica pensar más allá del ámbito convencional.





Habilidades Emocionales	Manejo de emociones	Capacidad para controlar y canalizar emociones, logrando mayor "sintonía" entre el mundo emocional, personal y social.
	Manejo de tensiones y estrés	Capacidad para identificar oportunamente fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, reconociendo sus distintas manifestaciones y encontrando maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.
Habilidades Psicosociales	Empatía	Capacidad de ponerse en el lugar de otros mejorando la comprensión y respondiendo de forma solidaria de acuerdo con las circunstancias.
	Conocimiento de sí mismo	Capacidad para reconocerse a sí mismo como un ser con carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos, facilitando la identificación de los momentos de preocupación o tensión.
	Relaciones interpersonales	Capacidad para relacionarse de forma positiva con las personas que interactúa, manifestando habilidades necesarias para iniciar y mantener relaciones amistosas o ser capaz de finalizar una relación de manera asertiva.
	Comunicación asertiva (efectiva)	Capacidad para interpretar y expresar con claridad y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que siente, piensa o necesita en determinada situación.

Fuente: Martínez (2014)

## ¿Cómo potenciamos estas habilidades?

- ✘ A partir de la práctica en diversas situaciones y contextos.
- ✘ Usando ejemplos de situaciones cotidianas y académicas.
- ✘ Transfiriendo los aprendizajes del contexto escolar hacia situaciones cotidianas y contexto familiar.
- ✘ Generando espacios de reflexión y discusión entre los participantes.
- ✘ Relacionando las actividades propuestas con la retroalimentación ofrecida a los participantes.
- ✘ Vinculando entornos protectores como la familia, la escuela y la comunidad.
- ✘ Acompañando los progresos, sesión a sesión, que abren la posibilidad a ajustes, en tiempo o actividades, para alcanzar los objetivos en función del contexto y las necesidades particulares de los participantes.
- ✘ Mediante tomos constituidos por sesiones que articulan actividades con diversos actores.
- ✘ Manteniendo la periodicidad semanal y la aplicación sistemática (orden y tiempos establecidos) de la estrategia.





## El facilitador y su papel

Profesionales de las áreas humanas, sociales y de la salud interesados en trabajar con población infantil y adolescente. El facilitador será el encargado de socializar, implementar y evaluar la estrategia “EduK hándonos para la vida: bienestar y ciudadanía” siguiendo la metodología descrita en cada uno de los tomos temáticos.

En este sentido, la mediación en el contexto del aula es entendida como la posibilidad que se genera por parte del facilitador para establecer una interacción recíproca, activa y constructiva con los participantes. Su rol se centra en propiciar las condiciones necesarias para el desarrollo psicosocial y la construcción de conocimiento transferible a otros ámbitos de la vida del participante.

El facilitador debe manejar una serie de habilidades que le permitirán desempeñarse de manera óptima con la herramienta que tiene en sus manos. Se espera que este sea dinámico y organizado, con habilidades comunicativas (tono adecuado de voz, una proxemia correcta, la elección de un vocabulario que se ajuste al contexto y a sus interlocutores, etc.), con habilidades para manejar grupos, proactivo y propositivo ante los imprevistos que aparezcan durante la realización de las sesiones. Empático y capaz de analizar el contexto para anticipar situaciones y necesidades poblacionales que comprometan el desarrollo de las sesiones propuestas. Un agente capaz de convocar, motivar y movilizar a las comunidades para que se involucren y tengan una actitud de apertura hacia el nuevo conocimiento. Finalmente, se espera que el facilitador mantenga una postura ética que garantice el desarrollo de las actividades y cree ambientes de apertura y confianza entre los participantes.

Las habilidades antes mencionadas permitirán generar espacios de aprendizaje participativos y colaborativos, concediéndole un rol protagónico a sus participantes, quienes a partir de la discusión y reflexión podrán compartir saberes, experiencias y conocimientos en pro del desarrollo de sus habilidades.

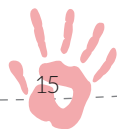
### **Recomendaciones para los facilitadores**

Para favorecer la aplicación de la estrategia se sugiere que el facilitador tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✦ Realice una lectura inicial del tomo a implementar, de modo que tenga un dominio teórico-metodológico que le permita comprender y preparar con antelación los recursos y espacios de aplicación.







- ✘ Conozca las características de la población en la que se llevará a cabo la implementación.
- ✘ Coordine con antelación el cronograma, el tiempo de implementación, la periodicidad, el espacio y recursos de ejecución de la estrategia.
- ✘ Antes de iniciar la implementación, socialice la estrategia y los tomos que la constituyen con el cuerpo docente y las directivas de la institución. Recuerde reportar los avances, logros, dificultades y la forma como la institución se puede vincular y apoyar.
- ✘ Sea recursivo en la preparación e implementación de las sesiones buscando alternativas a materiales que la institución o los participantes no dispongan.
- ✘ Durante el desarrollo de las sesiones esté atento a dudas o inquietudes que puedan surgir en los participantes.
- ✘ Constate si la información brindada a los participantes es comprendida usando preguntas de verificación como: ¿Qué entendieron? ¿Cómo lo explicarían a un amigo? ¿Comprendieron la instrucción? ¿Alguien puede repetir la instrucción dada?, etc.
- ✘ Use el formato de remisión y seguimiento en caso de ser necesario como material complementario del acompañamiento.
- ✘ Motive a los participantes para que asistan a la totalidad de las sesiones programadas.
- ✘ Verifique que los participantes diligencien en su totalidad los formatos construidos, esto le permitirá hacer seguimiento al cumplimiento de indicadores.
- ✘ Utilice un tono de voz que mantenga la atención de los participantes y disminuya la monotonía en el discurso.
- ✘ Utilice un lenguaje sencillo y comprensible que se ajuste al contexto y características sociodemográficas de los participantes.
- ✘ Sea puntual en el cumplimiento de horarios de aplicación. Esto garantizará la credibilidad y compromiso que los participantes perciben del facilitador.
- ✘ Maneje correctamente el tiempo destinado a las actividades con el fin de no dejar las sesiones inconclusas o fraccionadas.
- ✘ No imponga su punto de vista sobre el de los participantes; sea un agente de negociación en las discusiones, sin deslegitimar las construcciones que están siendo elaboradas por los participantes.
- ✘ Sea curioso y profundice en aquellas temáticas que sienta que presenta alguna dificultad de manejo.
- ✘ Promueva el intercambio respetuoso y empático de experiencias, saberes y conocimientos entre los participantes.





- ✂ Sea empático y solidario con los participantes de modo que se sientan como actores principales del proceso.

## **Complementos para la aplicación de la estrategia**

### ***Acompañamiento***

Para el acompañamiento a las poblaciones objeto se sugiere trabajar de forma articulada con el área de psicoorientación de cada institución. El facilitador debe estar atento a situaciones problemáticas (i.e., abuso sexual, violencia intrafamiliar, dificultades de aprendizaje, comportamiento agresivo, etc.) que puedan aparecer durante el acompañamiento y que requieran de una atención especial. Para esto, se propone usar la ficha de remisión y seguimiento (Apéndice 1) a la oficina de orientación escolar, quienes serán los encargados de activar la ruta de atención establecida en las instituciones educativas.

### ***Consentimiento informado y protección de datos***

En la primera sesión de contacto con la población objeto de aplicación de cualquiera de los tomos que conforman la *estrategia psicoeducativa* “EduKhándonos para la vida: bienestar y ciudadanía” el facilitador deberá informar el objetivo de aplicación, las características de participación y el producto final que será elaborado y socializado al final de las 10 sesiones propuestas. Así mismo, deberá explicar y obtener la firma del consentimiento y asentimiento informado (Apéndice 2), a través del cual se garantiza la confidencialidad y protección de los datos de los participantes y de los productos por ellos elaborados.

Es importante aclarar que la custodia de las informaciones recolectadas estará bajo la responsabilidad de la institución que implementa la estrategia.







## Apéndice 2. Consentimiento y asentimiento

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PADRES DE FAMILIA

Yo, \_\_\_\_\_  
identificado con CC \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ acudiente del  
menor \_\_\_\_\_ doy mi consentimiento libre y voluntario para  
que mi hijo (a) participe en el desarrollo de la estrategia “EduK hándonos para la Vida:  
bienestar y ciudadanía”, cuyo objetivo es promover el desarrollo de habilidades cognitivas,  
emocionales y sociales que permitan a la población infantil y adolescente mejorar sus pro-  
cesos adaptativos y bienestar psicosocial. Manifiesto que he comprendido que un potencial  
beneficio de la participación de mi hijo (a) es el fortalecimiento de habilidades para la vida.  
Se me ha explicado que durante el desarrollo de la estrategia se salvaguardará el respeto,  
la dignidad e integridad de todos los participantes. Asimismo, tengo claro que los resul-  
tados de la implementación de la estrategia pueden ser publicados con fines académicos,  
manteniendo en confidencialidad los datos de los participantes.

Finalmente, autorizo \_\_\_\_\_ No autorizo \_\_\_\_\_ la realización de grabaciones en audio o  
en video en las sesiones que se requieran y consiento que estas se usen en espacios de  
socialización académica.

**Nombre completo:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

**CC.** \_\_\_\_\_

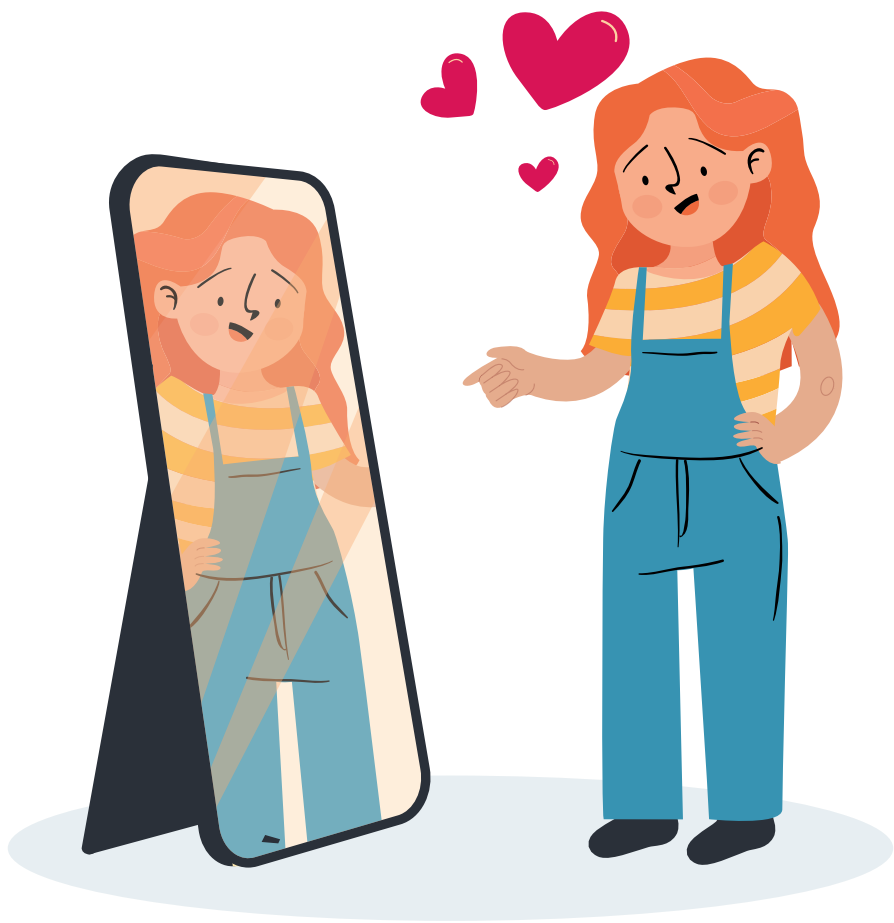
**Fecha:** \_\_\_\_\_

### ASENTIMIENTO INFORMADO ESTUDIANTES

Yo, \_\_\_\_\_ identificado (a)  
con c.c. \_\_\_\_\_ manifiesto mi consentimiento libre y voluntario  
para participar en el desarrollo de la estrategia “EduK hándonos para la Vida: bienestar y  
ciudadanía”, cuyo objetivo es promover el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales  
y sociales que permitan a la población infantil y adolescente mejorar sus procesos adapta-  
tivos y bienestar psicosocial. Manifiesto que he comprendido que un potencial beneficio de  
mi participación es el fortalecimiento de habilidades para la vida. Se me ha explicado que  
durante el desarrollo de la estrategia se salvaguardará el respeto, la dignidad e integridad  
de todos los participantes. Asimismo, tengo claro que los resultados de la implementación  
de la estrategia pueden ser publicados con fines académicos, manteniendo en confidencia-  
lidad los datos de los participantes.

Finalmente, autorizo \_\_\_\_\_ No autorizo \_\_\_\_\_ la realización de grabaciones en audio o  
en video en las sesiones que se requieran y consiento que estas se usen en espacios de  
socialización académica.





Tomo I

**Me reconozco**



## ME RECONOZCO

*Nancy Lizeth Ramírez-Roncancio  
Virgelina Castellanos-Páez  
Lady Mayerli Vergara-Estupiñán  
David Eduardo Cuesta-Bernal  
Andrea del Pilar Hernández-Angarita  
Gina Alejandra Díaz-Espinosa*

El tomo “*Me reconozco*”, provee herramientas de intervención psicoeducativa para profesionales de distintas áreas de las ciencias sociales y de la salud, con el fin de involucrar a la población infantil y adolescente en la planeación del proyecto de vida. Su principal base son las habilidades para la vida, consideradas pautas metodológicas, a través de las cuales se promueven espacios de fortalecimiento individual y de crecimiento colectivo, mediante el abordaje de diversos procesos a nivel cognitivo, emocional y social (Rutter, 1993).

Este tomo surge a partir de las reflexiones en torno a las diferentes problemáticas del país que pueden dificultar la realización de un proyecto de vida. En concordancia con esta afirmación, se observa que, para el año de 2018, en el departamento de Boyacá, el reporte de nacimientos en madres adolescentes, entre los 10 y 19 años, fue de 2.524 (DANE, 2018). Asimismo, las cifras nacionales para el trimestre de octubre – diciembre de 2019 muestran que cerca de 586.000 niños y adolescentes entre 5 y 17 años trabajan (DANE, 2019), se estima que la cifra para el departamento es de 40.880, concentrándose en labores peligrosas, justificadas en necesidades domésticas o pocas oportunidades de crecimiento (Mintrabajo, 2019).

En el panorama nacional, se observa otra problemática relacionada con la falta de proyección personal y profesional, denominada “NiNis”, es decir, personas que ni estudian, ni trabajan, ni buscan empleo, que en Colombia son aproximadamente 2.742.268 (21,7 %) adolescentes y adultos jóvenes entre los 14 y 28 años, de estrato 2 o 3, que han acabado la educación básica media, hasta los 17 años (Fundación Andi et al., 2020; Córdoba Castrillón et al., 2017). En este sentido, entre 2019 y el trimestre de marzo a mayo de 2020





se observa un aumento de 11 p.p. en los jóvenes “NiNis” colombianos (DANE, 2020). Condición que puede estar presentándose debido a aspectos de tipo sociocultural, como, por ejemplo, mujeres marginadas por su condición de ser madres; aspectos de carácter económico, como, pertenecer a estratos bajos; factores de índole social, como, desenvolverse en contextos con bajas oportunidades de emprendimiento, y características de tipo individual, como, poseer baja motivación hacia el estudio (Ochoa et al., 2015; Pineda et al., 2018).

En diferentes realidades, como la que presenta Colombia, se evidencia que la falta de desarrollo de una visión de crecimiento personal y profesional se convierte en un factor de riesgo relacionado con problemáticas sociales y familiares, tales como, la violencia, la deserción escolar, el embarazo a temprana edad, el consumo de estupefacientes, entre otros (Banco Mundial, 2018; Novella et al., 2018; González-Escallón, 2017).

Las acciones que se han implementado en el departamento de Boyacá para que población infantil y adolescente construya un proyecto de vida están asociadas al desarrollo de programas de intervención social, como “*Creo mi futuro*”, el cual adelanta estrategias psicopedagógicas encaminadas a fortalecer la creatividad, las habilidades, destrezas y capacidades de los participantes para aprender y actuar en la sociedad, promoviendo la acción ciudadana más allá del aula (Gobernación de Boyacá, 2017). Por otra parte, a nivel nacional, se han desarrollado diversas estrategias encaminadas a la promoción del proyecto de vida, entre estas, el “Programa colombiano de formación para la reintegración”, a través del cual se busca el mejoramiento de las relaciones y vínculos familiares y sociales en jóvenes y adultos, así como enseñar competencias laborales con miras a favorecer sus posibilidades frente al mundo productivo (Alta Consejería Presidencial para la Reintegración, 2011).

Si bien se observan esfuerzos para ayudar a formular y estructurar un proyecto de vida, en algunos casos, el abordaje es más intuitivo, evidenciando falta de unicidad de criterios conceptuales y metodológicos en las intervenciones (Cano, 2008; Espinosa et al., 2007). Así mismo, persisten problemas de sostenibilidad en el tiempo, evidenciada en la falta de compromiso institucional para dar continuidad a las intervenciones (Simarra, 2010).

Las razones y los hallazgos hasta aquí presentados llevan a proponer el tomo “*Me reconozco*”. En este se plantea la construcción progresiva del proyecto de vida, a través del desarrollo y fortalecimiento de habilidades cognitivas, psicosociales y emocionales que impacten, directa o indirectamente, la toma de decisiones a nivel personal y profesional. Aspectos que, en el ámbito







psicológico, se visualizan como factores protectores, a través de los cuales los participantes pueden orientar sus acciones hacia la salud y el bienestar. Abordaje que implica aprender a gestionar las responsabilidades individuales en la revisión y evaluación de creencias y percepciones que, en consecuencia, conlleven a la toma de decisiones en beneficio de su propio desarrollo y funcionamiento integral.

En ese marco, los esfuerzos de este tomo se centran, principalmente, en el trabajo de procesos identitarios a través de los cuales los participantes construyen su autoconcepto y sus percepciones acerca de su propia capacidad, es decir, su autoeficacia; siendo, entonces, este el medio que regula su acción hacia la estructuración y consecución de un proyecto de vida (Pereyra Girardi et al., 2018). El sentido personal construido de lo que uno es en sí mismo (*self*), fruto de la relación dialéctica que se establece con la cultura (Berger y Luckmann, 2001; Côté y Levine, 2014; Haeussler y Milicic, 1995) comprende la noción de “identidad personal”. Narrativa personal que se caracteriza por las percepciones individuales que se mantienen estables en el tiempo y la variabilidad asociada a la comprensión de sí mismo, en un momento y espacio de tiempo determinado, producto de la concomitancia existente entre presente-futuro y las negociaciones dadas a las percepciones de otros. De modo que, reconocerse a sí mismo implica diferentes procesos de identificación, tales como, verse desde una perspectiva social, como ser de derechos, con una identidad de género, un rol social y contextual y, entenderse desde una perspectiva individual, como un sujeto con capacidades y dificultades.

En este escenario, se concibe el proyecto de vida como un aspecto inherente al desarrollo humano, que implica procesos bidireccionales y dinámicos de construcción compartida entre los recursos individuales (habilidades/destrezas, características individuales) y las condiciones requeridas en los contextos de práctica donde se desarrollan los sujetos (Vygotsky, 1979). Así que, el vínculo que existe entre la identidad personal y social posibilita el desarrollo de los sujetos en un contexto sociocultural específico atravesado por normas, valores y formas de interacción que orientan el establecimiento de roles, responsabilidades y compromisos que direccionan su acción y la comprensión de los fenómenos del mundo. Esta interacción entre las vivencias personales y la *praxis* de los sujetos en el contexto social implica que estos asumen una acción dinámica, en la cual se transforman y, a su vez, modifican su entorno favoreciendo de este modo la (co)construcción de su identidad personal.

Según, García-Yepes (2017) el proyecto de vida se estructura a partir de tres dimensiones: (a) *la valoración de sí mismo*, en la cual se tienen en cuenta





las aspiraciones, las expectativas vitales, los ciclos vitales y las posibilidades de concretar estas proyecciones de vida; (b) *la proyección futura*, que implica la visión temporal de una meta y, (c) *la relación con el contexto social*, entendida en términos de las limitaciones, oportunidades y las dinámicas interpersonales.

En esta línea explicativa, el proyecto de vida es un proceso de estructuración de propósitos a corto, mediano y largo plazo, que involucra aspectos motivacionales, expectativas vitales, posibilidades personales, valores y recursos cognoscitivos, los cuales interactúan con las actividades sociales (trabajo, profesión, familia, tiempo libre, actividad cultural, sociopolítica, relaciones interpersonales de amistad y amorosas, organizacionales, entre otros) en una búsqueda de armonía entre lo real y lo ideal. Por tanto, perseguir sus propósitos vitales implica un conflicto interno, constante, en el que se cuestiona su percepción del mundo y de sí mismo, su razón de ser como sujeto en un contexto y la influencia de los prototipos establecidos por la sociedad, que, de alguna forma, limitan o impulsan el desarrollo de los sujetos tanto a nivel personal como profesional. En resumen, esta comprensión implica entender el carácter anticipatorio, modelador y organizador propio al proyecto de vida mediante el cual se contribuye a delinear los rasgos de un estilo de vida personal y los modos de existencia característicos de una vida cotidiana en la sociedad.

El tomo que aquí se presenta tiene como objetivo fortalecer los procesos de identidad personal y la autoeficacia con el fin de favorecer el crecimiento personal y la construcción del proyecto de vida de la población infantil y adolescente. De manera que, busca impulsar el involucramiento activo de cada participante en las dinámicas de (co)construcción compartida (Vygotsky, 1979), participante-cuidador, participante-facilitador, participante-participante, a través de las cuales se promueva la prevención de problemáticas sociales y se lleve a resignificar su “identidad personal”, específicamente, sus prácticas de autocuidado, de autoeficacia, entre otros, mediante los cuales se posibilite la consecución efectiva de un proyecto de vida. Para esto, a nivel cognitivo, se busca desarrollar y fortalecer el pensamiento crítico y la toma de decisiones, habilidades que al ser entrenadas de manera intensiva y sistemática permitirán que los sujetos asuman una actitud de vigilancia epistémica ante sus creencias, preferencias y alternativas de vida. A nivel social, se potencian las relaciones interpersonales, puesto que permiten establecer vínculos afectivos y relaciones estables con las personas, en este caso con sus iguales y con las figuras de autoridad que les rodean. De la misma manera, desarrollar habilidades de comunicación efectiva/asertiva a través de las cuales los participantes sean capaces de comunicar sus posicionamientos y



sentimientos de manera empática o defender sus derechos de modo legítimo y respetuoso.

Se espera que el efecto de esta propuesta de intervención a corto plazo permita al participante identificar de manera realista sus propias aspiraciones, evaluar sus capacidades y, utilizar sus recursos personales para alcanzar objetivos de manera eficiente dependiendo de los diversos contextos o desafíos sociales a los que se enfrenten. A largo plazo, busca generar un incremento en las habilidades en los participantes para crear sus propias oportunidades e integrarse a la sociedad de manera productiva, saludable y placentera.

En el tomo se propone el desarrollo de 12 sesiones de intervención. El tiempo sugerido para la aplicación es de 90 a 120 minutos (ver Tabla 1).

**Tabla 1**  
*Sesiones del tomo "Me reconozco"*

No.	TEMA	OBJETIVO	META	INDICADOR DE DESEMPEÑO	
				INICIAL	SATISFACTORIO
1	Mi vida en perspectiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Favorecer la formulación y estructuración de metas personales a través de procesos de revisión y seguimiento para el alcance de logros y expectativas de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar los procesos de planeación, revisión y seguimiento para la formulación de metas personales que conforman el proyecto de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes formulan una meta usando las siguientes características: específicas, medibles, posibles, relevante, delimitada en el tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes formulan más de una meta usando las siguientes características: específicas, medibles, posibles, relevante, delimitada en el tiempo.</li> </ul>
2	Siendo el arquitecto de mi propia vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar las creencias internas que potencian o limitan el cumplimiento de metas personales con el fin de resignificar aquellas que impiden el logro de metas personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar, analizar y jerarquizar las creencias internas que influyen en la consecución de su proyecto de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes identifican al menos una creencia interna positiva y al menos una creencia interna negativa frente a la consecución de su proyecto de vida.</li> <li>Los participantes analizan y jerarquizan menos de tres creencias internas positivas e internas negativas frente a la consecución de su proyecto de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes identifican más de una creencia interna positiva y más de dos creencias internas negativas frente a la consecución de su proyecto de vida.</li> <li>Los participantes analizan y jerarquizan más de tres creencias internas positivas y más de tres creencias internas negativas frente a la consecución de su proyecto de vida.</li> </ul>
3	Actualizando mi visión del futuro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar las creencias internas y las atribuciones que potencian o limitan el cumplimiento de metas personales a través de la técnica DOFA con el fin de generar planes de acción realistas y efectivos para la consecución del proyecto de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizar las creencias y atribuciones internas que posibilitan o limitan la consecución de su proyecto de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes identifican al menos dos debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas en relación con sus creencias internas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes identifican más de dos debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas en relación con sus creencias internas.</li> </ul>



4	Los influencers de mi entorno	<ul style="list-style-type: none"><li>Identificar creencias colectivas que potencian o limitan el cumplimiento de metas personales con el fin de generar procesos de resignificación que favorezcan el cumplimiento de metas personales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Identificar, analizar y jerarquizar las creencias externas que influyen en la consecución de su proyecto de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes identifican al menos dos creencias externas que favorecen y dos que impiden la consecución de su proyecto de vida.</li><li>Los participantes jerarquizan al menos dos creencias externas que necesitan su atención a corto, mediano y largo plazo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes identifican más de dos creencias externas que favorecen y dos que impiden la consecución de su proyecto de vida.</li><li>Los participantes jerarquizan más de dos creencias externas que necesitan su atención a corto, mediano y largo plazo.</li></ul>
5	Evaluando los hashtags de mi entorno	<ul style="list-style-type: none"><li>Evaluar las creencias externas y las atribuciones que potencian o limitan el cumplimiento de metas personales para el seguimiento y el avance en el proyecto de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Analizar las atribuciones externas que posibilitan o limitan la consecución de su proyecto de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes evalúan al menos dos creencias externas.</li><li>Número de participantes que proponen al menos dos estrategias para regular la influencia que poseen las creencias externas en sus conductas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes evalúan más de dos creencias externas.</li><li>Número de participantes que proponen más de dos estrategias para regular la influencia que poseen las creencias externas en sus conductas.</li></ul>
6	Aprendiendo de mis victorias y derrotas	<ul style="list-style-type: none"><li>Revisar las debilidades, fortalezas y oportunidades a través de la estrategia CAME con el fin de definir la estrategia que le permita consolidar y cumplir su proyecto de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Analizar problemáticas internas o externas que dificultan el cumplimiento de metas personales y la consecución del proyecto de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes establecen la estrategia de avance para su proyecto de vida teniendo en cuenta al menos uno de los siguientes criterios: debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes establecen la estrategia de avance para su proyecto de vida teniendo en cuenta más de uno de los siguientes criterios: debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas.</li></ul>
7	Mi rol, mi papel, mi vida	<ul style="list-style-type: none"><li>Examinar el concepto de sí mismo a partir del análisis de los contextos de interacción con el fin de valorar las capacidades que estos potencian o limitan.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tomar consciencia de que los contextos de interacción potencian o limitan las capacidades, habilidades y destrezas que cada participante posee para actuar con iniciativa y autonomía hacia el alcance de sus metas personales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes identifican menos de tres características que configuran su autoconcepto.</li><li>Los participantes reconocen al menos dos contribuciones de su contexto en el desarrollo de sus capacidades, habilidades y destrezas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes identifican más de tres características que configuran su autoconcepto.</li><li>Los participantes reconocen más de dos contribuciones de su contexto en el desarrollo de sus capacidades, habilidades y destrezas.</li></ul>
8	Tomando una selfie a mi yo interior	<ul style="list-style-type: none"><li>Reafirmar la autoestima y el autoconcepto de los participantes resaltando los elementos positivos que permitan la consecución del proyecto de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tomar consciencia de la transformación personal que les permitió desarrollar su proyecto de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes ensamblan menos de tres elementos en un todo unificado para resignificar su self y expresar sus transformaciones.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los participantes ensamblan más de tres elementos en un todo unificado para resignificar su self y expresar sus transformaciones.</li></ul>



9 Preparando mi exposición del proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planear y estructurar las actividades que cada estudiante realizará el día de la exposición artística para socializar de manera creativa los logros conseguidos en torno a la construcción del proyecto de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estipular las bases de creación y ensamblaje de la exposición de mi proyecto de vida, lo que incluye los productos audiovisuales, las invitaciones y la planeación /distribución de la exposición.</li> <li>Comprender la relevancia del trabajo en equipo para el desarrollo efectivo de las actividades propuestas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes no entregan el producto final de su comité o entregan un producto sin las especificaciones dadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes entregan el producto final de su comité cumpliendo con las especificaciones dadas.</li> </ul>
10 Enseñando mi proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover vínculos afectivos adecuados y redes de apoyo efectivas, a través de la socialización de los progresos y transformaciones conseguidas por los participantes sobre sus proyectos de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar el reconocimiento de los proyectos de vida de los participantes por parte de sus padres de familia y docentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes reconocen al menos una contribución para impactar positivamente el desarrollo del proyecto de vida de sus hijos.</li> <li>Los participantes proponen al menos un cambio para impactar positivamente el desarrollo del proyecto de vida de sus hijos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes reconocen más de una contribución para impactar positivamente el desarrollo del proyecto de vida de sus hijos.</li> <li>Los participantes proponen más de un cambio para impactar positivamente el desarrollo del proyecto de vida de sus hijos.</li> </ul>
11 Fortaleciendo alianzas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar la empatía y autoeficacia en el proceso de mediación docente como mecanismo para la consecución del proyecto de vida de los participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer el rol del docente como agente mediador para el cumplimiento de los proyectos de vida de los participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes identifican al menos una creencia negativa que afecta la autoeficacia de sus participantes.</li> <li>Los participantes explicitan en su estrategia al menos uno de los siguientes elementos: 1) paso a paso de compromisos. 2) tiempo, 3) formas de evaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes identifican más de una creencia negativa que afecta la autoeficacia de sus participantes.</li> <li>Los participantes explicitan en su estrategia los siguientes elementos: 1) paso a paso de compromisos. 2) tiempo, 3) formas de evaluación.</li> </ul>
12 Apoyándome en casa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer el papel de la familia como agente mediador a través del fomento de la autoeficacia para el cumplimiento de los proyectos de vida de sus hijos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar la empatía y los vínculos afectivos adecuados de la familia como red de apoyo efectiva para la consecución del proyecto de vida de cada estudiante.</li> <li>Dominar los constructos que benefician el desarrollo de la autoeficacia, así como la autoeficacia misma, para favorecer el cumplimiento de los objetivos del proyecto de vida de cada estudiante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes no sugieren más de dos actividades que privilegien las conductas autoeficaces y hábitos saludables en sus hijos.</li> <li>Los participantes identifican al menos una creencia sobre cómo visualizan a sus hijos en el futuro.</li> <li>Los participantes identifican al menos una acción que deba realizar para establecer las creencias positivas en sus hijos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes sugieren más de dos actividades que privilegien las conductas autoeficaces y hábitos saludables en sus hijos.</li> <li>Los participantes identifican más de una creencia sobre cómo visualizan a sus hijos en el futuro.</li> <li>Los participantes identifican más de una acción que deba realizar para establecer las creencias positivas en sus hijos.</li> </ul>



## Conceptos para realizar las sesiones del tomo “Me reconozco”

A continuación, se ofrecen las nociones centrales que fundamentan cada una de las sesiones propuestas para este tomo. Estas comprensiones apenas son un marco orientador para la ejecución de las sesiones, de modo que, el facilitador podrá profundizar en aquellos aspectos teóricos que considere pertinentes.

### **Metas**

La noción de meta está asociada con las explicaciones teóricas y metodológicas dadas por la teoría de la motivación, las cuales han buscado identificar y exponer los procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de una conducta (Good y Brophy, 1983; Beltrán, 1993). Situados en este marco de comprensión, una meta, se define como el conjunto integrado de creencias, atribuciones y sentimientos que orientan la acción de los sujetos (Weiner, 1972). Las metas condicionan las reacciones afectivas, cognitivas y conductuales de un sujeto cuando este valora la calidad de su desempeño ante una determinada tarea (González-Cabanach et al., 1996) e instauran las estrategias para el afrontamiento de situaciones de vida.

### **Metas personales**

Son acciones o procedimientos específicos que los sujetos se trazan a corto, mediano o largo plazo, con el fin de alcanzar un resultado esperado. Estas orientan las acciones de las personas y tienen un efecto directo sobre el esfuerzo, la atención, la persistencia y el uso de estrategias para alcanzarlas. Por ejemplo, sujetos con metas personales definidas (aprobar un examen, bajar de peso, graduarse de la universidad) se comprometen más, mostrando mayor esfuerzo y desempeño, que aquellas personas que no establecen metas. Asimismo, la literatura evidencia que el establecimiento de metas se ve influenciado por las características de personalidad y el contexto en que están inmersos los sujetos (Molina, 2000), de modo que, a las personas más estables emocionalmente, autodeterminadas, con flexibilidad cognitiva y seguras de sí mismas, se les facilita el establecimiento y cumplimiento de metas.

### **Creencia**

Disposición para actuar de acuerdo con “una verdad subjetiva, una convicción, algo que el sujeto considera cierto” (Díez Patricio, 2017, p. 128). Son ideas que la sociedad ha asumido como verdaderas y que se constituyen en ideas de referencia que un sujeto adopta como elementos de interpretación de su

