

ineina
comprometido con la niñez
y la adolescencia

CIDE
Centro de Investigación y
Docencia en Educación-UNA

UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL
COSTA RICA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN

Universidad Nacional
Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE)
Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez y la Adolescencia

GUÍA DE TRABAJO

DISEÑO DE VIDA

**EN PERSONAS ADOLESCENTES
PARA EL BIENESTAR SOCIO-
EMOCIONAL**

**UNIVERSIDAD NACIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN (CIDE)
INSTITUTO DE ESTUDIOS INTERDISCIPLINARIOS DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA (INEINA)**

ACTIVIDAD ACADÉMICA 0579-24

**DISEÑO DE VIDA EN ADOLESCENTES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD SOCIAL DESDE
EL ENFOQUE DEL DESARROLLO DE LA CARRERA**

**2025
ELABORADO POR M.ED. CINDY ARTAVIA AGUILAR**

CONTACTO:

✉ **PÁGINA WEB:** [HTTPS://WWW.CIDE-INEINA.UNA.AC.CR/](https://www.cide-ineina.una.ac.cr/)
✉ **CORREO ELECTRÓNICO:** INEINA@UNA.CR
📺 **YOUTUBE:** INEINA UNA NUEVO
🌐 **INSTAGRAM:** INEINA-UNA
📘 **FACEBOOK:** INEINA-UNA
☎ **TELÉFONOS:** (506) 25626465, (506) 25626464

Esta guía didáctica es un recurso de apoyo a los procesos socio-educativos en el tema del diseño de vida para el bienestar socioemocional de las personas adolescentes; las personas adolescentes y jóvenes presentan cada día nuevos retos ante las demandas y desafíos de una sociedad cada vez más cambiante y compleja, el apoyo en temas de proyectos de vida, metas, el autoconocimiento y desarrollo de habilidades y destrezas, toma de decisiones y procesos vocacionales son fundamentales en el bienestar y la promoción de estilos de vida saludables.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTA GUÍA DE TRABAJO?

Una serie de recursos didácticos para la construcción de nuevas perspectivas educativa-vocacionales, con el objetivo de generar estrategias hacia un plan de acción prospectivo y motivador desde nuestra historia y vivencias en un contexto inmediato.

INTRO DUCCIÓN

**LA GUÍA TIENE ESPACIO PARA QUE ESCRIBAS
LIBREMENTE Y CONSTRUYAS TU PROPIA NARRATIVA.**

Agenda de las SESIONES DE TRABAJO

DISEÑO DE VIDA EN ADOLESCENTES EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD SOCIAL DESDE EL ENFOQUE DE LA CARRERA

1. ACERCAMIENTO A LA DEFINICIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

- taller (motivaciones, expectativas, limitaciones, ventajas y desventajas)
- figura humana y mi historia de vida
- ¿Quién soy yo?
- Mis super poderes ocultos

3. APERTURA A NUEVA PERSPECTIVA

- A paso de cambio
- Logro de metas

5. PLAN DE ACCIÓN. CO-CONSTRUCCIÓN DE UN PLAN DE ACCIÓN DE EXPERIENCIAS NUEVAS EN EL MUNDO REAL.

- Mapa de vida
- Carta. Mis logros, mis sueños
- Puente de apoyo
- Mi plan en 5 pasos
- Reflexión final

2. EXPLORACIÓN DEL SISTEMA DE IDENTIDAD SUBJETIVA

- El espejo
- Árbol del problema
- La línea de mi identidad
- Mi sello personal

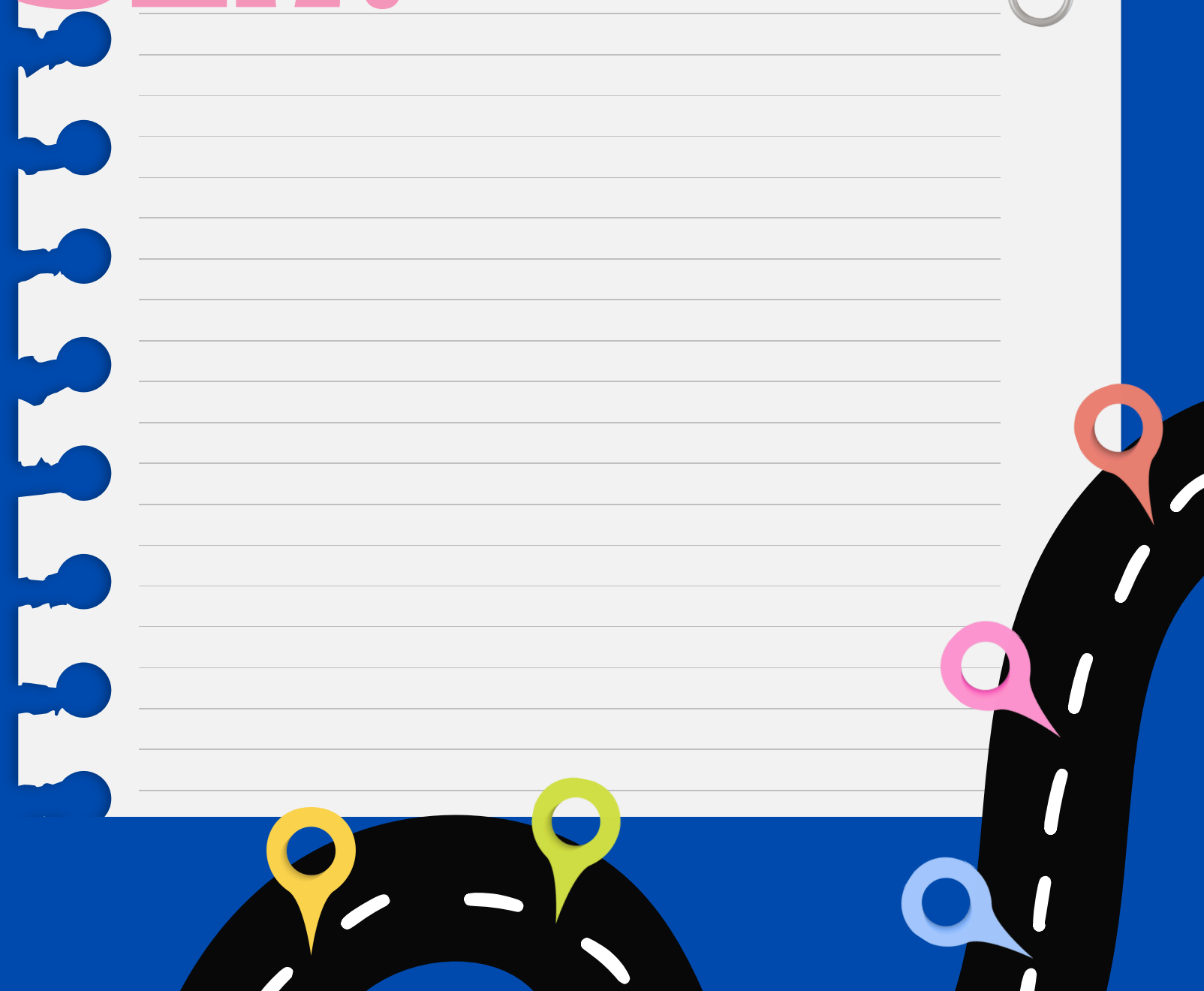
4. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

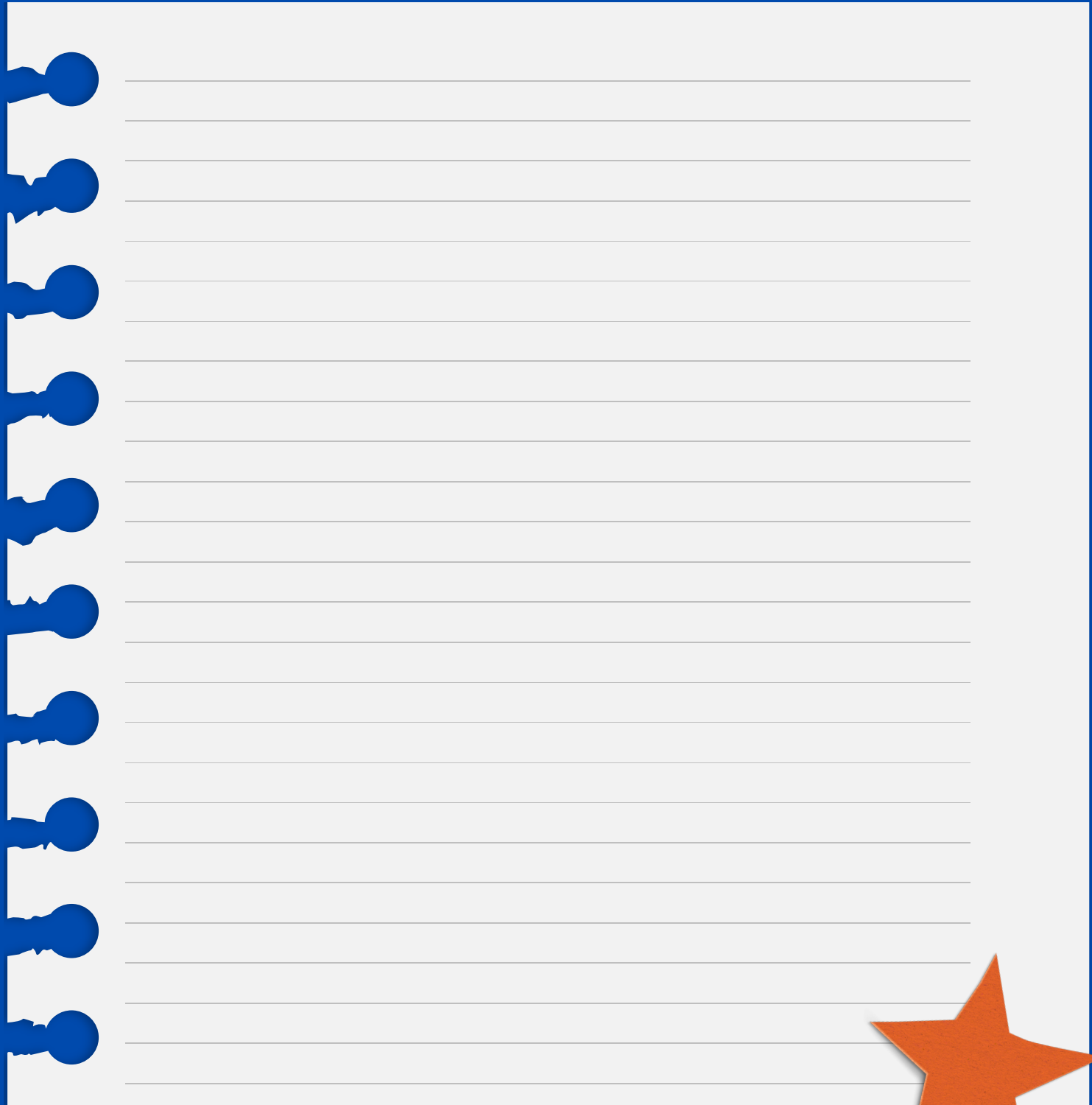
- Fortalezas y debilidades para alcanzar metas
- Factores protectores y factores de riesgo
- Mis estrategia para lograr metas proyectadas
- Trabajo en equipo. El muro

6. CIERRE

CUADERNO DE TRABAJO PARA ESTUDIANTES

¿CÓMO QUISIERES SER?





LA CONSTRUCCIÓN DEL DISEÑO DE VIDA: UNA MIRADA DESDE LAS HISTORIAS QUE CONTAMOS

Cuando pensamos en nuestro futuro, a veces sentimos que debemos tener todas las respuestas: qué queremos ser, a qué queremos dedicarnos, qué carrera escoger o cómo imaginamos nuestra vida adulta. Pero lo cierto es que nadie tiene todas las respuestas de inmediato. Más bien, se trata de un proceso. Un camino en el que poco a poco vamos entendiendo quiénes somos, qué nos importa y cómo queremos vivir. En ese camino, el psicólogo Mark Savickas nos propone una idea muy interesante: diseñar nuestra vida a partir de las historias que vivimos y que contamos.

¿QUÉ SIGNIFICA DISEÑAR LA VIDA?

Diseñar la vida no es solo elegir una profesión. Es pensar en todos los aspectos que nos hacen ser quienes somos: nuestras relaciones, nuestros valores, nuestros talentos, lo que nos gusta y también lo que nos ha dolido. Savickas dice que cuando las personas hablan de sí mismas, en realidad están contando una historia. Esa historia ayuda a organizar y comprender los momentos más importantes de su vida.

En lugar de ver la vida como una serie de eventos sueltos, se propone verla como una narrativa: una historia con sentido y continuidad.

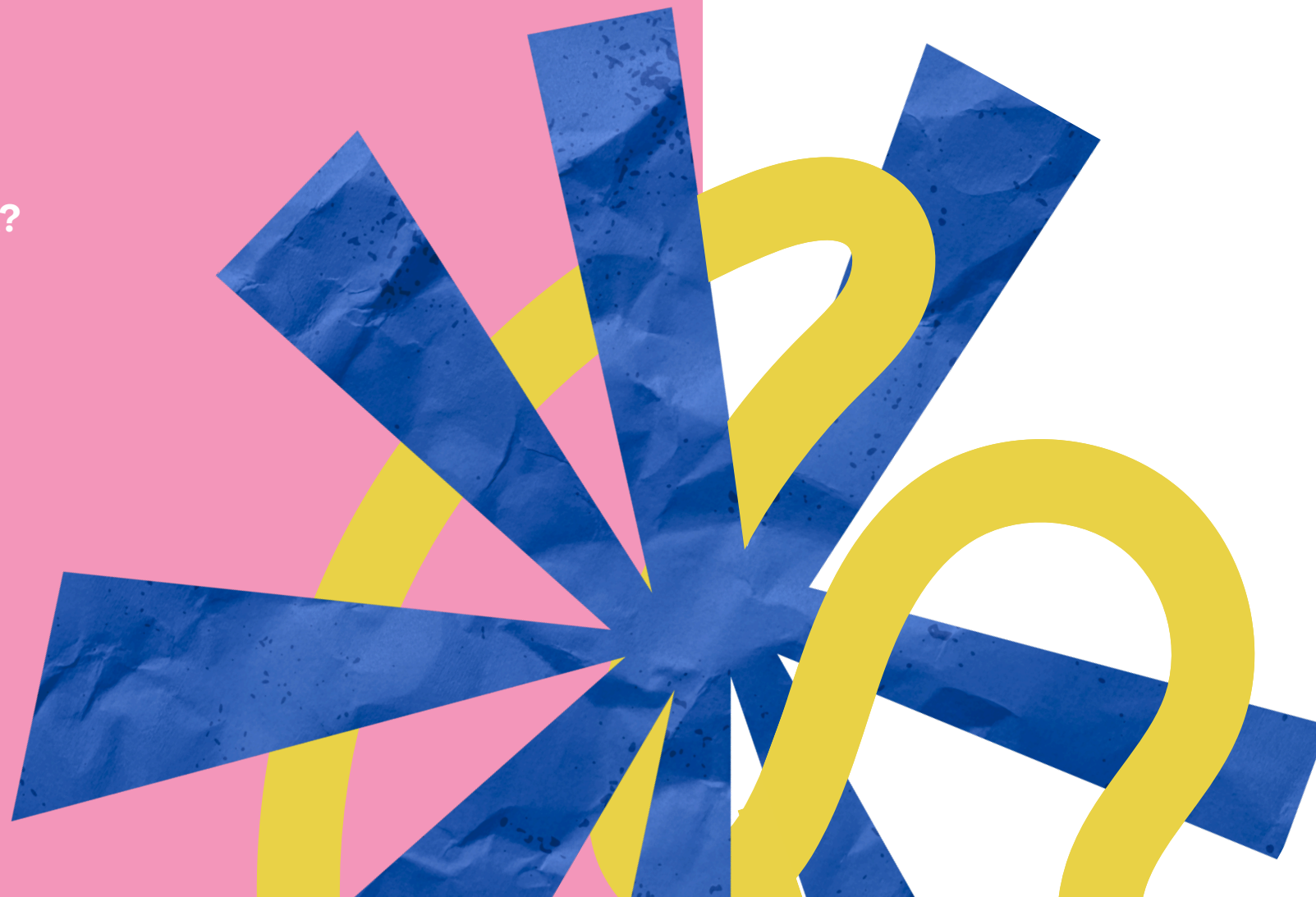
Savickas es un especialista en orientación vocacional que ha trabajado con muchas personas ayudándolas a descubrir su proyecto de vida. Su enfoque no se basa solamente en hacer pruebas o definir una carrera, sino en comprender cómo las personas dan sentido a sus experiencias. Él plantea que cada uno de nosotros construye su identidad y sus planes a partir de las historias personales, familiares, culturales y sociales que nos rodean.

¿CUÁL ES LA PROBLEMÁTICA?

La principal dificultad que enfrentan muchos adolescentes hoy en día es que sienten que su historia no tiene un hilo conductor. Viven episodios distintos, a veces incluso dolorosos, que no logran conectar. También están rodeados de expectativas externas: la familia, la escuela, la sociedad, las redes sociales... todos parecen tener una opinión sobre lo que deberíamos ser o hacer.

Esto genera confusión, ansiedad o incluso la sensación de estar “perdidos”. Aquí aparece la problemática central: si no comprendemos el sentido de nuestras experiencias, es difícil construir un plan de vida coherente y auténtico. Cada persona necesita encontrar un vínculo continuo entre los diferentes momentos de su vida. Solo así puede proyectar su futuro con confianza.

Este problema no es solo individual. Muchas veces es compartido por grupos de jóvenes que viven situaciones sociales similares. Por eso, Savickas habla también de “socio-narrativas colectivas”. Es decir, historias que se comparten dentro de una comunidad y que influyen en la forma en que las personas se ven a sí mismas y a su futuro.



¿CÓMO SE SOLUCIONA?

El proceso de construir un diseño de vida parte de una reflexión profunda. Este argumento propone que las personas se detengan a pensar en sus historias de vida: ¿qué momentos han sido significativos? ¿Qué aprendizajes han dejado? ¿Qué valores se repiten en lo que han vivido? Este tipo de reflexión no se hace una sola vez, sino que se va construyendo con el tiempo.

Por eso, en orientación trabajamos mucho con el diálogo. Escuchar y contar historias es una herramienta poderosa para ayudar a los adolescentes a verse a sí mismos desde otra perspectiva. Cuando alguien expresa lo que ha vivido y se da cuenta de cómo ha crecido o de lo que ha superado, empieza a descubrir fortalezas que antes no veía. Además, al compartir su historia con otros, también se siente acompañado, comprendido y menos solo.

Diseñar la vida implica reconocer que tenemos la capacidad de ser autores de nuestro camino. Claro, no podemos controlar todo lo que nos pasa, pero sí podemos elegir qué sentido le damos y qué rumbo queremos tomar.

Una vez que comprendemos mejor nuestras historias, podemos empezar a imaginar los “nuevos episodios” de nuestra vida. Así lo llama Savickas. No se trata de predecir el futuro, sino de planearlo con intención. Pensar qué roles queremos tener (como estudiante, trabajador, pareja, ciudadano, etc.) y cómo queremos vivirlos.

Por ejemplo, si descubrimos que uno de nuestros valores más importantes es la justicia, tal vez en el futuro queramos trabajar en algo que ayude a otras personas, o luchar por los derechos humanos. Si nos damos cuenta de que lo que más disfrutamos es aprender y enseñar, quizás nuestro camino esté en la educación o en el arte.

El diseño de vida no es un plan rígido. Es más bien un mapa que podemos ir ajustando a medida que crecemos. Lo importante es que ese mapa tenga sentido para nosotros, que esté conectado con lo que somos y con lo que soñamos.

**EL OBJETIVO ES MIRAR NUESTRA VIDA COMO UNA
HISTORIA EN CONSTRUCCIÓN.**



Mi HISTORIA DE VIDA HISTORIA DE VIDA DE VIDA



Auto BioGRAFÍA

Todo camino tiene un origen. El objetivo es elaborar tu historia personal para reflexionar sobre los sucesos importantes y significativos en tu desarrollo.

Esta historia cuenta de usted mismo, debes ser lo más sincero que puedas, es personal y confidencial.

Elige un título para tu historia:



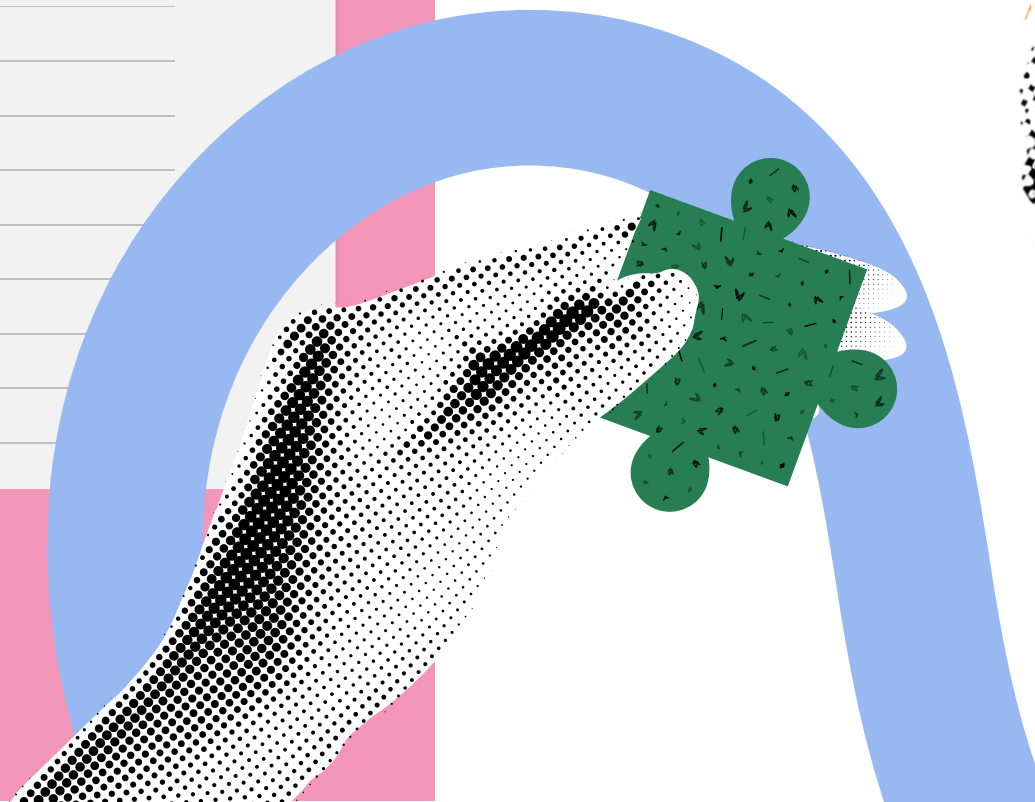


EXPLORACIÓN DEL SISTEMA DE IDENTIDAD SUBJETIVO

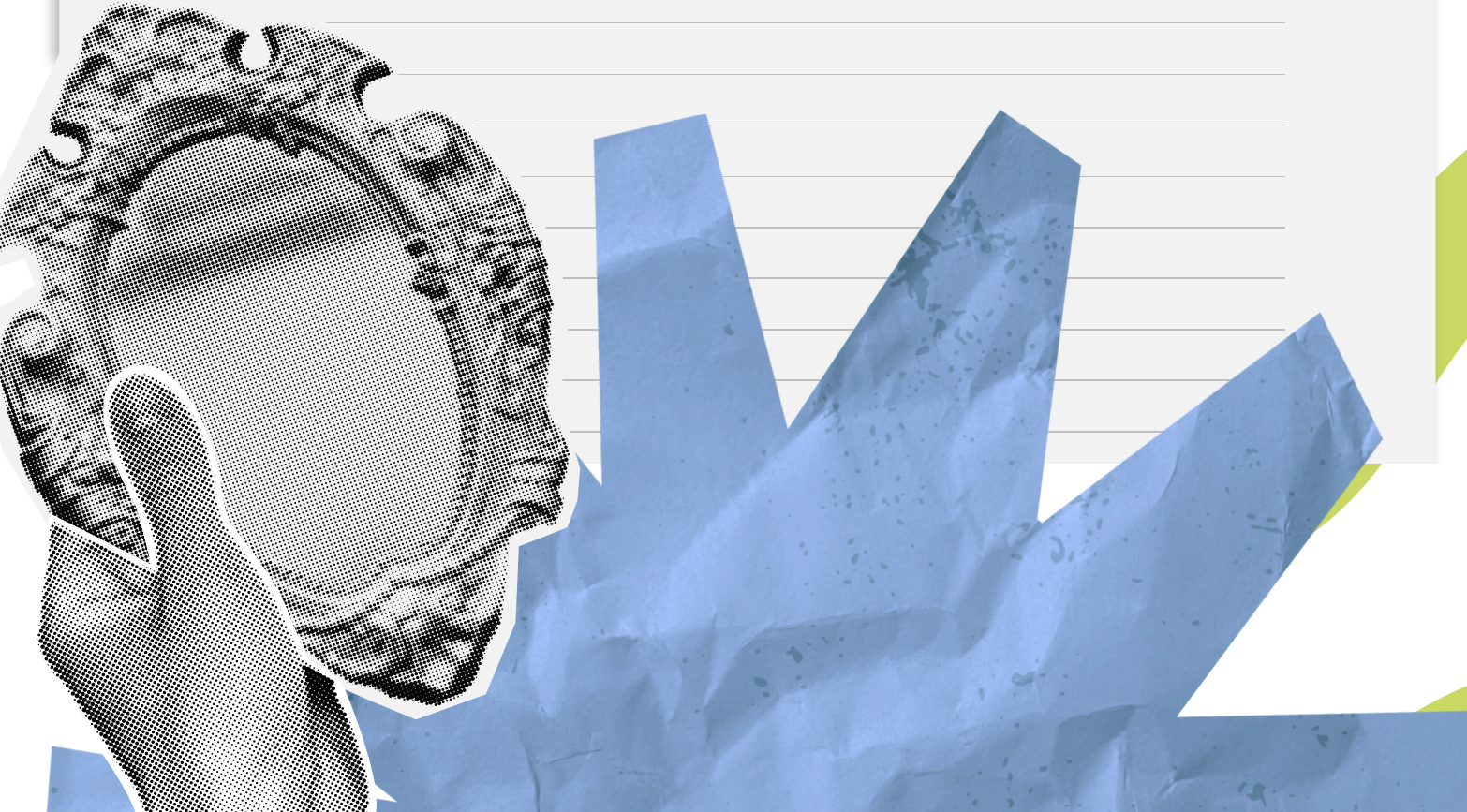
En esta etapa es fundamental el autoconocimiento y comprender la percepción de sí mismo como resultado a partir de sus narrativas, así como su forma de organizarse en distintos espacios y roles de vida.

El autoconocimiento es fundamental en nuestras vidas y es un proceso continuo en nuestro desarrollo como seres humanos, la exploración de nuestras habilidades y destrezas nos permiten una mejor toma de decisiones vocacionales.

**MIS
SUPER
PODERES
OCULTOS**



¿QUÉ VEO?, ¿EN QUÉ CONTEXTO ME MIRO?, ¿QUÉ ME AGRADA Y QUÉ ME DESAGRADA?



MI HUELLA DIGITAL

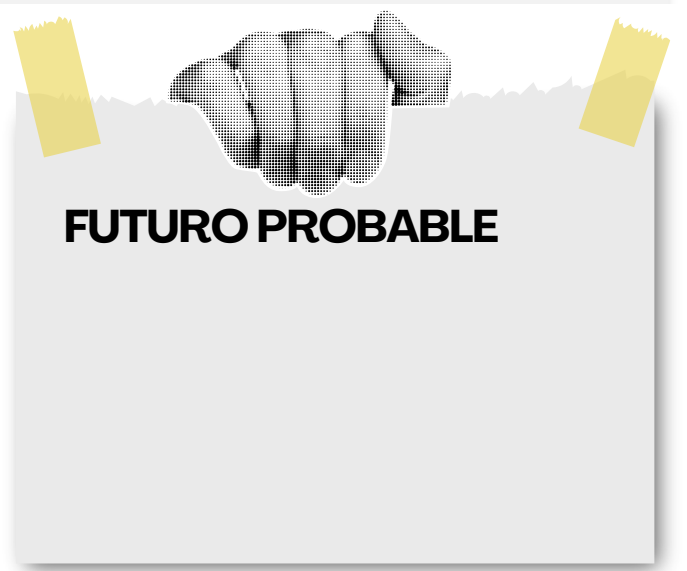


APERTURA A NUEVA PERSPECTIVA

Deconstrucción de creencias y pensamientos limitantes; para dar espacio a la autoconstrucción en la cual se reorganiza, revisa y revitalizan narrativas que proporcionen representaciones simbólicas positivas, incluyentes y de motivación a la acción de nuevos planes de carrera.



¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA QUE LAS COSAS SEAN DIFERENTES Y LOGRAR LAS METAS?



Resolución DE PROBLEMAS

En esta etapa se logra cristalizar nuevas anticipaciones sobre su futuro (visión prospectiva), en donde articula una síntesis entre lo nuevo y lo antiguo y se compromete en algún rol e identidad. Ante las situaciones particulares, se propone una reflexión sobre las experiencias retrospectivas e prospectivas que generen nuevas posibilidades desde un enfoque holístico en el marco de la dinámica psicosocial.



MIS ESTRATEGIAS PARA LOGRAR LAS METAS PROYECTADAS



LA IMPORTANCIA DE TENER METAS EN LA VIDA

Una de las herramientas más valiosas para avanzar con confianza en la vida son las metas. Tener metas no significa tener todo resuelto, pero sí tener una dirección clara. Las metas son como faros: iluminan el camino cuando hay dudas, nos motivan cuando estamos cansados y nos recuerdan por qué vale la pena seguir adelante.

Muchas veces, en la adolescencia, pueden surgir preguntas como: ¿Para qué sirve todo esto? o ¿Qué quiero hacer con mi vida? Estas preguntas son normales, y tener metas ayuda a encontrar respuestas. Las metas nos conectan con nuestros sueños, nos dan propósito y nos permiten crecer de manera consciente. No se trata solo de metas grandes como elegir una carrera o decidir a qué país queremos viajar. También se trata de metas pequeñas y diarias: estudiar para un examen, mejorar en un deporte, aprender a tocar un instrumento o fortalecer una amistad.

Lo más importante es que las metas sean personales, que tengan sentido para uno mismo. Un adolescente se siente más seguros, motivados y feliz cuando trabajan por algo que realmente desea. No importa si el proceso tiene tropiezos; lo esencial es no perder de vista el motivo por el cual comenzamos. Cada paso, por pequeño que parezca, nos acerca a lo que queremos ser.

Además, las metas nos enseñan a organizarnos, a tomar decisiones y a ser responsables. Pero también nos enseñan a ser flexibles, porque a veces las cosas no salen como planeamos. Eso no significa que fracasamos, sino que estamos aprendiendo. Las metas no están escritas en piedra: pueden cambiar, transformarse o adaptarse a nuevas realidades. Lo importante es mantener el deseo de avanzar y mejorar.

HABLAR DE NUESTRAS METAS NOS AYUDA A HACERLAS MÁS REALES Y A ENCONTRAR APOYO EN EL CAMINO.

RECUERDA:

Tener metas no es una obligación, es una oportunidad. Una oportunidad de conocerte mejor, de descubrir tu potencial y de construir la vida que sueñas.



METAS

	Cualidades y fortalezas	Defectos y debilidades	Hábitos positivos	Hábitos negativos	Mis intereses



"Carta"

Escribir una carta para sí mismos en el futuro.
(¿quién quiero ser? ¿qué quiero superar? ¿qué sueños quiero cumplir?).

Lined writing area on the left page of the notebook.

Lined writing area on the right page of the notebook.



CÍRCULO DE COMPROMISO

"HOY ME COMPROMETO..."
(UNA ACCIÓN SENCILLA).

¿CÓMO ME VEO AHORA RESPECTO
A MI PROYECTO DE VIDA?

A spiral-bound notebook with a pink cover and white lined pages. The spiral binding is on the left side. The notebook is open to a blank page with horizontal lines for writing.

