

PROYECTO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE PSICOLOGÍA.

LIFE PROJECT IN UNDERGRADUATE STUDENTS OF PSYCHOLOGY.

CLARA ASTORGA

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA, VENEZUELA

psi.clara.astorga@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9156-6602>

GUILLERMO YÁBER

UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO, VENEZUELA

gyaber@ucab.edu.ve

<https://orcid.org/0000-0001-7715-5201>

Fecha de recepción: 1 marzo 2019

Fecha de aceptación: 6 mayo 2019

RESUMEN

En esta investigación se analizan los proyectos de vida elaborados por estudiantes avanzados de la carrera psicología en una universidad venezolana, aplicando como método el Análisis de Contenido a los trabajos entregados en el marco de un ejercicio práctico en el curso de un semestre, durante el cual los participantes redactaron su misión y visión de vida, sus sueños expresados en cinco categorías (tener, hacer, ser, viajar y contribuir), sus objetivos personales y profesionales, así como su plan de acción inmediato para alcanzarlos. Los principales resultados arrojaron coincidencias en la orientación hacia el logro (alcanzar la excelencia) sea dentro o fuera del ejercicio de la Psicología; una marcada orientación a satisfacer sus necesidades psicológicas o intrínsecas antes que las materiales o extrínsecas. Aunque muestran una marcada tendencia a “soñar” con ejercer otros oficios además de la psicología, dentro del ejercicio, la Psicología Clínica fue el objetivo laboral más ambicionado a largo plazo, mientras que otras áreas como la Psicología Escolar u Organizacional eran vistas como “objetivos temporales” por considerar más factible su ingreso al campo laboral a través de ellas, por otro lado la Psicología Comunitaria o Social era concebida como una “acción humanitaria” a desarrollar en paralelo a las otras actividades profesionales. Se evidenciaron coincidencias significativas sobre planes de emigrar y deseos de reencuentro con familiares y amigos, explicadas por el momento vital e histórico-cultural que comparten los estudiantes por la situación país. Por último, la mayoría de los estudiantes mostraron marcados intereses artísticos y deportivos desarrollados en paralelo a la profesión de psicología.

PALABRAS CLAVE: proyecto de vida; psicología positiva; motivación.

ABSTRACT

This research analyzes the life projects written by advanced students of the Psychology career in a Venezuelan university. The Content Analysis method was applied to the papers delivered in a practical exercise in the course of a semester, during which the participants drafted their mission and vision of life, their dreams expressed in five categories (have, do, be, travel and contribute), their personal and professional goals, as well as their immediate plan of action to achieve them. The main results showed coincidences in the orientation towards achievement (achieving excellence)

whether they practice Psychology or not; a strong orientation to satisfy their psychological or intrinsic needs before the material or extrinsic; although they show a marked tendency to "dream" of working in other fields besides psychology, practicing Clinical Psychology was the most ambitious work goal in the long term, whereas other areas such as School or Organizational Psychology were seen as "temporary objectives" as they considered their entry into the field of work more feasible through them, on the other hand Community or Social Psychology was conceived as a "humanitarian action" to be developed in parallel with other professional activities. Significant coincidences were found about plans of emigrating and the desire to be reunited with family and friends, which is explained by the vital and historical-cultural moment that students share because of the country situation. Finally, most of the students showed marked artistic and sports interests developed alongside of Psychology.

KEYWORDS: life project; positive psychology; motivation.

*“Quien tiene un porqué en la vida,
encontrará casi siempre el cómo”*

Friedrich Nietzsche

1. INTRODUCCIÓN

Hasta donde se ha podido comprobar, los humanos son los únicos seres vivos en el planeta con una conciencia que le brinda la posibilidad de soñar y planificar su futuro, aunque muchas personas vivan sin ejercer el poder de proyectar y decidir su vida, la idea de que el futuro influye en el presente tanto como el pasado la han defendido filósofos y pensadores desde la antigüedad. Sobre la autodeterminación del propio destino se encuentran múltiples referencias en el pensamiento filosófico, Platón afirmaba que la libertad consistía en ser dueños de su propia vida (citado por Herrera, 2011, p. 86), Frankl (1999) desarrolló toda una teoría sobre el deseo del hombre de hallar y dar sentido a su vida, necesidad que denominó “el deseo de significado” (p. 185) y sobre la cual basó su propuesta terapéutica llamada logoterapia. Más recientemente en la década de los setenta, Barker (2000) popularizó la idea de que una visión sin acción era un sueño y una acción sin visión un sin sentido, mientras que una visión con acción podía cambiar al mundo, desde entonces esta idea es usada para motorizar proyectos en el ámbito individual, organizacional y comunitario.

Diseñar el Proyecto de Vida es una estrategia de intervención cognitiva que permite reflexionar sobre las propias motivaciones y competencias, asumir el poder transformador de las decisiones, incorporando las emociones al pensamiento mientras brinda la oportunidad de organizar las estrategias y recursos disponibles para alcanzar las metas individuales y colectivas, alineando los elementos necesarios para alcanzar las aspiraciones personales.

En la actualidad, esta herramienta ha sido popularizada por las personas que practican coaching, mientras que la Psicología Positiva ha desarrollado e incorporado el Proyecto de Vida como una propuesta de intervención terapéutica, utilizando el poder de la imagen del mejor “self” futuro como el hilo conductor de la vida de las personas.

La Psicología Positiva centra su trabajo en experiencias subjetivas que habían sido ignoradas por los enfoques psicológicos previos: la idea de que es posible lograr el bienestar valorando el sentimiento de alegría y satisfacción por el pasado, la esperanza y el optimismo para el futuro, aprender a ser feliz en el presente y fluir (flow). El autor responsable del concepto “flow” es Csikszentmihályi (2010), que lo define como “la manera en que la gente describe su estado mental cuando la conciencia está ordenada armoniosamente; gente que desea dedicarse a lo que hace por lo que le satisface en sí” (p.12).

Entre otros elementos, este enfoque considera las fortalezas y virtudes personales, la satisfacción por el trabajo y el sentido y propósito de la propia vida (Seligman, 2011). Según Daset (2003) “se sustenta en una mirada esperanzadora de la humanidad... La libertad, la capacidad de dar un rumbo a su vida o cambiar el actual y de construir experiencias salugénicas” (p.280).

2. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La formación de Psicología se ha fundamentado en el modelo de científico-practicante (Scientist-Practitioner), que postula que “la ciencia es el fundamento de la profesión, por lo que la formación del profesional debe incluir una formación tanto para generar conocimiento como para su aplicación” (Yáber, Ramos y Mancheño, 2017, p.3).

Según lo señalan Yáber y Valarino (2010), la formación profesional no termina con la graduación de un estudiante, la Psicología es un campo de estudio y ejercicio profesional dinámico y complejo:

Los estudiantes de psicología y psicólogos que ingresan al mundo profesional suelen expresar dudas o reservas sobre cómo llevar adelante su carrera profesional y cómo auto-apreciar su progreso. Generalmente tienen ideas acerca de realizar cursos de formación profesional como postgrados o cursos de formación continua, pero sin delimitar las competencias que podrían desarrollar. Una forma de satisfacer esta necesidad es estimular desde la formación del pregrado la documentación y uso del portafolio del estudiante y del profesional (2010, p.3).

Uno de los principios que orientan la formación de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB) es acompañar a sus estudiantes en su proyecto de vida después de su egreso. Para dar cumplimiento a este principio, desde mediados del año 2000 y como parte de las actividades de la Cátedra de Psicología Organizacional los estudiantes trabajan los temas Gestión de Vida y Plan de Carrera, en el cual preparan portafolios el sistema ideado por Givens (1993) para planificar y controlar la vida personal tomando como base los sueños, metas y valores personales, que se concreta en el diseño del plan de actividades en un año (ver Instrumento anexo). Señala Yáber et al. (2017) que “esta actividad es recibida positivamente por los cursantes” (p.11).

Para iniciar esta práctica se aplica un instrumento de auto-diagnóstico de competencias que orienta el desarrollo del portafolio profesional de los estudiantes. En este ejercicio el estudiante realiza una reflexión y documentación sobre sus competencias

personales y profesionales, a partir de la cual desarrolla su Proyecto de Vida que cristaliza con un Plan de Cambio que puede revisar anualmente. Agregan Yáber y Valarino (2010) que a partir del portafolio los alumnos tienen la oportunidad de precisar las competencias que desea desarrollar, lo cual orientaría eficazmente las experiencias educativas o profesionales que facilitarían su progreso.

Este ejercicio coincide con el enfoque de planificación estratégica del campo organizacional, según el cual definir claramente su marco filosófico facilita a las organizaciones y personas alcanzar su crecimiento. Este marco filosófico contiene los siguientes aspectos (Albizu y Landaeta, 2001):

1. Misión: Es la definición clara de la actividad que desarrolla y la razón de su existencia.
2. Visión: Refleja sus propósitos y aspiraciones futuras, es el reto que genera el impulso necesario para mejorar constantemente.
3. Los objetivos estratégicos: Es la concreción cuantitativa-cronológica de las metas, caracterizadas por la definición de logros específicos y mensurables en un determinado lapso, en el marco de la misión y visión definidas. Para ser operativos, deberán ser:
 - Orientados a resultados específicos y controlables.
 - Realistas y alcanzables.
 - Comprensibles y comunicables.
 - Flexibles, que admitan ajustes posteriores.
 - Pocos y centrados en los resultados claves.
 - Coherentes internamente, es decir, consistentes unos con otros.

La estructura del marco filosófico propuesto por Albizu y Landaeta (2001) contiene los aspectos referenciales para el ejercicio académico del Seminario de Gestión de Proyectos de la Cátedra Psicología Organizacional en la UCAB y que es la fuente de la presente investigación.

Vale destacar que este ejercicio está guiado por los intereses profundos de las participantes, por lo que en ocasiones, éstos no están claros cuando están siendo definidos. El presente estudio se propone identificar y describir los patrones de las motivaciones personales que guiaron los Proyectos de Vida presentados por los alumnos.

2.1. Propósito de la investigación

Conocer las motivaciones que orientan el Proyecto de Vida de estudiantes de pregrado en la carrera Psicología, de una universidad venezolana.

3. EL PROYECTO DE VIDA

El Proyecto de Vida es una estrategia que permite poner en perspectiva los deseos personales hacia el futuro e imaginar el desarrollo de los acontecimientos necesarios para alcanzarlos. En otras palabras, es un programa a futuro que considera los recursos y acciones requeridas para que se conviertan en realidad nuestros sueños.

Casullo, Cayssials, Fernández, Arce y Álvarez (2006) han trabajado en la aplicación del Proyecto de Vida como recurso en el área vocacional y lo define como un proceso mediante el cual la persona determina qué desea hacer en el futuro y las metas que aspira alcanzar.

La vocación profesional es un tema fundamental en la elaboración de Proyecto de Vida, ya hace casi un siglo se tomaban en cuenta las aptitudes efectivas y las tendencias afectivas entendidas como los intereses personales (Zaragüeta, 1927), en la actualidad se incorporan las competencias personales siendo de vital importancia la visión de futuro de los interesados.

Casullo et al. (2006) señala que las elecciones y recuerdos de cada persona se ajustan a su esquema cognitivo, eligiendo aquello que es consistente con las autoimágenes, por lo que se actúa de manera tal que lo que perciban los demás esté en concordancia con el propio autoconcepto. Por ello, elaborar un Proyecto de Vida es un ejercicio que permite procesar la información personal y reajustar cognitivamente aquello que es necesario para el logro de los objetivos vitales, la autora establece la diferencia entre un logro y una opción, siendo la opción una elección fácil entre varias alternativas, mientras que el logro representa un reto donde el individuo se enfrentará a obstáculos fuera de su control.

Sobre configurar la autoimagen a partir del Proyecto de Vida, D'Angelo (2000) señala que el estudio de la formación de la identidad implica “procesos que articulan el espacio de lo social y lo individual desde muchas perspectivas. Se necesitan categorías abarcadoras de la multiplicidad y complejidad de estas interacciones entre estructuras psicológicas y sociales” (p.270), agrega el autor que la formulación de Proyecto de Vida facilita la construcción de la identidad personal y social, pues además de conformar la identidad individual, plantea la necesidad de categorías abarcadoras de la multiplicidad y complejidad de las identidades colectivas.

En resumen, el Proyecto de Vida es especialmente poderoso en la juventud ya que orienta tempranamente la vida a una determinada dirección, fortaleciendo la identidad personal y social a la persona y brindándole sentido a su existencia. Esta estrategia ayuda a definir la orientación vocacional al promover la reflexión sobre lo que el joven quiere ser, hacer y tener en el futuro, evaluar sus posibilidades de alcanzar sus sueños, identificar las fortalezas y recursos con los que cuenta, y prepararse ante las posibles dificultades en el desarrollo de su Proyecto de Vida. Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, sería establecer un plan guiado por su propósito personal y por el sentido profundo de su existencia.

3.1. Teorías de la motivación

La motivación humana, entendida comúnmente como la fuerza que impulsa a las personas a actuar para lograr algo, es uno de los temas de la psicología más estudiado y teorizado desde sus inicios como disciplina, es un concepto que atraviesa como hilo conductor todas las áreas de la psicología, desde la clínica, organizacional, escolar, hasta la social, siendo uno de los conceptos fundamentales para comprender al ser humano.

A principios del siglo pasado Weber (1981) teoriza sobre la relación entre la motivación humana y el desarrollo económico, plantea que la reforma transformó el carácter de los hombres infundiéndoles un espíritu vigoroso a trabajadores y empresarios, este impulso originó el capitalismo moderno. Según lo anterior, el surgimiento de la empresa capitalista coincide con el inicio del protestantismo, lo que significa que además de condiciones objetivas económicas favorables, el cambio subjetivo influye el carácter de los hombres y afecta el desarrollo económico y social.

A mediados del siglo pasado Maslow (1991) organiza las necesidades humanas en una estructura piramidal, jerarquizando cinco categorías donde las cuatro primeras (fisiológica, seguridad, afiliación y reconocimiento) responden a un déficit pues surgen de una carencia, mientras la última, la autorrealización, está orientada al desarrollo del ser humano, su crecimiento individual y su trascendencia.

Posteriormente, McClelland (1987) desarrolla una teoría de la motivación partiendo de que “los motivos están basados en incentivos emocionalmente activadores” (p. 193), por lo que la motivación es definida como el factor psicológico adquirido que predispone al individuo de una forma consiente o no, para provocar y mantener ciertas acciones o buscar ciertos fines. Los motivos son los móviles de la acción y se originan cuando los estímulos aprendidos establecen estados emocionales.

McClelland (1987) realiza una serie de estudios con la finalidad de utilizar la fantasía, tal como se revela en los relatos de los cuentos, como un método para diagnosticar los motivos humanos y propone como las principales motivaciones humanas las siguientes:

1. Motivación hacia el Logro: orientación del individuo para alcanzar la excelencia en su desempeño, es el deseo de ser competente por la satisfacción de la realización personal en sí misma y no que por una recompensa posterior ni por el reconocimiento del éxito.
2. Motivación al Poder: búsqueda de manejar y controlar las actividades de los demás en función de sus propios intereses, obtención de medios de influencia.
3. Motivación de afiliación: necesidad de pertenecer a un grupo, de ser aceptado y buscar de relaciones emocionales, así como confirmar las propias creencias.

Más recientemente, Ryan y Deci (2001) desarrollaron la Teoría de la Autodeterminación y plantea que las personas pueden guiarse por motivaciones intrínsecas cuyo locus de control es interno, se asocian a la tendencia humana al aprendizaje y creatividad, y están orientadas a satisfacer las necesidades psicológicas básicas: conexión, competencia y autonomía. El otro tipo de motivación que describen es la extrínseca, cuyo

locus de control es externo, están reguladas por otras personas y mayormente a asociadas a los bienes materiales (dinero, fama, etc.). Estos autores investigaron las condiciones que facilitan versus las que evitan este tipo de motivaciones y los beneficios de seguir las metas intrínsecas sobre las extrínsecas en un grupo de alumnos del último año de secundaria en Estados Unidos. Concluyeron que alcanzar las metas intrínsecas promueve el crecimiento personal y el bienestar psicológico, mientras que lograr las metas extrínsecas no sólo no facilita el bienestar sino que, incluso, en algunos casos se relaciona con malestar psicológico.

4. MÉTODO

Para procesar la información de los documentos se aplicó la metodología del Análisis de Contenido, utilizada para describir e interpretar el contenido de toda clase de documentos a través de técnicas de análisis sistemáticas y objetivas que faciliten la identificación y descripción del contenido de los mensajes (Olabuenaga e Ispizua, 1989; Bardin, 1996). Esta metodología propone un sistema estandarizado que busca compensar la subjetividad del investigador, aplicando técnicas de análisis cuantitativo combinado con el análisis cualitativo (López, 2002). El foco del análisis de contenido es identificar y analizar los distintos elementos de los documentos escritos, con el fin de clasificarlos como variables y categorías para la explicación de los fenómenos sociales bajo estudio.

En un primer momento, se realizó una revisión preliminar a fin de explorar y captar el sentido global de los contenidos explícitos en los documentos. Posteriormente, se hizo una segunda lectura donde se empezaron identificar y realizar señalizaciones de los temas y categorías que emergieron como relevantes.

Logrado el primer proceso de análisis del contenido de los documentos, se identificaron y agruparon las categorías consideradas más relevantes y adecuadas para el análisis, reorganizando las informaciones dentro de los temas y categorías similares.

Es de hacer notar que esta fue una labor lenta y ardua ya que la muestra definitiva estuvo conformada por 65 documentos con un promedio de 8 páginas, por lo que se dio lectura a más de 480 páginas, calculándose por las tablas de análisis que se realizaron casi 6.000 codificaciones. Una vez codificada la información, fue procesada en el programa estadístico SPSS versión 25.0 (2017).

5. RESULTADOS

Los autores de los documentos analizados tenían entre 20 y 27 años, siendo el 73,8% del sexo femenino y el 26,2% masculino. A continuación se presentan las tablas de los resultados a los siguientes factores (ver Instrumento anexo): misión y visión de vida, los sueños de tener, hacer, ser y viajar, los objetivos personales y profesionales, y el plan de acción del año. Debido a la extensión del tema, el análisis de las respuestas sobre los valores y sobre a qué desean contribuir los estudiantes participantes, serán presentadas en un artículo posterior.

5.1. Misión

Este primer ítem, se le pidió a los estudiantes que lo respondieran una vez hubiesen concluido sus respuestas a todos las demás interrogantes. Se analizaron más de 227 distintos incidentes expresados por los 59 estudiantes que respondieron esta pregunta.

Tabla 1. Distribución de frecuencias sobre el sentido de Misión de Vida

Misión	Respuestas	Porcentaje
Ejercicio Psicología	49	21,6
Conocimiento	20	8,8
Servicio	20	8,8
Autorrealización	18	7,9
Familia y Amigos	23	10,1
Éxito / dinero	25	11,0
Espiritualidad	12	5,3
Seguridad	23	10,1
Cambio social	11	4,8
Ocio	11	4,8
Ser Feliz	6	2,6
Total	227	100

Extrínsecas: 1/11

Intrínsecas: 10/11

Se puede observar que las respuestas más frecuentes fueron referidas al “Ejercicio de la Psicología”, definida como las misiones de vida que reseñaban directamente el ejercicio profesional de la Psicología. De las 11 categorías, 10 señalaban a motivaciones intrínsecas, siendo la categoría “Éxito/Dinero”, que agrupa todas las respuestas sobre alcanzar el éxito social o ganar grandes sumas de dinero la única que refleja motivaciones extrínsecas. Presentamos algunos ejemplos: *“Convertirme en un excelente profesional”*, *“Dejar una huella en la historia del conocimiento”*; *“Mi plan radica en la fe, la esperanza y la humildad”*; *“La misión de mi vida se encuentra en el servicio al otro y a mí misma, sé que con fuerza de voluntad, justicia, criterio de realidad y temor de Dios, alcanzaré mis metas”*; *“Como misión de vida tengo ser una profesional de alto nivel, con los conocimientos necesarios para aportar un mayor bien a las personas que estén bajo mi atención”*; *“Brindar apoyo y alegría a aquellos que lo soliciten de mí, y establecer un equilibrio que me permita cubrir mis necesidades básicas de forma satisfactoria”*.

5.2. Visión

Ante la pregunta de qué logros le contaría a una persona que se encuentra dentro de 5 años, las respuestas fueron amplias y diversas, a continuación se presentan tres cuadros donde se agrupan alrededor de los 3 factores más recurrentes: estudios de postgrado, área laboral y decisión de emigrar.

Tabla 2. Distribución de frecuencias sobre Postgrados enunciados en la Visión de Vida

Postgrado	Informante	Porcentaje
Psicología Clínica	26	61,9
Otras áreas de la Psicología	12	28,6
Otros	4	9,5
Total	42	100,0

Vemos que el postgrado más enunciado fue el de Psicología Clínica, que obtuvo 26 respuestas, los otros que nombrados fueron en el área Organizacional, Estadística, Consumo y Política. Sobre este factor, 7 personas dijeron querer realizar posgrados en psicología sin enunciar el área, y 4 realizar posgrado no asociados con la carrera.

Tabla 3. Distribución de frecuencias sobre área laboral enunciados en la Visión de Vida

Área laboral	Informante	Porcentaje
Emprendimiento	31	47,7
Psicología Clínica	14	21,5
Docencia	9	13,8
Psicología Organizacional	6	9,2
Psicología Escolar	5	7,7
Total	65	100,0

Sobre el área Laboral, vemos que la respuesta más frecuente de los enunciados por los estudiantes son iniciativas de emprendimiento con 47,7% seguido por el ejercicio de la Psicología Clínica, agrupando el 21,5% de las respuestas. Las otras dos áreas de trabajo fue la Docencia y, dentro de la Psicología, Organizacional y Escolar, sin embargo llama la atención que la mayoría estaban asociadas a un trabajo inicial o transitorio mientras reunían dinero o estaban realizando el Postgrado de Psicología Clínica: “...salí adelante con mi empresa, ahora tengo clientes frecuentes y sitios fijos”; “...inicialmente mis creaciones se las vendía a conocidos, cuando recupere el dinero de mi inversión pude abrir una página en instagram para que me contacten, hago ropa de calidad a un precio accesible, por la situación en la que se encontraba Venezuela”; “...hice mi post-grado de Psicología Clínica en Madrid ... actualmente vivo allá en un apartamento alquilado. Logré hacer las reválidas para trabajar como psicólogo y tengo pasaporte español, trabajo en las mañanas como psicólogo escolar y en las tardes en una biblioteca, mientras inicio el proceso para ser psicólogo clínico en este país”.

Tabla 4. Distribución de frecuencias sobre intención de emigrar en la Visión de Vida

Intención de emigrar	Informante	Porcentaje
Si	27	81,8
No	6	18,2
Total	33	100,0

Hubo respuestas en las cuales los estudiantes manifestaban explícitamente su intención de emigrar o quedarse en el país, representando la intención de emigrar el 81,8% y de quedarse el 18,2%, algunas de las respuestas representativas: “En la actualidad hago los preparativos para emigrar y hacer todo el proceso protocolar para ejercer en otro país, con el fin de trabajar, conseguir una vivienda propia y tener una vida sustentable económicamente”; “...planeo regresar a Venezuela a trabajar en pro de la reconstrucción

institucional luego de que la catástrofe social haya terminado”; “quiero trabajar para alguna comunidad popular en Caracas”.

Como dato a destacar, el 84% de las respuestas totales hacen referencia al esfuerzo y trabajo que les constó llegar a donde estaban (ya sea un empleo, emigrar, el postgrado), convirtiéndose la noción de esfuerzo en un factor transversal de la Visión presentada: *“Puse todo mi esfuerzo en los estudios, gracias a ello pude graduarme en cinco años”, “A través de esfuerzo, dedicación y estudio logré graduarme de Psicólogo”; “Trabajé duro para crear mi empresa y tener éxito, aunque empecé poco a poco, desde abajo”.*

5.3. Sueños

Esta pregunta, referida a expresar sus sueños de “Tener”, bajo el supuesto de que dispusiera de tiempo, talento, apoyo y dinero sin límites (ver Instrumento anexo), generó 234 respuestas que fueron codificadas, para finalmente ser agrupadas en 11 categorías.

5.3.1. Sueños de tener

Tabla 5. Distribución de frecuencias sobre qué TENER si tuviera apoyo sin límite

Sueño de tener	Respuestas	Porcentaje
Vivienda Propia	38	16,2
Establecer una familia	30	12,8
Vehículo	30	12,8
Profesión	21	9,0
Consultorio Propio	15	6,4
Económicamente estable	14	6,0
Equipos u objetos costosos	13	5,6
Relaciones familiares / amigos	11	4,7
Casa Vacacional	10	4,3
Negocio Propio	10	4,3
Otro	42	17,9
Total	234	100,0

Extrínsecas: 10/11

Intrínsecas: 1/11

Se analizaron más de 234 distintos respuestas de los 59 estudiantes que respondieron este ítem. Como es de esperarse por la naturaleza de la pregunta, se puede observar que 10 de las 11 categorías están referidas a motivaciones extrínsecas, siendo “Relaciones familiares/amigos”, la categoría que agrupó las aspiraciones referidas a los vínculos existentes o deseados, es la única respuesta referida a factores intrínsecos que aparece en el grupo de “sueños de tener”. Algunas respuestas frecuentes: *“casarme y tener una familia”; “a mi familia toda reunida en un solo lugar”; “carro para mi esposo, mis padres y para mí”; “una casa para mí y otra para mis padres”; “una casa en la playa”; “una casa diseñada por mí”; “una quinta grande para hacer buenas rumbas”; “mi consultorio de psicología”; “triunfar con mi empresa”; “comida por montón”; “ropa cómoda y que me guste, cada vez que pueda”.*

En este ítem la categoría “Otro” agrupa todas aquellas respuestas cuya frecuencia fue menor de 10: *recreación, idioma, mascotas, éxito, moda / estética, espacios cómodos,*

medicamentos, arte, asegurar vejez, ayuda a los animales, libros, mejorar salud, leche y pañales, cubrir los gastos, comprar ropa, nuevo gobierno, vivir en Venezuela, vivir solo.

5.3.2. Sueños de crear / hacer

Esta pregunta, referida a expresar sus sueños de “Crear/Hacer” actividades, bajo el supuesto de que dispusiera, de tiempo, talento, apoyo y dinero sin límites (ver Instrumento anexo), generó 284 respuestas que fueron codificadas, para finalmente ser agrupadas en 16 categorías.

Tabla 6. Distribución de frecuencias sobre qué CREAR/HACER si tuviera apoyo sin límite

Sueño de crear/ hacer	Respuestas	Porcentaje
Escribir un libro	31	10,9
Deporte	24	8,5
Postgrado	23	8,1
Ayudar padres u otros familiares	22	7,7
Arte	21	7,4
Idiomas	19	6,7
Crear fundación	19	6,7
Oficio o carrera	18	6,3
Recreación	18	6,3
Viajar	17	6,0
Investigaciones	13	4,6
Crear su propia familia	12	4,2
Negocio o emprendimiento	10	3,5
Trabajar/ ejercer	7	2,5
Otro	30	10,6
Total	284	100,0

Extrínsecas: 0/0

Intrínsecas: 14/14

La Tabla anterior resume la frecuencia con que fue emitida cada una de las respuestas, cabe destacar que fue uno de los ítems con mayor diversidad de respuesta, lo que significa que en algunos casos los estudiantes emitían sólo un sueño mientras en otros, enunciaban hasta 15. La categoría “Escribir un libro” fue la más frecuentemente expresada, aunque la naturaleza de los libros fue también muy diversa: poemas, científicos, autobiografías, la situación país, manga, entre otros ejemplos: “*Crear películas, escribir libros, hacer arte que sean exitosos y representen ganancias económicas*”; “*Escribir acerca de mi vivencia personal como alguien que surgió a pesar de vivir en un barrio*”; “*Publicar un libro de narrativa, poemas o dibujos*”.

5.3.3. Sueños de ser

Esta pregunta, referida a expresar sus sueños de “Ser”, bajo el supuesto de que dispusiera de tiempo, talento, apoyo y dinero sin límites (ver Instrumento anexo), generó 146 respuestas que fueron codificadas, para finalmente ser agrupadas en 7 categorías.

Tabla 7. Distribución de frecuencias sobre qué SER si tuviera apoyo sin límite

Sueño de Ser	Respuestas	Porcentaje
Otra profesión u oficio	62	43,4
Psicóloga	34	23,8
Famosa	17	11,9
Superación personal/ cuidado personal	13	9,1
Padre, madre, esposa/o	11	7,7
Poliglota	4	2,8
Comerciante	2	1,4
Total	146	100,0

Este ítem presenta mucha variedad de respuestas, pero llama la atención la alta frecuencia con que los estudiantes de Psicología “sueñan” con aprender, practicar o ejercer otro oficio, siendo los más frecuentemente enunciados los siguientes: *experto en cocina internacional, arquitecto, economista, socióloga, escritora, patinadora artística, cantautora, piloto, experta de carros, maquilladora, diseñadora, instructora de yoga, bailarina profesional, músico, tenista, gimnasta, ingeniero, fotógrafo.*

5.3.4. Viajar

Esta pregunta, referida a expresar sus sueños de “Viajar”, bajo el supuesto de que dispusiera de tiempo, talento, apoyo y dinero sin límites (ver Instrumento anexo), generó 240 respuestas que fueron codificadas, para finalmente ser agrupadas en 7 categorías, presentadas en dos formas: preferencia de Continentes y el país más nominado de cada continente.

Tabla 8. Distribución de frecuencias sobre viajes si tuviera apoyo sin límite

Continente	Respuestas	Porcentaje	País	Respuestas	Porcentaje
Europa	90	44	Japón	16	26
Asia	46	23	EEUU	15	24
América del Sur	30	15	España	14	23
América del Norte	19	9	Argentina	8	13
África	9	4	África	4	6
Antillas	7	3	Australia	3	5
Oceanía	3	1	Aruba	2	3
Total	240	100,0	Total	62	100,0

Como se puede observar, el Continente más “soñado” de visitar es Europa, y el país que presentó mayor preferencia fue Japón, seguido de Estados Unidos. Venezuela fue el segundo país de Latinoamérica más seleccionado, con 7 respuestas, destacando como destinos nacionales Los Roques, el Salto Ángel y la Gran Sabana.

5.4. Objetivos personales

Esta pregunta, referida a convertir los sueños en “Objetivos Personales”, (ver Instrumento anexo), generó 284 respuestas que fueron codificadas, para finalmente ser agrupadas en 9 categorías.

Tabla 9. Distribución de frecuencias sobre Objetivos Personales

Objetivos Personales	Respuestas	Porcentaje
Emigrar / viajar	33	21,02
Familia	17	10,83
Idiomas	14	8,92
Vivienda	12	7,64
Carro	9	5,73
Mejoramiento físico / deporte	9	5,73
Arte	8	5,10
Pareja / relaciones personales	7	4,46
Otro	48	30,57
Total	157	100,00

La Tabla anterior resume la frecuencia con que fue emitida cada una de las respuestas, resultando la respuesta Emigrar/ Viajar la de más alta frecuencia. Cuando realizamos el análisis de las tres categorías que se ubicaron en el primer lugar, vemos que sigue estando en segundo lugar formar una familia, enunciado con igual frecuencia que tener una vivienda propia:

Tabla 10. Distribución de frecuencias sobre los Objetivos Personales prioritarios

Objetivos Personales	Respuestas	Porcentaje
1ra.opción: Emigrar/ Viajar	12	46,2
2da.opción: Familia	7	26,9
2da.opción: Vivienda propia	7	26,9
Total	26	100,0

Algunas respuestas textuales: “Mudarme a Madrid, trabajar y ahorrar para conocer el mundo”; “Viajar a Francia para visitar la Torre Eiffel y practicar francés”; “Mejorar la relación con mi mamá”; “Tener una familia unida”; “Tener una casa frente al mar”; “Tener un Volkswagen Beetle”; “Practicar las artes escénicas”; “Aprender a tocar tambor”; “Publicar mi poesía”; “Combatir el hambre en Venezuela”; “Realizar curso de fotografía”; “Ganar dólares”.

5.5. Objetivos profesionales

Esta pregunta, referida a convertir los sueños en “Objetivos Profesionales” (ver Instrumento anexo), generó 140 respuestas que fueron codificadas, para finalmente ser agrupadas en 11 categorías.

Tabla 11. Distribución de frecuencias sobre Objetivos Profesionales

Objetivos Profesionales	Respuestas	Porcentaje
Ser psicóloga/o, ser reconocida/o profesionalmente	45	32,1
Ser Especialista, Doctor en Psicología, formación	35	25,0
Crear Organismo (negocio, fundación)	11	7,9
Consulta privada	10	7,1
Docente	9	6,4
Idiomas	8	5,7
Voluntariado	5	3,6
Empleo	5	3,6
Otra profesión	4	2,9
Deporte	4	2,9
Investigador	4	2,9
Total	140	100,0

En este factor podemos observar que los objetivos profesionales que definen estos estudiantes son primordialmente referidos a la formación y ejercicio profesional, representando el 64,2% de las respuestas aportadas. Llama la atención que a pesar que en el trascurso del análisis la atención pareciera focalizada en otras opciones fuera del área de la Psicología, en este punto sólo son nombradas cuatro profesiones fuera de la Psicología: “Ser Doctora en Psicología”; “Tener mi práctica privada”; “Investigar y publicar mis investigaciones en el área organizacional”; “Trabajar como Psicólogo Escolar”; “Dar clases”, “Crear una ONG que proteja los derechos de los niños en cuanto a violencia”; “Realizar cursos de panadería y pastelería”; “Hablar inglés, francés y alemán”; “Graduarme de chef”; “Ser arquitecto”.

5.6. Metas

En esta pregunta se dio la instrucción de seleccionar una o dos metas que el estudiante planea cumplir en el próximo año, se generaron 64 respuestas que fueron codificadas, para finalmente ser agrupadas en 1 categorías.

Tabla 12. Distribución de frecuencias sobre las metas definidas para el año

Metas	Respuestas	Porcentaje
Mejoramiento Corporal/Dieta	17	26,6
Mejoramiento profesional	16	25,0
Idiomas	11	7,8
Emprendimiento	5	7,8
Recreación / turismo	4	6,2
Formación otros oficios	3	4,7
Arte	2	3,1
Superación personal	2	3,1
Relaciones familiares	2	3,1
Otra	2	3,1
Total	64	100,0

Se puede observar que la mayoría de las metas se concentraron en el mejoramiento corporal y dietas, categoría que agrupó todas las respuestas referida a entrenamiento, prácticas deportivas, dietas y hábitos saludables. En segundo lugar, se agruparon las metas dirigidas al área profesional como estudiar más, hacer cursos, tesis, entre otros, y en tercer

lugar los idiomas. Algunas respuestas representativas: “*hacer ejercicios anaeróbicos semanalmente*”; “*subir a la montaña los fines de semana*”; “*pesarme y decidir qué dieta hacer*”; “*reducir el consumo de cigarros*”; “*escribir mi tesis*”; “*aumentar mis horas de estudio*”; “*subir mis notas*”; “*practicar más música*”.

6. CONCLUSIONES

El Proyecto de Vida resultó ser una estrategia que genera valiosa y abundante información cualitativa para comprender las motivaciones personales que orientan la proyección de carrera y la gestión personal de los estudiantes de cursos avanzados en la carrera Psicología de la UCAB, siendo los hallazgos que más destacan los siguientes:

- La orientación expresada por los estudiantes según la Teoría Motivacional de McClelland (1987) es hacia el Logro, sea dentro o fuera del área de la Psicología, lo que significa que se muestran más frecuentemente orientados hacia obtener resultados de excelencia, siendo la segunda motivación más frecuente la afiliación o búsqueda de vínculos afectivo, y en último lugar la motivación al ejercicio del poder.
- Según la Teoría de Autodeterminación de Ryan y Deci (2000), mostraron mayor motivación intrínseca sobre la extrínseca, lo que significa que la mayoría de los estudiantes participantes están orientados a satisfacer las necesidades psicológicas básicas que son: conexión, competencia y autonomía. En otras palabras, mostraron marcado interés por atender sus necesidades de crecimiento personal, vínculos afectivos y espirituales, sobre las aspiraciones materiales
- Los estudiantes muestran una tendencia a “soñar” con ejercer otros oficios, pero al realizar el ejercicio de concretar los sueños para convertirlos en objetivos y metas específicos, la tendencia de la mayoría se concentra en mejorar y profundizar sobre su formación como psicólogos.
- En el marco del desarrollo como profesionales de la psicología, la opción más frecuentemente elegida para postgrado y como objetivo laboral a alcanzar a largo plazo fue la Psicología Clínica.
- Cuando fueron nombradas las otras áreas de la psicología (escolar, organizacional), eran frecuentemente presentadas como “apoyo temporal” pues consideraban más fácil conseguir trabajo en esas áreas, mientras concluían la formación como Psicólogo Clínico que era la meta última a alcanzar.
- La Psicología Comunitaria o Social, así como el enunciado de crear fundaciones de ayuda o realizar trabajo voluntario, es concebido mayoritariamente como una acción humanitaria que se desarrolla en paralelo a las otras actividades profesionales más lucrativas, y no como el centro de carrera.
- La alta frecuencia de respuestas sobre planes de emigrar y deseos de reencuentro con familiares y amigos, se explica por el momento histórico y político que vive Venezuela, en el que está inmerso los jóvenes y la población en general.

Como reflexión final, queremos destacar dos factores: el primero, el hecho que la autorrealización, la espiritualidad y “ser feliz” fueron enunciados espontáneamente por los estudiantes en la Tabla de Respuestas de la Misión de Vida, elementos que son experiencias subjetivas contempladas por la Psicología Positiva como fundamentales alcanzar el bienestar personal. En segundo lugar, que la gran mayoría de los estudiantes expresaron marcados intereses artísticos y deportivos en paralelo a la profesión. Ambos elementos parecen señalar que este grupo de jóvenes, a pesar de las dificultades sociales en las que están inmersos, están motivados para innovar y desarrollar creativamente otras potencialidades personales además de las intelectuales y profesionales, expresan deseos de hacer aquello que les satisface más allá que lo tradicionalmente esperado. Ambas observaciones parecen indicios de que nos encontramos ante un ser humano más flexible e integrado, y quizá por ello, más cercano a la felicidad como la entiende Csikszentmiháyi (2010).

REFERENCIAS

- Albizu, E. y Landaeta J. (2001). *Dirección Estratégica de los Recursos Humanos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Bardin, L. (1996). *Análisis de Contenido*. España: Universitaria.
- Barker, A. (2000). *Paradigmas*. Bogotá: McGraw Hill.
- Casullo, M.; Cayssials, A.; Fernández, M.; Arce, J. y Álvarez, P. (2006). *Proyecto de Vida y decisión vocacional*, Buenos Aires: Paidós.
- Csikszentmiháyi, M. (2010). *Fluir (Flow). Una Psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- D'Angelo, O. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, Vol. 17 (3), 270-288.
- Daset, L. (2013). Proyecto de Vida: una propuesta terapéutica que se enmarca en la Psicología Positiva. *ECOS*, Vol. 3 (2), 276-290.
- Frankl, V. (1999). *El hombre en busca del sentido último: el análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Givens, C. (1993). *El poder de uno mismo*. México: Editorial Vergara.
- Herrera, H. (2011). *1500 Frases, pensamientos para la vida*. España: Editor Lulú.
- López, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *XXI Revista de Educación* (4), 167-179.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- McClelland, D. (1987). *Estudio de la Motivación Humana*. Madrid: Narcea.
- Olabuenaga, J. e Ispizua, M. (1989). *La descodificación de la vida cotidiana: métodos de investigación cualitativa*. Bilbao, Universidad de Deusto.
- Ryan R. y Deci E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*. Vol. 55 (1), 68-78.
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona, Ediciones B.

- Weber, M. (1981). *Economía y Sociedad*. México: Fondo Editorial.
- Yáber G. y Valarino, O. (2010). Un modelo heurístico para el entrenamiento y desarrollo de competencias profesionales de los Licenciados en Psicología. Conferencia: *II Congreso Venezolano de Psicología*, Caracas-Venezuela, 1-3.
- Yáber, G.; Ramos, T. y Mancheño J. (2017). Psicología Industrial-Organizacional en la Universidad Católica Andrés Bello. Historia y Perspectivas. *I Jornadas de Historia de la Psicología*. UCAB-2017.
- Zaragüeta, J. (1927). *La Vocación Profesional*. Inx: IV Congreso de Estudios Vascos: recopilación de los trabajos de dicho Congreso, celebrado en Vitoria del 25 de julio al 1º de agosto de 1926 acerca de temas de orientación y enseñanzas profesionales. Congresos de Estudios Vascos (4). Eusko Ikaskuntza, Donostia-San Sebastián, 40-54.

Clara Astorga. Magíster de Recursos Humanos y Relaciones Laborales de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), Licenciada en Psicología y Licenciada en Trabajo Social de la Universidad Central de Venezuela (UCV), Especialista en Dinámica de Grupo del Centro de Investigación y Estudios de la Dinámica Social (CIEDIS), Diplomado en Neuropsicología UCV, Facilitadora Gestalt del Instituto Venezolano de Gestalt (IVG), Doctoranda en Psicología de la UCV, Caracas-Venezuela. Profesora contratada e invitada de la UCV – UCAB en Métodos de Investigación y Psicología. Líder de distintos proyectos de prevención y atención de personas en situación de vulnerabilidad social, tanto en el área organizacional, académica y comunitaria, así como en materia de recursos humanos en el sector público y privado. Directiva de la Federación de Psicólogos de Venezuela. Facilitadora de talleres en materia de riesgo social en: Perú, Bolivia, Ecuador y Panamá. Autora del libro “Investigación Cualitativa. Manual para Principiantes (2019), Editorial Laboratorio Educativo” y co-autora del libro “Manual de capacitación para docentes: Habilidades para la vida: prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas (1999). Cooperación Española”.

Guillermo Yáber Oltra. Ph.D. en Psicología (Análisis Conductual Aplicado), Western Michigan University, USA; Magister en Dirección Universitaria, Universidad de los Andes Bogotá- Colombia; Magister en Psicología Universidad Simón Bolívar (USB) Especialista en Modificación de Conducta Universidad Católica Andrés Bello (UCAB) Licenciado en Psicología UCAB, Caracas-Venezuela. Profesor Titular en el Departamento de Ciencia y Tecnología del Comportamiento USB. Profesor responsable Doctorado en Ciencias Sociales y Humanidades USB. Profesor Titular de la Escuela de Psicología UCAB. Consultoría Internacional Andersen Consulting. Facilitador de talleres en el área de procesos de cambio y desarrollo organizacional en empresas nacionales e internacionales. Directivo Federación de Psicólogos de Venezuela. Consultor, conferencista y facilitador de talleres en: México, USA, Canadá, Colombia, Nicaragua, Ecuador, Chile, República Dominicana, Puerto Rico, Brasil y España. En Venezuela en: Universidad de Oriente, Universidad Nacional Abierta, Universidad Católica del Táchira, Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, Instituto de cuarto nivel, Ministerio de Fomento, Centro Internacional de Investigación y Desarrollo (CIED) y Escuela Nacional de Administración y Hacienda Pública. Publicaciones, Ponencias y Tutorías: Cincuenta y dos publicaciones en libros y

revistas especializadas, Ciento veinte y dos presentaciones en congresos nacionales e internacionales, Ciento diez tutorías de trabajos en pregrado y postgrado.

ANEXO

PLAN DE GERENCIA DE LA VIDA.

I.- MISIÓN.

Esta es la última sección que vas a redactar. Responde a la pregunta.

¿Qué aspectos se incluyen y cuál es la misión de mi vida?

II.- VISIÓN.

Te encuentras con una persona de tu selección dentro de cinco años, lo invitas a compartir un rato en un sitio que decidas y le cuentas como hiciste para convertir en realidad tus sueños y cumplir tus metas

III.- LISTA DE SUEÑOS.

Señala lo que te gustaría hacer de tu vida si tuvieras tiempo, talento, apoyo y dinero sin límites

IV.- LISTA DE SUEÑOS DE ACUERDO A CATEGORÍAS.

Redacta de nuevo los sueños de acuerdo a cada categoría. Ver ejemplos.

LO QUE ME GUSTARÍA TENER:

LO QUE ME GUSTARÍA CREAR O HACER:

LO QUE ME GUSTARÍA SER:

LUGARES A LOS QUE ME GUSTARÍA VIAJAR:

ME GUSTARÍA CONTRIBUIR...

V.- LISTA DE VALORES:

VII.- LISTA DE SUEÑOS DE ACUERDO A VALORES

VII.- LISTA DE OBJETIVOS PERSONALES Y PROFESIONALES:

Convierte tus sueños en objetivos clasificándolos en personales y profesionales. Luego selecciona una o dos metas que planees cumplir en el próximo año

Profesionales:

Personales:

VIII.- PLAN DE ACCIÓN PARA UNA META (52 SEMANAS):

- Meta a cumplir:
- Objetivo General:
- Programación semanal:

Semana	Objetivo de la sesión	Actividad
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		