

Contribuciones del plan de formación “Rita y Benito: Construyendo nuestro proyecto ético de vida” implementado en el año 2025 en padres de familia. Caso Mosquera, Cundinamarca

María Alejandra Cifuentes Venegas

mariacifuentesv@usantotomas.edu.co

Paula Valentina Peralta Avila

paulaperalta@usantotomas.edu.co

Resumen

Muchos padres y cuidadores carecen de un proyecto ético de vida definido, lo que limita su autoconocimiento, dificulta la toma de decisiones conscientes y debilita su capacidad para orientar a sus hijos en la construcción de su propio camino. Este artículo evalúa los aportes del plan de formación “Rita y Benito: Construyendo nuestro proyecto ético de vida”, diseñado e implementado en 2025 en Mosquera, Cundinamarca, desde un enfoque de marketing social orientado al cambio de comportamiento en padres de familia y cuidadores. El programa buscó promover la reflexión personal, la resignificación del pasado y la construcción de un plan de vida coherente con los valores y metas familiares. Se empleó una metodología mixta con diseño pretest–posttest, aplicando la Escala del Proyecto de Vida a 10 participantes para evaluar tres dimensiones: identificación de metas futuras, involucramiento en acciones hacia dichas metas y dimensión familiar. Los resultados evidenciaron incrementos en los promedios de las tres dimensiones, con un efecto moderado en identificación ($d = 0,611$) y efectos pequeños en involucramiento ($d = 0,327$) y dimensión familiar ($d = 0,267$); sin embargo, ninguno de los cambios alcanzó significancia estadística, lo cual se atribuye principalmente al tamaño reducido de la muestra. Estos hallazgos sugieren tendencias positivas y avalan la pertinencia de continuar desarrollando programas formativos dirigidos a fortalecer el proyecto ético de vida en contextos familiares y comunitarios.

Palabras Claves: Proyecto ético de vida, parentalidad consciente, resignificación del pasado, autoconocimiento, autodirección personal.

Abstract

Many parents and caregivers lack a well-defined ethical life project, which limits their self-awareness, hinders conscious decision-making, and weakens their ability to guide their children in building their own path. This article evaluates the contributions of the training program “Rita y Benito: Building Our Ethical Life Project,” designed and implemented in 2025 in Mosquera, Cundinamarca, within a social marketing framework aimed at behavioral change in parents and caregivers. The program sought to promote personal reflection, reinterpretation of the past, and the construction of a life plan aligned with family values and goals. A mixed-methods design with pretest–posttest measurement was employed, applying the Life Project Scale to 10 participants across three dimensions: identification of future goals, involvement in goal-directed actions, and family dimension. Results showed increases in the mean scores for all three dimensions, with a moderate effect in identification ($d = 0.611$) and small effects in involvement ($d = 0.327$) and family dimension ($d = 0.267$); however, none of the changes reached statistical significance, which is primarily attributed to the small sample size. These findings suggest positive trends and support the relevance of continuing to develop formative programs aimed at strengthening the ethical life project in family and community contexts.

Keywords: Ethical life project, conscious parenting, reinterpretation of the past, self-awareness, personal self-direction.

Introducción

La socialización es definida como un proceso continuo mediante el cual los individuos, desde que nacen, aprenden e internalizan la realidad social y cultural de la sociedad en la que viven (Fernández, 2019). Durante este proceso, la familia, y en particular los padres, desempeñan un papel fundamental en la socialización primaria que tiene lugar en la infancia, ya que son ellos quienes transmiten valores, normas, creencias, actitudes y comportamientos que constituyen las bases iniciales para la formación de la identidad de los niños (Capano & Ubach, 2013). Asimismo, los niños no solo adoptan estos

elementos, sino que también imitan e interiorizan los roles y acciones que observan en sus padres, convirtiéndolos en sus primeros referentes y ejemplos a seguir en su forma de relacionarse con su entorno (Fernández, 2019).

En este sentido, la parentalidad, entendida como el conjunto de prácticas, actitudes y conocimientos que los padres y madres asumen en el cuidado, socialización, educación y desarrollo integral de sus hijos, no solo moldea su personalidad, sino que también influye directamente en la manera en que piensan, razonan, resuelven problemas y toman decisiones, siendo estas habilidades fundamentales en la construcción de un proyecto de vida con sentido (Vargas-Rubilar & Arán-Filippetti, 2014).

De acuerdo con D'Angelo (2003) el proyecto de vida es un proceso reflexivo e introspectivo mediante el cual los individuos se proyectan hacia el futuro, establecen metas y definen las acciones que los conducirán a alcanzarlas. En este proceso, el contexto social y cultural en el que las personas se desarrollan cumple un papel clave, ya que, además de influir en la configuración de la personalidad, condiciona los recursos y las posibilidades con que cuentan para llevar a cabo su proyecto de vida. En esta misma línea, el entorno social, como se ha mencionado, contribuye en la construcción del sistema de creencias y valores que caracteriza a cada persona, y es precisamente allí donde toma protagonismo la dimensión ética, puesto que, dependiendo de esos valores, los individuos orientan sus decisiones y desarrollan la capacidad de actuar y discernir, lo cual es determinante en la consolidación de un proyecto ético de vida (López, 2014).

No obstante, cuando las personas carecen de un plan de acción y de aspiraciones que den sentido a su existencia, pueden enfrentar dificultades que afectan tanto su bienestar individual como sus lazos familiares y sociales. Según Coscioni et al. (2024) tener un proyecto de vida definido permite que las decisiones y conductas presentes estén alineados con los escenarios previstos para el futuro. De este modo, la ausencia de este proyecto o la presencia de uno incoherente puede reducir la motivación, dificultar el paso de la intención a la acción, debilitar la capacidad de autodirección y generar una pérdida del sentido de la vida. Por esto resulta importante considerar el papel que cumple el proyecto ético de vida en los padres, pues si ellos no tienen una visión clara de su propio

camino, difícilmente podrán acompañar y orientar a sus hijos en el proceso de construir el suyo.

En respuesta a esta realidad nació “Rita y Benito: Construyendo nuestro proyecto ético de vida”, un plan de formación que tiene como objetivo fortalecer en los padres de familia y cuidadores del municipio de Mosquera la construcción de su propio proyecto ético de vida, brindándoles conocimientos y herramientas que les permitan comprender su historia personal, fortalecer su autoconocimiento y proyectarse con sentido hacia el futuro. De esta forma, podrán consolidar un plan de vida coherente con sus valores, metas y contexto familiar, y a su vez, acompañar de manera consciente y orientadora el desarrollo del proyecto de vida de sus hijos.

Así pues, este artículo tuvo como objetivo general: 1) Identificar los aportes de la implementación de un programa de marketing social enfocado en la construcción de un proyecto ético de vida en padres de familia y cuidadores del Municipio de Mosquera, Cundinamarca durante el periodo 2025-II; así también los objetivos específicos se enfocaron en: a) Diseñar los subprogramas enfocados en la resignificación del pasado, el autoconocimiento, la definición de metas y el plan de acción dirigido a la población participante del programa; b) Evaluar los resultados de la implementación del programa enfocado a construcción de un proyecto ético de vida.

Marco Teórico

1. Proyecto ético de vida

Un proyecto ético de vida puede entenderse como una estructura psicológica y social que integra de manera reflexiva y consciente las experiencias pasadas, la identidad presente y las aspiraciones futuras de cada persona, otorgando sentido y dirección a su existencia. De acuerdo con D’Angelo (2003), se trata de un proceso mediante el cual los individuos se proyectan hacia el futuro, establecen metas y definen las acciones necesarias para alcanzarlas dentro de un contexto social, cultural, histórico y económico que influye de manera decisiva en su construcción. No obstante, el propósito de este proceso no se limita a la autorrealización individual, sino que también implica una responsabilidad social, ya que la dimensión ética orienta las decisiones y la capacidad

de discernimiento de los individuos en coherencia con sus valores y principios (López, 2014).

En esta misma línea, Boutinet (1992, como se citó en Coscioni et al., 2023) señala que el proyecto constituye una forma de anticipación operativa mediante la cual el sujeto representa un futuro deseado y organiza acciones concretas para hacerlo posible. Desde esta perspectiva, el proyecto no se reduce a una expectativa o aspiración abstracta, sino que implica una construcción racional que articula intención, planificación y orientación temporal.

Ahora bien, la construcción de un proyecto ético de vida requiere una actitud reflexiva y crítica que permita a las personas tomar decisiones conscientes respecto a su presente y su futuro. Para ello, resulta fundamental el desarrollo de ciertas capacidades personales, entre las cuales destacan el autoconocimiento, entendido como la capacidad de reconocer las propias fortalezas y limitaciones; la autonomía, relacionada con la responsabilidad de dirigir la propia existencia de acuerdo con valores y principios; y el discernimiento ético, que consiste en cuestionar y reflexionar sobre las consecuencias de las decisiones personales tanto en la vida propia como en la de los demás (López, 2014).

En este sentido, para que un proyecto de vida sea auténtico y autorrealizador, es fundamental que los individuos se conozcan a sí mismos, reconozcan los rasgos de su personalidad y tengan claridad sobre su situación actual, ya que solo de esta manera podrán definir metas alcanzables y trazar un rumbo coherente con su identidad personal (D'Angelo, 2003). En articulación con esta idea, Ciampa (2017, como se citó en Coscioni et al., 2023) plantea que la identidad no constituye una condición fija o predeterminada, sino un proceso dinámico que se construye en la interacción constante entre el individuo y su contexto social. Desde esta perspectiva, el proyecto de vida se convierte en una oportunidad para que los sujetos cuestionen y superen identidades impuestas, favoreciendo la construcción de una identidad más autónoma y consciente.

Este proceso de introspección, denominado autoconocimiento, puede entenderse como la capacidad de explorar y comprender los propios pensamientos, emociones, valores,

motivaciones, aspiraciones y comportamientos, reconociendo tanto las fortalezas como las debilidades con el propósito de orientar la vida de manera consciente y coherente (Chernicoff-Minsberg & Rodríguez-Morales, 2018). Cuando las personas no se toman el tiempo para dirigir su atención hacia sí mismas y conocerse con mayor profundidad, corren el riesgo de perder el rumbo y dejarse llevar por circunstancias externas, lo cual puede conducir las a tomar decisiones sin propósito que no contribuyen al desarrollo de su proyecto de vida.

Así pues, el desarrollo de la autoconciencia y la claridad respecto a lo que se desea alcanzar resulta determinante para la toma de decisiones significativas a lo largo de la vida. Como señalan Thielmann & Burghart (2025), las personas basan muchas de sus decisiones en las percepciones que tienen sobre su propia capacidad, conocimiento, experiencia, talento, personalidad y carácter moral. De acuerdo con ello, el autoconocimiento funciona como una brújula que orienta las elecciones personales y facilita el establecimiento de metas coherentes con las propias aspiraciones y valores.

Asimismo, este proceso de reflexión personal también conduce a cuestionar las creencias, actitudes y percepciones que las personas tienen sobre sí mismas, lo cual influye directamente en la manera en que asumen responsabilidades y orientan su proyecto de vida. Desde esta perspectiva, la autoestima adquiere un papel relevante, ya que la forma en que cada individuo se valora a sí mismo puede favorecer o dificultar tanto la toma de decisiones como la construcción de un proyecto ético de vida.

De acuerdo con Coopersmith (1967, como se citó en González-Arratia López Fuentes, 2001), la autoestima se define como la evaluación que el individuo hace y mantiene habitualmente sobre sí mismo, la cual refleja una actitud de aprobación personal y el grado en que la persona se percibe capaz, valiosa y competente. Esta evaluación constituye un elemento importante para la autorrealización, ya que cuando las personas poseen una valoración positiva de sí mismas les resulta más fácil planificar y llevar a cabo sus proyectos de vida. Además, dicha percepción fortalece la confianza necesaria para proyectarse hacia el futuro y establecer metas acordes con las propias capacidades y aspiraciones (Alcántara, 2005, como se citó en Lomelí-Parga et al., 2016).

Diversos estudios empíricos respaldan esta relación. Por ejemplo, Franco-Supanta (2018) encontró que existe una relación significativa entre el nivel de autoestima y diversas dimensiones del proyecto de vida, tales como la planeación de metas, la percepción de posibilidad de logro, la disponibilidad de recursos y la fuerza motivacional. Asimismo, se ha observado que niveles elevados de autoestima se relacionan con estilos de crianza positivos (De los Santos & Quinde, 2013, como se citó en Franco-Supanta, 2017). En consecuencia, una autoestima saludable favorece la construcción efectiva de un plan de vida, lo cual resalta la importancia de promover su desarrollo desde el entorno familiar y educativo.

Por otra parte, la construcción de un proyecto de vida también depende del funcionamiento adecuado de ciertos procesos psicológicos fundamentales. Según D'Angelo (1986), tres procesos resultan especialmente relevantes: la motivación, la autorregulación y la autoconciencia. La motivación permite definir los objetivos esenciales y orientar la conducta hacia fines significativos. La autorregulación, por su parte, corresponde a la capacidad de organizar y mantener los planes de acción que conducen hacia dichas metas. En relación con este proceso, Schutz (1962) enfatiza que un proyecto no se limita a un deseo o aspiración futura, sino que implica una anticipación consciente de la acción acompañada de una decisión deliberada que orienta efectivamente la conducta. Finalmente, la autoconciencia consiste en la capacidad de reflexionar sobre uno mismo, valorar fortalezas y debilidades, analizar las decisiones adoptadas y asumir la autodeterminación necesaria para dirigir la propia vida con sentido. En conjunto, estos procesos contribuyen a que el proyecto de vida posea coherencia, organización y viabilidad en su realización.

Además de los procesos psicológicos implicados en su construcción, el proyecto ético de vida puede analizarse a partir de diversas dimensiones que articulan la vida individual y social. En este sentido, López (2014) señala que dicho proyecto integra la dimensión emocional, relacionada con el autoconocimiento y la identificación de valores, intereses y capacidades; la dimensión sociocultural, que considera las oportunidades y limitaciones del contexto en el que se desarrolla la persona; la dimensión existencial, vinculada con

la búsqueda de sentido y significado en la vida; y la dimensión profesional, asociada con las aspiraciones académicas y laborales y su coherencia con los valores personales.

Adicionalmente, D'Angelo (2003) propone comprender el proyecto ético de vida a partir de tres dimensiones principales. La primera corresponde a las orientaciones de la personalidad, que incluyen los valores morales, estéticos y sociales, así como las metas vitales que guían las decisiones y otorgan coherencia a la trayectoria personal. La segunda dimensión se refiere a la programación de tareas, metas y planes de acción, entendida como la capacidad de proyectar objetivos claros y viables que se traduzcan en acciones concretas en los distintos ámbitos de la vida. En este sentido, las metas constituyen un elemento central en la construcción del proyecto de vida, ya que representan los propósitos que orientan las acciones y mantienen la motivación al trazar un rumbo definido hacia el cual dirigir los esfuerzos. Además, estas metas se originan a partir de representaciones cognitivas de aquello que se pretende alcanzar en el futuro, lo cual contribuye a estructurar el comportamiento y otorgar sentido a las decisiones presentes (Morales-Rodríguez & Chávez-López, 2020).

Finalmente, esta planificación estratégica se relaciona con la autodirección, entendida como la capacidad del individuo para conducir su vida con base en valores, principios y metas claras que otorgan coherencia a su existencia (D'Angelo, 2003). La autodirección integra y articula las demás dimensiones del proyecto de vida, ya que implica asumir un rol activo en la toma de decisiones y en la ejecución del propio proyecto personal, familiar y social. De este modo, la persona no solo imagina un futuro deseable, sino que se compromete a construirlo progresivamente mediante acciones responsables y coherentes con sus principios. En este sentido, cuando las metas personales se articulan con un propósito que trasciende el interés individual, el proyecto adquiere una dimensión ética más profunda al vincular la autorrealización con la contribución al bienestar colectivo (Damon, 2008, como se citó en Coscioni et al., 2023).

2. Formación parental y proyecto ético de vida

Ahora bien, la construcción del proyecto ético de vida no ocurre únicamente a nivel individual, sino que también se configura dentro de espacios sociales y relacionales

donde la familia desarrolla un papel fundamental. Diversas investigaciones han demostrado que los procesos de formación dirigidos a padres de familia contribuyen al fortalecimiento de competencias personales, emocionales y sociales que favorecen la planificación consciente del futuro y la toma de decisiones responsables. En este sentido, los programas educativos orientados a la parentalidad se constituyen como escenarios que promueven el autoconocimiento, la reflexión sobre valores y la proyección de metas personales y familiares, elementos que coinciden con la concepción del proyecto de vida como una estructura dinámica que integra identidad, motivaciones y contexto sociocultural (D'Angelo, 2003; López, 2014).

Un ejemplo de este tipo de iniciativas es el programa desarrollado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, el cual plantea procesos formativos orientados al fortalecimiento del rol parental mediante espacios de reflexión y aprendizaje colectivo dirigidos a padres de familia. A través de talleres participativos y actividades de acompañamiento educativo, el programa busca que los participantes analicen sus experiencias de vida, sus prácticas de crianza y las decisiones que influyen en el bienestar de sus hijos (Bermeo, 2024). Estos espacios permiten que los padres desarrollen procesos de introspección y autoconocimiento, favoreciendo la resignificación de su trayectoria personal y la formulación de metas familiares más claras. Desde esta perspectiva, la formación parental se convierte en un escenario que facilita la integración entre la historia personal, los valores y las aspiraciones futuras, aspectos que constituyen la base del proyecto ético de vida.

De manera complementaria, el programa investigativo desarrollado por la Universidad Pontificia Bolivariana propone estrategias educativas orientadas al fortalecimiento de las competencias parentales y al desarrollo integral de las familias. Este programa parte del reconocimiento de que los padres desempeñen un papel central en la formación emocional y social de sus hijos, por lo que promueve procesos formativos enfocados en la comunicación familiar, la resolución de conflictos y la planificación de metas familiares. A través de actividades pedagógicas y reflexivas, se busca que los padres reconozcan la importancia de sus decisiones y desarrollen habilidades que les permitan orientar de manera consciente su vida personal y familiar (Balcazar, 2023). En este sentido, el

fortalecimiento de las competencias parentales se relaciona con los procesos psicológicos descritos por D'Angelo (1986), particularmente con la motivación, la autorregulación y la autoconciencia, los cuales permiten a los individuos organizar sus acciones y dirigir su vida hacia metas significativas.

En el contexto colombiano, también se han desarrollado programas de formación parental que buscan fortalecer las capacidades educativas de las familias y promover ambientes de crianza positivos. Un ejemplo es el *Programa de formación: Crianza para la vida*, implementado por la universidad CES, el cual propone procesos de formación dirigidos a padres mediante talleres educativos orientados al desarrollo habilidades de crianza, establecimiento de normas y promoción de valores en el entorno familiar (Bernal-Ciro, 2018). Estas iniciativas permiten que los padres reflexionen sobre su rol dentro de la familia y desarrollen herramientas para orientar el desarrollo integral de sus hijos, lo cual contribuye al fortalecimiento del sentido de responsabilidad y al desarrollo de proyectos de vida familiares más estructurados.

Así mismo, algunos programas de orientación familiar desarrollados en el ámbito educativo han destacado la importancia de la formación parental como estrategia para promover el desarrollo integral de las familias. El programa *Educo, educas, educamos*, por ejemplo, propone un modelo de intervención basado en el aprendizaje colaborativo y reflexión conjunta entre padres, con el objetivo de fortalecer las competencias educativas y emocionales necesarias para acompañar el desarrollo de los hijos. Este tipo de programas promueve la participación activa de los padres en procesos formativos que favorecen el autoconocimiento y la toma de decisiones responsables, lo cual se relaciona con la dimensión sociocultural del proyecto de vida, en la medida en que permite a los individuos reconocer las oportunidades y limitaciones del contexto en el que desarrollan sus metas (León-Suárez, 2017).

Finalmente, iniciativas comunitarias como el programa Proyecto Familia, impulsado por organizaciones dedicadas al acompañamiento familiar, han demostrado que los espacios de encuentro y diálogo entre padres constituyen escenarios importantes para el fortalecimiento del proyecto de vida familiar. En estos programas se promueve la reflexión sobre la educación de los hijos, la comunicación dentro del hogar y la

construcción de valores compartidos, lo cual favorece el desarrollo de una visión más consciente del papel que desempeñan los padres de familia en la formación de las nuevas generaciones. De esta manera, la educación parental se convierte en un proceso que no solo fortalece las habilidades de crianza, sino que también contribuye al desarrollo personal de los adultos y a la construcción de proyectos de vida más coherentes con sus valores y aspiraciones.

En conjunto, estos programas evidencian que la formación parental constituye un componente clave en la construcción del proyecto ético de vida, ya que permite fortalecer procesos de autoconocimiento, motivación y planificación de metas personales y familiares. Asimismo, el proyecto de vida se construye en interacción con el contexto social y cultural, por lo que las experiencias educativas dirigidas a las familias pueden desempeñar un papel determinante en el desarrollo de individuos capaces de orientar su vida con autonomía, responsabilidad y sentido ético (D'Angelo, 2003).

3. Marketing Social

Por otro lado, la promoción de procesos orientados al fortalecimiento del proyecto ético de vida puede abordarse desde diferentes estrategias de intervención social. En este contexto, el marketing social constituye una perspectiva relevante para diseñar programas dirigidos al cambio de comportamientos y prácticas que favorezcan el bienestar individual y colectivo. El marketing social puede definirse como la aplicación de los principios y técnicas del marketing comercial para influir en los comportamientos de audiencias específicas con el fin de mejorar su bienestar personal y el de la sociedad (Kotler & Lee, 2008). A diferencia del marketing comercial, cuyo objetivo central es la generación de valor económico, el marketing social persigue un cambio de comportamiento sostenible que beneficie al individuo y a su comunidad, haciendo uso de herramientas como la segmentación de audiencias, el diseño de mensajes estratégicos, la gestión de barreras y la construcción de una propuesta de valor social que resulte relevante para los públicos destinatarios (Andreasen, 1995).

En este marco, el programa Rita y Benito se concibe como una intervención de marketing social dirigida a una audiencia específica: padres de familia y cuidadores en situación de vulnerabilidad del municipio de Mosquera, cuyo comportamiento objetivo es la adopción

de hábitos de reflexión personal, planificación de metas y autodirección como componentes del proyecto ético de vida. Desde esta perspectiva, el diseño del programa contempló el análisis de las barreras que dificultan el cambio, entre ellas, la falta de tiempo, la sobrecarga de responsabilidades domésticas y la baja autoconciencia sobre la propia trayectoria de vida, así como los beneficios percibidos que podrían motivar la participación y el sostenimiento del cambio, tales como la mejora en la comunicación familiar, la claridad de propósito personal y el fortalecimiento de la capacidad para orientar a los hijos (Kotler & Lee, 2008).

La propuesta de valor social del programa reside en ofrecer a los participantes un espacio formativo que les permita reconocerse como agentes activos de su propio bienestar y del de sus familias, diferenciándose de otros programas de formación parental en la medida en que integra explícitamente la dimensión ética del proyecto de vida con herramientas de autodirección, resignificación del pasado y planificación de metas dentro de un marco de cambio de comportamiento sostenible. Mientras la mayoría de los programas revisados, como los de Bermeo (2024), Balcazar (2023) y Bernal-Ciro (2018), se orientan principalmente al fortalecimiento de competencias de crianza y comunicación familiar, Rita y Benito posiciona el desarrollo del proyecto ético de vida del cuidador como condición previa y necesaria para el acompañamiento consciente de los hijos, lo cual constituye su aporte diferencial al campo del mercadeo social y la formación de públicos vulnerables.

Metodología

El programa se orientó bajo una metodología mixta de investigación. En una primera fase, se desarrolló un estudio descriptivo-correlacional orientado a caracterizar las necesidades, objetivos, aspiraciones y valores personales de los padres y cuidadores, así como a evaluar los aprendizajes derivados del plan de formación antes y después de su implementación mediante la aplicación de la Escala del Proyecto de Vida (Coscioni et al., 2024), la cual analiza dos dimensiones clave: identificación, entendida como la claridad de las metas futuras, e involucramiento, referido al nivel de acción orientado al logro de dichas metas. En una segunda fase, se desarrolló un componente cualitativo a través del método de Investigación Acción Participante (Corpa et al., 2010), con la

participación de 10 padres de familia y cuidadores residentes en el municipio de Mosquera, Cundinamarca.

Muestra

El muestreo empleado fue de caso tipo. De acuerdo con este enfoque, se establecieron como criterios de inclusión: (a) ser padre, madre o cuidador de los niños, niñas o adolescentes vinculados al programa de marketing social *Tomás y Lucía, sembrando resiliencia–construyendo futuro*; (b) residir en el municipio de Mosquera, Cundinamarca; y (c) ser mayor de 18 años. Con base en estos criterios, la muestra estuvo conformada por 10 participantes. Este tamaño muestral se consideró pertinente debido a la proximidad poblacional y al carácter focalizado de la intervención, orientada a la exploración de las experiencias personales de los participantes.

Instrumentos

A continuación, se relacionan las áreas de conocimiento y competencias establecidas con respecto al diseño del programa:

Tabla 1

Áreas de conocimiento del programa

Área de conocimiento	Descripción
Historia de vida	Comprende la exploración de experiencias pasadas significativas que han influido en la construcción de la identidad personal, permitiendo reconocer momentos clave que orientan la toma de decisiones en el presente.
Creencias	Incluye la identificación y análisis de creencias limitantes y potenciadoras que influyen en la percepción de sí mismo, en la toma de decisiones y en la construcción del proyecto de vida.
Autoconocimiento	Se enfoca en el reconocimiento de emociones, fortalezas, debilidades, valores y motivaciones personales, como base para la toma de decisiones conscientes.
Autoestima	Aborda la valoración personal, la percepción de capacidades y el nivel de confianza en sí mismo, elementos fundamentales para la proyección y logro de metas.

Proyecto de vida	Comprende la definición de metas personales y familiares, la construcción de propósito y la planificación de acciones orientadas al futuro.
Autodirección	Hace referencia a la capacidad de reflexionar sobre las propias decisiones, identificar errores y generar ajustes que permitan mejorar el rumbo personal y familiar.
Modelo SMART	Incluye la formulación de metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido, facilitando la planificación estratégica del proyecto de vida.

Nota: Elaboración propia

Tabla 2

Unidades del programa, competencias y resultados de aprendizaje

Unidades del programa	Nivel / Objetivo	Resultados de aprendizaje
Unidad 1: Reconociendo mi historia y quién soy	Promover el autoconocimiento mediante la reflexión sobre la historia de vida, creencias y emociones personales.	El participante reconoce su historia personal, identifica creencias que influyen en su comportamiento y desarrolla mayor conciencia sobre sus emociones, fortalezas y debilidades.
Unidad 2: Construyendo mi valor personal	Fortalecer la autoestima y la percepción de sí mismo como base para la toma de decisiones y el rol parental.	El participante mejora su autovaloración, reconoce su importancia dentro del entorno familiar y desarrolla mayor seguridad en sí mismo para asumir su rol como padre/madre.
Unidad 3: Proyectando mi futuro	Diseñar un proyecto de vida mediante la definición de metas claras y el uso de herramientas como el modelo SMART.	El participante formula metas claras y alcanzables, estructura un plan de acción para su futuro y toma decisiones alineadas con sus valores y propósito de vida.

Nota: Elaboración propia

Procedimiento de Recolección

El procedimiento de recolección de datos se desarrolló en varias etapas. En primer lugar, se realizó la aplicación inicial de la Escala del Proyecto de Vida desarrollada por Coscioni et al. (2024), instrumento diseñado para evaluar la coherencia del futuro previsto mediante dos dimensiones: (a) identificación, que mide el grado de claridad que tiene el

individuo sobre sus metas futuras; e (b) involucramiento, que evalúa el nivel de acción y compromiso orientado al logro de dichas metas. Para efectos del presente estudio, se incorporó una dimensión complementaria denominada dimensión familiar, la cual explora la articulación entre el proyecto de vida personal y el bienestar y orientación del núcleo familiar. El instrumento empleó una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos (1 = totalmente en desacuerdo a 5 = totalmente de acuerdo) y fue aplicado en dos momentos: antes y después de la implementación del programa.

Posteriormente, se llevó a cabo la implementación del programa. Finalmente, se aplicó nuevamente el instrumento con el propósito de evaluar los cambios asociados al proceso formativo. Tanto la recolección de datos como el desarrollo de las actividades del programa se realizaron en las instalaciones de la Personería Municipal de Mosquera, con la participación voluntaria de los padres y cuidadores vinculados al proceso.

Resultados

Los resultados que se presentan a continuación muestran la comparación de las medias obtenidas antes y después de la implementación del programa “Rita y Benito: Construyendo nuestro proyecto ético de vida”, en el cual se analizaron las dimensiones de identificación, involucramiento y dimensión familiar. Los análisis estadísticos se llevaron a cabo mediante el software Jamovi, utilizando una prueba de Wilcoxon con el propósito de determinar si los resultados de cada una de las variables aumentaron tras la intervención, evidenciando posibles mejoras posteriores al desarrollo del programa (ver tabla 3 y 4).

Tabla 3

Estadísticos descriptivos del programa “*Rita y Benito: Construyendo nuestro proyecto ético de vida*”

	ID_Pre	ID_Post	INV_Pre	INV_Post	FAM_Pre	FAM_Post
N	10	10	10	10	10	10
Media	3.65	4.25	3.60	4.08	4.00	4.45
Mediana	3.88	4.25	4.00	4.00	4.50	4.38
Desviación Estándar	1.14	0.312	1.26	0.834	1.22	0.497
Mínimo	1.00	4.00	1.00	2.00	1.00	3.50

Máximo	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00 ⁱ
--------	------	------	------	------	------	-------------------

Nota: Elaboración propia

Tabla 4

Prueba de Wilcoxon del programa “Rita y Benito: Construyendo nuestro proyecto ético de vida”

			Estadístico	p	Diferencia de medias	EE de la diferencia	Tamaño de efecto
ID_Pre	ID_Post	W de Wilcoxon	7.00	0.140	-0.502	0.380	-0.611
INV_Pre	INV_Post	W de Wilcoxon	18.50	0.383	-0.375	0.496	-0.327
FAM_Pre	FAM_Post	W de Wilcoxon	16.50	0.512	-0.500	0.404	-0.267

Nota: Elaboración propia

Dimensión Identificación

Se evidenció un incremento en el promedio de las respuestas posterior a la implementación del programa ($\bar{X}$ = 4.25 y S = 0.312) en comparación con la medición previa ($\bar{X}$ = 3.65 y S = 1.144) en la dimensión de identificación. No obstante, aunque los resultados no alcanzaron significancia estadística, se observó un efecto moderado de 0.611, lo cual sugiere una tendencia positiva hacia el fortalecimiento de la claridad en las metas y aspiraciones futuras de los participantes (ver tabla 5 y 6).

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de la dimensión Identificación

	ID_Pre	ID_Post
N	10	10
Media	3.65	4.25
Mediana	3.88	4.25
Desviación Estándar	1.14	0.312
Mínimo	1.00	4.00
Máximo	5.00	5.00

Nota: Elaboración propia

Tabla 6

Prueba de Wilcoxon de la dimensión Identificación

			Estadístico	p	Diferencia de medias	EE de la diferencia	Tamaño de efecto
ID_Pre	ID_Post	W de Wilcoxon	7.00	0.140	-0.502	0.380	-0.611

Nota: Elaboración propia

Dimensión Involucramiento

En la dimensión de involucramiento también se evidenció un aumento en el promedio de las respuestas después de la implementación del programa ($\bar{X}$ = 4.08 y S= 0.834) respecto a la medición previa ($\bar{X}$ = 3.60 y S= 1.26). En línea con lo anterior, se presentó un efecto mínimo de 0.327, evidenciando una tendencia favorable hacia una mayor participación en actividades orientadas al logro de metas personales y al desarrollo del proyecto de vida (ver tabla 7 y 8).

Tabla 7

Estadísticos descriptivos de la Dimensión Involucramiento

	INV_Pre	INV_Post
N	10	10
Media	3.60	4.08
Mediana	4.00	4.00
Desviación Estándar	1.26	0.834
Mínimo	1.00	2.00
Máximo	5.00	5.00

Nota: Elaboración propia

Tabla 8

Prueba de Wilcoxon de la Dimensión Involucramiento

			Estadístico	p	Diferencia de medias	EE de la diferencia	Tamaño de efecto
INV_Pre	INV_Post	W de Wilcoxon	18.50	0.383	-0.375	0.496	-0.327

Nota: Elaboración propia

Dimensión Familiar

Respecto a esta dimensión, se observó igualmente un incremento en el promedio de las respuestas posterior a la intervención ($\bar{X}$ = 4.45 y S= 0.497) frente a la medición inicial ($\bar{X}$ = 4.00 y S= 1.22). En línea con lo anterior se evidenció un efecto mínimo de 0.267, lo que evidenció una ligera tendencia hacia el fortalecimiento de la reflexión sobre el proyecto de vida personal en relación con el bienestar y la orientación familiar (ver tabla 9 y 10).

Tabla 9

Estadísticos descriptivos de la Dimensión Familiar

	FAM_Pre	FAM_Post
N	10	10
Media	4.00	4.45
Mediana	4.50	4.38
Desviación Estándar	1.22	0.497
Mínimo	1.00	3.50
Máximo	5.00	5.00

Nota: Elaboración propia

Tabla 10

Prueba de Wilcoxon de la Dimensión Familiar

			Estadístico	p	Diferencia de medias	EE de la diferencia	Tamaño de efecto
FAM_Pre	FAM_Post	W de Wilcoxon	16.50	0.512	-0.500	0.404	-0.267

Nota: Elaboración propia

Discusión

Los resultados obtenidos tras la implementación del programa “Rita y Benito: Construyendo nuestro proyecto ético de vida” evidencian tendencias positivas en las tres dimensiones evaluadas: identificación, involucramiento y dimensión familiar, aunque sin alcanzar significancia estadística. Esta limitación debe atribuirse principalmente al tamaño reducido de la muestra ($n = 10$), que restringe la potencia estadística del análisis y no permite generalizar los hallazgos. No obstante, los tamaños de efecto registrados, en especial el efecto moderado de 0,611 en la dimensión de identificación, ofrecen

indicios relevantes sobre el potencial del programa para fortalecer la claridad de las metas futuras y la disposición hacia la acción en los participantes.

En relación con la dimensión de identificación, el incremento en el promedio posttest ($\bar{X} = 4,25$) frente al pretest ($\bar{X} = 3,65$) y la notable reducción en la desviación estándar (de 1,14 a 0,312) sugieren mayor homogeneidad y una orientación más convergente hacia la claridad de metas en los participantes. Este hallazgo es coherente con los planteamientos de D'Angelo (2003), quien señala que la construcción del proyecto de vida implica un proceso reflexivo e introspectivo mediante el cual los individuos establecen metas y definen las acciones para alcanzarlas. Asimismo, el efecto moderado observado respalda la idea de Morales-Rodríguez y Chávez-López (2020), quienes afirman que la planeación y proyección de metas estructura el comportamiento y otorga sentido a las decisiones presentes. Desde el enfoque del marketing social, este resultado puede interpretarse como un avance en la intención de cambio de los participantes, lo cual constituye el primer estadio del modelo de adopción de comportamiento propuesto por Andreasen (1995).

Este resultado también es consistente con los aportes de Chernicoff-Minsberg y Rodríguez-Morales (2018), quienes definen el autoconocimiento como la capacidad de explorar y comprender los propios pensamientos, emociones, valores y motivaciones con el propósito de orientar la vida de manera consciente. La inclusión de subprogramas centrados en la resignificación del pasado parece haber facilitado este proceso introspectivo, contribuyendo a que los participantes reconocieran sus fortalezas y debilidades como punto de partida para la proyección futura. Thielmann & Burghart (2025) refuerzan esta idea al señalar que las personas basan sus decisiones en la percepción que tienen de su propia capacidad y carácter moral, de modo que fortalecer el autoconocimiento funciona como brújula que orienta las elecciones personales.

En cuanto a la dimensión de involucramiento, el incremento en el promedio (de $\bar{X} = 3,60$ a $\bar{X} = 4,08$) y el efecto pequeño de 0,327 pueden comprenderse a la luz de los procesos psicológicos descritos por D'Angelo (1986): la motivación permite orientar la conducta hacia fines significativos, mientras que la autorregulación corresponde a la capacidad de organizar y sostener los planes de acción. Coscioni et al. (2024) señalan que un proyecto

de vida definido alinea las decisiones y conductas presentes con los escenarios futuros, lo cual refuerza la pertinencia de trabajar el involucramiento como dimensión central. El efecto pequeño observado sugiere que se requiere mayor tiempo de intervención para consolidar el tránsito de la intención al comportamiento efectivo, aspecto que desde el marketing social corresponde a la superación de las barreras de acción identificadas (Kotler & Lee, 2008). Asimismo, Franco-Supanta (2018) encontró una relación significativa entre autoestima y dimensiones del proyecto de vida como la fuerza motivacional, mientras que Lomelí-Parga et al. (2016) identificaron la autoestima y la motivación como factores que favorecen el diseño exitoso del proyecto de vida, lo que subraya la importancia de integrar componentes emocionales y afectivos en futuros programas.

Respecto a la dimensión familiar, el incremento en el promedio (de $\bar{X} = 4,00$ a $\bar{X} = 4,45$) y la reducción de la dispersión (de $S = 1,22$ a $S = 0,497$) indican mayor homogeneidad en la percepción de los participantes sobre su proyecto de vida en relación con el bienestar familiar. Este resultado dialoga con lo planteado por López (2014), quien destaca que el proyecto ético de vida integra una dimensión sociocultural que considera las oportunidades y limitaciones del contexto familiar; y con Capano & Ubach (2013), quienes subrayan que los padres son los principales transmisores de valores y actitudes que conforman la identidad de los niños. Por su parte, los programas de formación parental revisados apoyan esta tendencia: Bermeo (2024) evidenció que los espacios reflexivos favorecen la formulación de metas familiares más claras; Balcazar (2023) destaca que dichos programas desarrollan habilidades para orientar conscientemente la vida personal y familiar; y León-Suárez (2017) señala que la participación activa en procesos formativos favorece la toma de decisiones responsables, lo que en su conjunto es coherente con la noción de autodirección propuesta por D'Angelo (2003).

Conclusiones

La implementación del programa “Rita y Benito: Construyendo nuestro proyecto ético de vida” permitió identificar tendencias positivas en las dimensiones de identificación, involucramiento y dimensión familiar, lo que sugiere que los procesos formativos orientados al autoconocimiento, la resignificación del pasado, la definición de metas y el

plan de acción constituyen estrategias pertinentes para fortalecer el proyecto ético de vida en padres y cuidadores. No obstante, es preciso señalar que los cambios observados no alcanzaron significancia estadística, por lo que no es posible afirmar la efectividad del programa con base en los datos disponibles. Estos resultados deben interpretarse como indicios preliminares que avalan la utilidad práctica de la propuesta y justifican la realización de estudios futuros con mayor rigurosidad metodológica.

Asimismo, resulta pertinente precisar que el estudio presenta las siguientes limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados: (a) tamaño de muestra reducido ($n = 10$), que limita la potencia estadística y la posibilidad de generalizar los hallazgos; (b) ausencia de grupo control, lo que impide atribuir los cambios observados exclusivamente al programa; (c) alcance focalizado en un solo municipio (Mosquera, Cundinamarca), que restringe la validez externa; y (d) desarrollo incipiente del componente cualitativo, dado que los registros de observación participante no fueron triangulados con los datos cuantitativos en el análisis final. Estas limitaciones no invalidan la pertinencia del programa, pero sí señalan la necesidad de diseños investigativos más robustos en futuras implementaciones.

Finalmente, en cuanto a las implicaciones para futuras intervenciones, se sugiere ampliar la cobertura del programa con el fin de involucrar a un mayor número de participantes y contextos, así como fortalecer la continuidad de los procesos formativos para consolidar los cambios observados. Adicionalmente, se recomienda profundizar en estrategias que favorezcan la puesta en práctica de las metas definidas, promoviendo un acompañamiento que facilite la transición entre la reflexión y la acción en la construcción del proyecto de vida.

Referencias

- Andreasen, A. R. (1995). *Marketing social change: Changing behavior to promote health, social development, and the environment*. Jossey-Bass.
- Balcazar, S. J. (2023). *Programa de promoción y prevención dirigido a la familia y sus integrantes del Instituto de Familia y Vida: programa escuela de padres*. [Universidad Pontificia Bolivariana]. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/11083>.
- Bermeo, L. (2024). *Programa Formativo a Padres de Familia, para Fortalecer su Rol en el Proceso Educativo de sus Hijos e Hijas* [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/42588>
- Bernal-Ciro, Y. P. (2018). *Crianza para la vida: programa de formación para padres*. [Universidad CES]. <https://repository.ces.edu.co/items/d41718af-41c2-4f83-8cb3-2311effd3556>
- Capano, Á., & Ubach, A. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Ciencias Psicológicas*, 7, pp. 83–95.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v7n1/v7n1a08.pdf>
- Chernicoff-Minsberg, L., & Rodríguez-Morales, E. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. *DIDAC*, 72, 29–37.
https://doi.org/10.48102/didac.2018..72_JUL-DIC.188
- Corpa, E., Delgado, P., & Cabrero, J. (2010). La investigación-acción-participativa. Una forma de investigar en la práctica enfermera. *Investigación y Educación en Enfermería*, 28(3), 454-474.
- Coscioni, V., Teixeira, M. A. P., Sacramento, A. M., & Paixão, M. P. (2024). Life Project Scale: a new measure to assess the coherence of the intended future. *Current Psychology*, 43, 27714–27733. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06407-5>

- Coscioni, V., Portugal, M. A., Teixeira, M. A. P., & Paixão, M. P. (2023). Theoretical statements on life projects: A scoping review. *Theory & Psychology*, 34(1), 40-66. <https://doi.org/10.1177/09593543231195797>
- D'Angelo, O. (1986). La formación de los proyectos de vida del individuo. Una necesidad social. *Revista Cubana de Psicología*, 3, 31-39. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v3n2/05.pdf>
- D'Angelo, O. (2003). *Proyecto de vida y desarrollo integral humano*. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20150429033758/07D050.pdf>
- Dunning, D., Heath, C., & Suls, J. M. (2004). Flawed Self-Assessment: Implications for Health, Education, and the Workplace. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(3), 69-106. <https://doi.org/10.1111/j.1529-1006.2004.00018.x>
- Familia Unida. (s. f.) <https://www.familiaunida.org/proyecto-familia/>
- Fernández, E. (2019). *La sociedad (I). El proceso de socialización*. Editorial UOC. <https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/c856bf53-01fc-44e5-a39e-8bf91e21857a/content>
- Franco-Supanta, P. (2018). Autoestima y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de villa el salvador. *ACTA PSICOLÓGICA PERUANA*, 2(1), 33 - 51. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/67>
- González-Arratia López Fuentes, N. I. (2001). *La autoestima: medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser* (1a ed). Universidad Autónoma del Estado de México.
- Kotler, P., & Lee, N. (2008). *Social marketing: Influencing behaviors for good* (3rd ed.). SAGE Publications.
- León-Suárez, M. L. (2017). *Programa de orientación familiar: Educo, educas, educamos*. [Universidad Internacional de La Rioja].

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6639/LEON%20SUAREZ%2C%20M%C2%AA%20LAURA.pdf>

Lomelí-Parga, A. M., López-Padilla, M. G., & Valenzuela-González, J. R. (2016). Self-esteem, Motivation, and Emotional Intelligence: Three Factors that Influence the Successful Design of a Life Project of Middle-school Young Students. *EDUCARE*, 20, 1–22. <https://doi.org/10.15359/ree.20-2.4>

López, M. A. (2014). *Promoción de la comprensión ética de un proyecto de vida (COETPROVIDA) en educación media superior*. [Universidad Autónoma de Nayarit]. <http://dspace.uan.mx:8080/xmlui/handle/123456789/1665>

Morales Rodríguez, M. & Chávez López, J. K. (2020). Planeación y proyección de metas: su importancia en la adaptación a la vida universitaria. *Revista Electrónica Sobre Educación Media Y Superior*, 7(14), 62–77. <https://www.cemys.org.mx/index.php/CEMYS/article/view/296>

Thielmann, I., & Burghart, M. (2025). Self-knowledge: Limits, implications, and paths to change. *Current Opinion in Psychology*, 65, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2025.102056>

Vargas-Rubilar, J. & Arán-Filippetti, V. (2014). Importancia de la Parentalidad para el Desarrollo Cognitivo Infantil: una Revisión Teórica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 12 (1), pp. 171-186. <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rlcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/1119/485>