

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO

PROPUESTA TALLER PARA EL
CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO, EN LOS
ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS, A TRAVÉS DE
TÉCNICAS GRUPALES

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADAS EN PEDAGOGIA

P R E S E N T A N:

DUQUE BERMUDEZ LUCILA
MENDOZA RICO NORMA ANGELICA

ASESORA DE TESIS:

PROFRA: SILVIA GONZÁLEZ GARCÍA

MÉXICO, D.F. JUNIO 2001

**PROPUESTA-TALLER PARA EL CONOCIMIENTO
DE SÍ MISMO EN LOS ADOLESCENTES DE 14-17
AÑOS A TRAVES DE TECNICAS GRUPALES.**

A MI MADRE

*Gracias por estar siempre conmigo,
gracias por todo tu apoyo y amor
que me has brindado,
gracias por las noches de desvelo
en que me has acompañado.
Sólo quiero que sepas, que el logro que
hoy he alcanzado es inspirado en ti,
en tus esfuerzos y luchas constantes.*

Norma Angélica Mendoza Rico.

A MIS PADRES

Por todo su apoyo y comprensión
para la culminación de mi carrera,
ya que con sus estímulos
me ayudaron a seguir adelante y
realizar una de mis metas.

A MIS HERMANOS

Por su apoyo y comprensión

Lucila Duque

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1	
1. LA ORIENTACION EDUCATIVA EN MÉXICO	4
1.1 FUNCIONES DE LA ORIENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA	7
CAPÍTULO 2	
2 LA ADOLESCENCIA.	13
2.1 ASPECTO FÍSICO	16
2.2 ASPECTO PSICOLÓGICO	19
2.3 ASPECTO SOCIAL	22
CAPÍTULO 3	
3 CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA A PARTIR DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.	24
3.1 EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y SU IMPORTANCIA	29
3.2 AUTOCONCEPTO	33
3.3 IDENTIDAD	35
3.4 AUTOACEPTACIÓN	38
3.5 AUTOESTIMA	39
CAPÍTULO 4	
4 PROPUESTA TALLER PARA EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO EN EL ADOLESCENTE DE 14-17 AÑOS	45
4.1 IMPORTANCIA DE UN TALLER	46
4.2 PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA PARA EL TALLER DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO EN ADOLESCENTES DE 14-17 AÑOS A TRAVÉS DE TÉCNICAS GRUPALES	49
CAPITULO 5	
5. OBSERVACIONES OBTENIDAS A PARTIR DEL DESARROLLO DEL TALLER PROPUESTO EN DOS GRUPOS DE TERCER AÑO EN LA SECUNDARIA "JUVENTINO ROSAS CADENA"CONCLUSIONES	99
BIBLIOGRAFÍA	103

INTRODUCCION

El presente trabajo está dirigido a la valoración del conocimiento de sí mismo en el ser humano, pero de manera precisa en la etapa adolescente, debido a que es la etapa donde se requiere mayor atención y comprensión por los distintos cambios, biológicos, físicos, psicológicos y sociales que desencadenan una serie de inquietudes y dudas del adolescente.

Es la etapa que enfrenta fuertes cambios que inician con la transformación de un cuerpo de niño a un cuerpo que poco a poco va tomando forma o aspecto adulto, además la manera de pensar tiene diferencias, la imagen que se tiene de sí mismo, el cómo cree que los demás lo perciben, la posición que ocupa en la familia, la escuela, los amigos y los miembros del sexo opuesto.

En este periodo el adolescente es susceptible a ser influenciado por los medios de comunicación y en ocasiones la sociedad le obliga a poner en tela de juicio sus creencias, su manera de pensar, sentir y actuar, adoptando actitudes que ponen en peligro el verdadero sentido de la vida en cada persona, enajenados por vivir lo que en realidad no se quiere para sí mismo.

La preocupación por fomentar la reflexión, el deseo de aprender más sobre sí mismo, el conocerse tanto física como emocional y socialmente, se propone la apertura de un espacio que además se interesa porque el adolescente adquiera autoestima, autoaceptación, etc., que le permitan formularse metas a corto y largo plazo.

La propuesta de un taller que permita abordar temáticas de una manera distinta a la tradicional, la cual sólo limita al alumno a ser un simple receptor y el orientador es considerado como el poseedor de los conocimientos, sin preocuparse de sí el alumno en realidad logró aprender o interesarse por las clases y temas vistos.

El sistema educativo pocas veces se a preocupado por fomentar y promover espacios destinados a la reflexión del alumno y mucho menos por estimular al alumno a conocerse

mejor, a aprender, a relacionarse, a comunicarse, a convivir, a expresar todas aquellas dudas que le acompañan a lo largo de su formación académica.

Este tipo de situaciones se les ha dado poco interés, dejando en el alumno una infinidad de dudas que no son resueltas, y desafortunadamente el individuo elige caminos equívocos. El alumno se formula metas, objetivos ó planes partiendo de lo que piensa, siente y cree sobre sí mismo, en esta medida elige lo que considera mejor para sí mismo y pueda alcanzar.

De manera, que nos encontramos con un adolescente que carece de confianza en sí mismo, en lo que piensa, siente y además valora poco su saber, en esa medida elirá el camino que considera merecer.

Ante ello debemos contribuir a concientizar al alumno sobre su vida y su persona integral, sobre lo que tiene, lo que puede lograr y lo que puede llegar a ser.

Se presenta un taller de apoyo, para el área de orientación basada en temas y aspectos de interés del adolescente como también sobre aspectos o temas de interés del adolescente.

La tesis esta compuesta de cinco capítulos en donde el primero está destinado a desarrollar antecedentes históricos de la orientación educativa en México, como también la función de la orientación en la adolescencia.

El segundo capítulo, se desarrollan aspectos relacionados con los cambios ocurridos en la adolescencia de tipo físico, psicológico y social.

Posteriormente en el tercer capítulo se desarrollará la construcción del proyecto de vida a partir del conocimiento de sí mismo, en el cual intervienen temas como autoestima, autoaceptación, identidad y la importancia del conocimiento de sí mismo.

El cuarto capítulo desarrolla la propuesta de un taller con apoyo de técnicas grupales. También incluye la presentación del programa de la “propuesta de un taller para el

conocimiento de sí mismos en adolescente de 14 a 17 años con apoyo de técnicas grupales”.

En el quinto capítulo se presentan las observaciones realizadas a partir de prácticas de campo desarrolladas en la Escuela Secundaria “Juventino Rosas Cadena “ No. 276 con el objetivo de conocer los resultados que se obtienen de una sesión distinta a la enseñanza tradicional.

CAPITULO I

1 ANTECEDENTES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN MÉXICO

Se desarrollará una reseña histórica de la orientación en México, con el objetivo de ver dónde inició, cuáles eran sus objetivos y cómo se desarrolló en nuestro país.

En 1921, exactamente durante la creación de las Escuelas Secundarias, cuando se lleva a cabo el primer Congreso Mexicano del Niño, en el cual se inició el estudio del mismo en los aspectos biológico, psíquico y pedagógico con el fin de conocerlo y encausarlo mejor en la acción escolar.

En 1926, el servicio de orientar consistía en contribuir a que las personas se conocieran, así el servicio de la orientación educativa no era reconocido como tal, ya que las primeras colonias, familias y la iglesia brindaban la orientación espiritual y moral.

No existían, intentos de algún tipo de comprensión psicológica de por medio, ya que todo estaba regido por normas y doctrinas religiosas. Todo ello durante los primeros trescientos años.

En la medida en que la educación fue cobrando importancia, a su vez se hizo evidente la existencia de ciertos conflictos que el profesor no podía o no quería enfrentar, ello debido a su preparación o por falta de tiempo.

Ante ese tipo de situaciones se permitió el paso un nuevo campo a favor de la educación, “la orientación” que trabajaría con aquellos aspectos que estaban fuera de la mano del profesor, debido a que no estaba capacitado para tratar temas, tales como: elegir una profesión, o algún tipo de asesoramiento.

En 1952 basándose en el modelo norteamericano, México le da carácter oficial al servicio de la orientación educativa y vocacional cuyo objetivo era ayudar al estudiante en tres tipos de problemas: académico, personal y profesional.

El segundo congreso del niño, es fundado el Departamento de Psicopedagogía e Higiene Escolar el cual de 1923 a 1935 persigue ciertos objetivos que tienen relación con la orientación vocacional; “conocer el desarrollo mental, físico y pedagógico del niño mexicano”.¹

Un año después, en 1936 el Departamento de psicopedagogía e higiene adquiere el nombre de Instituto Nacional de Pedagogía (INP), posteriormente en 1971 Instituto Nacional de Investigaciones Educativas (INIE), en este último se llevan a cabo interpretaciones estadísticas de los alumnos mediante pruebas psicológicas.

El desarrollo de la orientación educativa, de acuerdo con los aportes de algunos educadores, se ha definido a la orientación educativa con base en diferentes enfoques y teorías en las que se han apoyado los distintos autores; de orden psicológico, sociológico y pedagógico.

José Nava Ortíz menciona como fue introducida la oficina de orientación educativa y vocacional por Luis Herrera y Montes en 1952 donde la define como “aquella fase del proceso educativo que tiene por objetivo ayudar a cada individuo a desenvolverse a través de la realización de actividades y experiencias que le permitan resolver sus problemas, al tiempo de adquirir un mejor conocimiento de sí mismo”.²

Durante el sexenio de Cárdenas en el periodo de Institucionalización, se establecieron instituciones como el IPN, en el cual se utilizó la primer guía de carreras de interés técnico y económico para el país.

“Los problemas educativos de la escuela nacional, regional o local en cada escuela y de los educandos en particular justificaron la Institucionalización de la Orientación Educativa en los centros escolares”.³

La orientación educativa ha cobrado con el paso del tiempo, una importancia merecida en nuestro país debido a que ha sido vista “Como la posibilidad real a dar soluciones a la problemática educativa”⁴

¹ Meuly, Ruiz Rene. Historia de la orientación educativa en Escuelas Secundarias. P 91.

² Cit. Por Fuentes Jiménez Norma. La importancia de la autoestima. P 12

Durante 1952-1953 se efectuaron trabajos de construcción y adaptación de materiales psicotécnicos y procedimientos propios de la orientación educativa y vocacional. En 1971, Miller considera a la orientación como “ el proceso por el que se ayuda a los individuos a lograr la autocomprensión y autodirección necesarias para conseguir el máximo ajuste con el centro, el docente, la familia y la comunidad”⁵. En 1974 fue implantada formalmente por la SEP la reforma educativa en la educación secundaria a través de un plan de estudios.

Durante los años 70s’ se originó una crisis socioeconómica del país esto es precisamente el contexto donde se desenvolvía la educación y por ende la orientación, lo cual, permite ver que la orientación apuntó hacia una nueva reorganización.

Así pues, en 1980 fue creada la Coordinación de Orientación Educativa y Vocacional cuya función consistía en la evaluación y coordinación del personal de la escuela secundaria: orientador, trabajador social, medico escolar y prefecto, quienes además serian apoyados y asesorados por el mismo orientador.

Ya para 1984 se establece el sistema Nacional de Orientación Educativa (SNOE) el cual considera que la “orientación es un proceso continuo que tiene que estar presente desde la educación básica hasta las etapas mas avanzadas de nivel superior y en el juega un papel muy importante la influencia de los padres de familia y de los maestros.”⁶

Actualmente la misión de la Orientación Educativa se concibe como un proceso educativo que permite al alumno la adquisición de conocimientos y experiencias que le posibilitan tomar conciencia de sí mismo y de su entorno social, económico y político.

Con la llegada de los años 90 inician grandes cambios, políticos económicos y sociales, como el capitalismo en todo su esplendor.

³ Meuly, Ruiz Rene. Historia de la Orientación Educativa en Escuela Secundaria p 92

⁴ Ídem p 92

⁵ Cit. Por Fuentes Jiménez Norma. La importancia de la autoestima. P. 12

⁶ Cit. por Meuly Ruiz Rene. Historia de la Orientación educativa en escuelas secundarias. P 94

México experimenta el llamado programa de modernización, el cual contempla la apertura de capitales extranjeros, reducción de presupuestos al sector público, privatización, liberación de precios, etc.

Aunado a ideologías de mejoramiento de condición de vida de la población, la educación también tuvo efectos con el programa de modernización (1989-1994) donde se sustenta “hacer eficiente el proceso educativo y optimizar los recursos, lo que se traduce en que a pesar del disminuido presupuesto que tiene la educación pública se deberá modernizar su sistema”⁷

Asimismo, el servicio de orientación reacomodó sus funciones en el aspecto vocacional, “para apoyar opciones de estudios postsecundarios, acordes a las exigencias de la modernidad del país.”⁸

Durante 1998-1999 se elaboraron nuevos programas y materiales para el desarrollo de temas en primeros y segundos grados de secundaria.

“A partir del ciclo escolar 1999-2000 los alumnos continuaran con la asignatura de Orientación Educativa en los terceros años y para los alumnos de 1ro y 2do grado se impartirá la materia de Formación Cívica y Ética.”⁹

Finalmente cabe señalar que la materia de orientación educativa en tercer año de secundaria será sustituida por cívica y ética, a partir del próximo ciclo escolar 2000-2001.

1.1. FUNCIONES DE LA ORIENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Los orientadores antes que nada, están comprometidos con su propio crecimiento, es decir, estar a la par de los cambios sociales, económicos y sobre todo tecnológicos del país o contexto en que se desarrollan, ya que de ello depende su capacidad para ofrecer alternativas a las problemáticas del adolescente. “El reto al cambio le ha exigido al

⁷ Meuly Ruiz Rene. Historia de la Orientación educativa en escuelas secundarias. p. 95

⁸ Cit por Meuly Ruiz Rene. p. 95

⁹ Meuly Ruiz Rene. Martínez M. T. El desarrollo profesional del orientador-docente que labora en las escuelas secundarias diurnas del Distrito Federal. P. 60

hombre actual respuestas inmediatas y continuas, especialmente en lo que se refiere a su postura ante la vida y el trabajo.”¹⁰

Ante ello, surge la exigencia constante de una actualización y adaptación frente al cambio, que obliga al ser humano a estar preparado para enfrentar cualquier situación que se le presente.

El adolescente se enfrenta al proceso madurativo de sí mismo, la conformación de su propia identidad, el sentido a la vida, la necesidad de tomar importantes decisiones que por supuesto afectarán el curso y dirección que su vida seguirá esto es sin duda uno de los muchos conflictos en que se encuentra involucrado el adolescente y que el orientador debe ser capaz de enfrentar y/o colaborar, junto al adolescente para lograr visualizar sus metas y comprensión de sí mismo.

Debe el orientador apoyar al adolescente en el proceso de formación y desarrollo integral (físico, psicológico y social) ya que en esta etapa es muy difícil que el adolescente se encuentre capacitado para enfrentar más adecuadamente sus conflictos.

Desafortunadamente, la actividad orientadora en distintas ocasiones es relacionada como un sitio de castigo, especialmente a nivel secundaria, un sitio de sanciones debido a que la misma institución le ha otorgado ese carácter y poco menos como un lugar de ayuda y consejo, etc.

“En la vida cotidiana de las escuelas es común que ciertos alumnos, maestros y padres de familia, relacionen la palabra orientación con términos como reporte, suspensión, castigo, encubrimiento, pérdida de tiempo y aunque menos comúnmente con palabras como ayuda, consejo o solución”¹¹

Así pues, dentro de la documentación oficial de la SEP, el manual de organización de escuelas secundarias despliega una serie de funciones que se le asignan al orientador educativo:

¹⁰ Casares A. David, Siliceo a. Planeación de vida y carrera. P 14

¹¹ Mayorga Cervantes, Vicente. El servicio de la orientación educativa en la educación secundaria. P 123

- a) Contribuir para que los alumnos se adapten al ambiente escolar, familiar y social, al mismo tiempo que se establezcan relaciones humanas adecuadas a la función educativa entre los maestros, estudiantes y autoridades.
- b) Colaborar en la obtención de diversos resultados en el proceso educativo y en la disminución de factores internos y externos que obstaculizan el desarrollo efectivo de la labor docente.
- c) Coadyuvar en la ubicación de los alumnos a “los talleres como ofrecerles información de las diferentes profesiones y oportunidades de trabajo en la región así como la aplicación de pruebas para identificar sus aptitudes e intereses vocacionales”¹²

Las responsabilidades que se asignan, en su mayoría, como se puede ver están relacionadas básicamente con el desempeño académico y vocacional del adolescente.

Con respecto a los ámbitos en que se desarrolla el orientador, están bien delimitados, ya que uno es el trabajo de gabinete, donde se atienden casos individuales de alumnos de primer a tercer grado, y el otro ámbito es el trabajo de grupo, aquí los orientadores cuentan con un programa para los alumnos de tercer año el cual se llama orientación educativa y con los alumnos de primero y segundo se imparte la materia de cívica y ética.

Si bien, el adolescente está en un periodo de búsqueda de identidad, el orientador únicamente lo guía en el conocimiento de sí mismo; Foladori comenta al respecto: “el orientador no es quién debe decidir el futuro de los jóvenes sino fomentarle a los alumnos el hábito de decidir por sí mismo; dejando a un lado la orientación paternalista [...] el orientador es quién permite a los adolescentes adquirir y descubrir elementos y herramientas de este análisis y no el de resolver dudas”¹³

Así pues dentro del aspecto de la formación del orientador, hasta hoy, las características que debe tener que le permitan enfrentar con mejor éxito los conflictos del adolescente, junto con los padres y autoridades son:

¹² Mayorga Cervantes V. El servicio de la orientación educativa en la educación secundaria. P 124.

¹³ Foladori, Horacio. La estrategia vocacional; estrategia social. P 17-20

- “Contar con estudios de psicología, pedagogía o estudios especializados en orientación educativa.
- Tener conocimiento y habilidades en la investigación y en la aplicación de métodos y técnicas para el desarrollo de actividades inherentes a su práctica profesional.
- Ser responsable y contar con disponibilidad hacia el trabajo.
- Ser autodidacta, para ser capaz de actualizarse continuamente.
- Tener criterio amplio que le lleve a ser comprensivo con los alumnos.
- Ser respetuoso de sí mismo y de los demás.
- Ser capaz de infundir confianza en los alumnos y padres de familia.
- Ser persuasivo con base en razones y no apoyarse en su autoridad, aunado a la conciencia de su cargo,”¹⁴

Es oportuno mencionar que la orientación educativa no puede constituirse en una respuesta a todos los problemas que enfrenta el educando o la institución educativa ya que en primer plano se debe trazar el límite real hasta donde se pueda llegar para contribuir efectivamente en determinadas situaciones.

La orientación es vista desde muchos ángulos por ejemplo la orientación enfocada al individuo se entiende “como un proceso de ayuda al individuo en su relación personal y profesional”¹⁵ Esta tiene la finalidad de guiar el proceso educativo de cada persona, ayudar al adolescente a conocerse a sí mismo y a la sociedad, otro propósito que persigue la orientación educativa consiste en ofrecer apoyos extracurriculares que favorezcan a los alumnos a cursar con éxito sus materias.

Estos propósitos los logran el maestro-asesor, que generalmente es un profesor de asignatura elegido por los directivos y el orientador educativo, el cual puede tener una formación de pedagogo, psicólogo o sociólogo.

Las actividades que usualmente lleva a cabo el orientador es atender el bajo rendimiento escolar, problemas de conducta, atención a padres de dichos alumnos, aspectos vocacionales, trabajos con grupos, asesorías a profesores, conferencias; estas son algunas actividades que realiza con más frecuencia un orientador, pero también

¹⁴ Cit por Rodríguez Gutiérrez Irene. Propuesta de un taller para el apoyo de la elección de carrera dirigido a los adolescentes de segundo grado. P 36.

realiza otras menos frecuentes o menos importantes las cuales consisten elaborar gráficas con porcentajes de aprobados o reprobados, etc.

Las funciones que el orientador debe realizar consisten básicamente en; ayudar a los estudiantes a que se adapten al medio escolar, es decir, a que interactuen con maestros, autoridades y alumnos; ayudar al adolescente a obtener mejores resultados en los procesos educativos y en los factores internos y externos que obstaculizan el desarrollo educativo de los docentes.

Así pues, "...las actividades que se le asignan a la orientación educativa tiene que ver [...] con el comportamiento, desempeño académico y la orientación vocacional de los jóvenes estudiantes."¹⁶

Debe realizar entrevistas, conocer y usar técnicas e instrumentos diferentes a la entrevista para lograr obtener información del alumno, tener actualizados y en orden los registros de cada alumno (aunque este sea un trabajo administrativo), contar con materiales actuales que contengan información acerca de las instituciones educativas, carreras, becas, etc., estar en constante relación con los docentes con el fin de que estos últimos comenten los problemas que se presentan en cada uno de sus alumnos, fuese académico o personal, dirigir actividades grupales, contribuir al programa general, etc.

Desgraciadamente muchas veces existen "...discrepancias entre lo que el orientador considera que es su papel y lo que los demás miembros del centro educativo creen que debe hacer".¹⁷ Y esto se refleja en la actitud del orientador ya que ellos muchas veces se consideran *todoólogos* lo cual quiere decir que no tiene actividades fijas y concisas, sino que realmente consideran que pueden hacer ya sea actividades administrativas o de trabajo social, pero en pocas ocasiones se ponen a reflexionar sobre su verdadero papel dentro de la escuela.

Como se mencionó anteriormente esta actitud muchas veces se debe a que el ambiente laboral obstaculiza la verdadera labor del orientador. A continuación se mencionan algunos obstáculos que se le presentan al orientador:

¹⁵ Forns Satacano Ma. Y Ma. Rodríguez. Reflexiones en torno a la orientación educativa. P 13

¹⁶ Vicente Cervantes Mayorga. El servicio de la orientación educativa en la educación secundaria. P. 124.

- “Predominantemente el nombramiento que tienen los orientadores a nivel nacional es académico (profesor de asignatura por horas). Sin embargo, no solo realiza funciones académicas, también administrativas.
- La orientación educativa esta siendo ejercida por distintos profesionistas y no exclusivamente por psicólogos o pedagogos.
- Excepto en las escuelas normales del país la asignación de medios tiempos o tiempos completos en el área de orientación es muy pobre, la mayoría es por horas.
- Se estima, que de los 15000 orientadores que existen en el país, menos del 50% tiene las condiciones laborales para desarrollar su trabajo.”¹⁸

Sin olvidar que el orientador sigue siendo considerado como el maestro de la disciplina y no como un elemento que puede ayudar o brindarle apoyo al docente en relación con los procesos educativos.

¹⁷ Gordillo Maria Victoria. La orientación en el proceso educativo p. 195

¹⁸ cit. por Calvo López A. Mónica. Orientación educativa p. 20

CAPÍTULO 2

LA ADOLESCENCIA

Durante el presente capítulo se desarrollarán los aspectos físicos, psicológicos y sociales que el adolescente sufre durante esta fase evolutiva.

A dicha etapa le precede un principio biológico, denominado Pubertad cuyo inicio y final no se puede delimitar con precisión por ser eminentemente social, psicológico y biológico. La pubertad significa edad de hombría y proviene del latín, *pubertem* que significa vello lo cual está referido “a los cambios glandulares, y las transformaciones del cambio de voz, el vello corporal y la estatura del cuerpo.”¹⁹

La pubertad puede ser explicada como el inicio de la maduración sexual, la cual se caracteriza por importantes cambios en el organismo tendiente al pleno desarrollo biológico del sistema reproductor.

Así pues, es válido afirmar que la pubertad es el primer paso en dirección a la adolescencia. Ese largo tránsito para el desarrollo adolescente, el ritmo de los cambios y su velocidad de manifestarse es heterogénea en el ser humano. Es decir, no se puede delimitar a partir de qué edad inician los cambios que caracterizan al adolescente y a qué edad concluyen.

Históricamente este periodo fue estructurado después de la infancia y se incorporaban rápidamente a las labores de los adultos. Por ejemplo en Roma a los 14 años los jóvenes usaban toga viril; en Atenas el adolescente se sometía a un examen físico y moral para formar parte de los adultos, en la edad media el joven de 14 años de edad era ya un caballero armado. De allí que al entrar a la pubertad se cortaba la adolescencia para seguir con la adultez.

¹⁹ Leon Rapport. La personalidad desde los 13 años a los 18 años p. 14

En el siglo XVII Rousseau inicio un movimiento en el cual se realizaron estudios con respecto a la aparición de la psicología del niño y del adolescente por lo cual afirma "...la infancia es una vida que tiene sus realidades y sus valores propios, diferentes de los del mundo adulto y de los adolescentes."²⁰

En el siglo XIX se encontraron escritos de autores, tales como Aristóteles, Platón, Francke, Froebel y Pestalotzzi los cuales hacen referencia a la educación de los jóvenes y así se realizaron estudios que paulatinamente van reconociendo la etapa adolescente.

Es hasta épocas recientes que el estudio de la adolescencia va cobrando interés e importancia para comprender el comportamiento del adolescente y poder guiarlo o auxiliarlo para su mejor desarrollo.

Es una visión realista la de quienes consideran a la adolescencia como un periodo difícil en el ser humano. Pues nos encontramos ante el abandono de un cuerpo de niño, de una vida precedida de la niñez para posteriormente observar como el cuerpo va tomando poco a poco aspecto adulto.

Recordemos que el vocablo "adolescencia" proviene del verbo latino adoleceré que significa crecer o llegar a la madurez, esto significa no sólo el crecimiento físico sino también mental.

La adolescencia es una etapa determinante en la vida de cada individuo, obviamente es parte del desarrollo humano y muchas veces este término es usado para indicar el fin de la niñez y el principio de la adultez; se observan además cambios físicos, sociales y psicológicos los cuales van formando la personalidad de un adulto.

Es importante destacar que el cambio en la etapa adolescente implica una maduración de capacidad, de actitudes, de intereses, de necesidades de conocimiento, de disposiciones emotivas, que no son inmediatas como los cambios físicos por el contrario es un proceso lento y largo

²⁰ Cit. por Irene Y. Rodríguez G. Propuesta taller de apoyo para la elección de carrera dirigido a adolescentes de segundo grado p. 7

Ante la dificultad de dichos cambios hay autores que denominan a la adolescencia como “tormentosa”, en cambio Erikson la define como una etapa de “crisis”.

Erikson en su definición, atribuye a la adolescencia como una etapa de crisis pero en el sentido de “un momento crucial de vulnerabilidad acrecentada y de un aumento de potencial, en el que el desarrollo torna una u otra dirección, encauzado los recursos del crecimiento [...] hacia un nuevo arreglo, un nuevo equilibrio o ajuste que desembocará en el acceso del adolescente a la sociedad como un miembro más, ahora adulto”²¹

Arnold Gesell precisa la adolescencia como “un periodo preeminentemente rápido e intenso en cuanto al desarrollo físico, acompañado por profundos cambios que afectan a toda la economía del organismo.”²²

Anna Freud considera que la adolescencia “es una época difícil y tormentosa de la vida que se caracteriza[...] por cambios en el tamaño, la fuerza y el aspecto del cuerpo y de las modificaciones endocrinológicas que se desatan una verdadera revolución en la vida sexual.”²³

Harry Stack Sullivan divide a la adolescencia en dos partes; adolescencia temprana que la entiende como el inicio con la pubertad y adolescencia tardía en donde el individuo logra descubrir lo que prefiere en el aspecto sexual y la forma en que ajusta esta conducta al resto de su vida.*

Kurt Lewin considera que el contexto social es determinante en el desarrollo de la adolescencia, dice que el concepto de sí mismo del adolescente muchas veces está determinado por su imagen corporal, por otro lado también es importante para el adolescente el tiempo ya que se va planteando metas vocacionales que podría determinar su vida adulta. De allí que para Lewin la adolescencia la entiende como “una área donde dos regiones de la niñez y la edad adulta se traslapan”²⁴

²¹ M. Del Carmen Merino. Las etapas y tareas de la adolescencia. P. 13

²² Horrocks John. Psicología de la adolescencia p. 34

²³ cit. por Carmen Merino p. 18.

* vid. Carmen Merino

²⁴ Horrocks John. Psicología de la adolescencia p. 34

Existen ciertas etapas dentro del periodo adolescente que según Peter Blos “son escalafones progresivos como parte de la madurez que son condición previa para pasar a niveles más altos de diferenciación: preadolescencia, adolescencia temprana, adolescencia medía y adolescencia tardía.”²⁵ De las cuales nos enfocaremos a la adolescencia medía para el desarrollo del presente trabajo.

2.1 ASPECTO FÍSICO

Uno de los cambios físicos por los que atraviesan los adolescentes es el aumento acelerado de la estatura, el cual es llamado por algunos autores “el arranque del crecimiento” en este punto influyen varios aspectos por ejemplo “la genética, la nutrición y las estaciones del año, y en un grado mucho menor el clima y la raza”²⁶

El arranque del crecimiento en los adolescentes varía entre las mujeres y los hombres. Por ejemplo en el caso de las niñas empieza a los 10 años y medio en adelante y en los hombres comienza entre los 12 y medio años en adelante aproximadamente.

Debido a que los cambios que se presentan en esta etapa son diferentes en el caso del sexo femenino y masculino se presentarán primero los aspectos del crecimiento de las adolescentes y enseguida de los adolescentes.

Los aspectos de crecimiento y desarrollo consisten generalmente en el crecimiento esquelético, el desarrollo del vello axilar, comienzo de la menstruación, etc. Estos son algunos cambios que sufren las adolescentes; existen factores que influyen en dichos cambios por ejemplo “los rasgos familiares hereditarios afectan a la estructura corporal y la distribución del peso”²⁷

Las niñas sufren grandes cambios durante la adolescencia como es el aumento de estatura, aquí la aceleración del crecimiento se inicia más o menos a partir de los 10 años y medio y los 11, por lo general a los 17 años alcanzan su estatura adulta.

²⁵ Cit.por Carmen Merino P. 25

²⁶ Mc. Kinney John Paul. Psicología del desarrollo p. 30

Otro cambio importante son los botones mamarios, se va dando el desarrollo del pecho y ocurre entre los 8 y los 13 años, en algunos casos éste cambio se manifiesta a los 11 años, dos o tres meses antes que la aparición del vello pubiano.

El vello axilar aparece en las últimas etapas del crecimiento del vello pubiano, éste se asocia con las glándulas sudoríficas, la edad promedio en que se presentan estos cambios es entre los 11 y 16 años y dentro del mismo periodo se desarrollan las caderas de la mujer.

La menarquía o inicio de la menstruación es uno de los cambios internos de la adolescencia y ocurre a consecuencia de los cambios físicos de carácter sexual.

Por otro lado, existen los cambios que presentan los varones; las diferencias individuales respecto a la maduración física de estos, es que aproximadamente la edad promedio en que alcanzan su altura total está comprendido entre los 12 y los 20 años *

El factor hereditario y nutricional determinan de manera importante el ritmo y límites de la madurez física, ya que las condiciones socioeconómicas y climatológicas de cada país representan una variante en el desarrollo físico, psicológico y social del adolescente.

Con respecto al crecimiento durante la adolescencia, por lo general los varones inician su crecimiento más tarde que las niñas, éstas son más altas que los varones, pero una vez que comienzan a crecer alcanzan y pasan con rapidez la altura de las niñas.

Por otro lado, hay un considerable aumento de peso, resultado de un incremento en el espesor de los huesos y músculos. Hacia la mitad del fin de la adolescencia se han adaptado a las nuevas características que presenta su cuerpo. La madurez sexual es más gradual en los varones, porque no hay ningún hecho que demarque con exactitud el fin de su desarrollo.

Primero aumenta el tamaño del escroto y el pene aunado al engrosamiento de la piel de estos sectores. Comienza el crecimiento del vello pubiano y axilar, con el desarrollo

²⁷ Semmens, James. El mundo de la adolescencia, una guía para la conducta social y sexual p. 63

* Cfr. Desarrollo Normal y Anormal del adolescente Buenos Aires, Paidós 1986

continuo de los genitales. El desarrollo completo de los testículos se alcanza después del crecimiento total de la altura.

En la mitad de este proceso, el varón es capaz de eyacular, caso que al principio no significa capacidad de procreación.

Posteriormente aparece el vello axilar y luego el facial, aparece un aumento de pectoral, el cambio de voz que con frecuencia se usa para determinar el comienzo de la adolescencia o para otros la pubertad.

Cabe mencionar que la época de estos cambios puede variar ampliamente de un individuo a otro [...] la autora Josselyn M. considera a la adolescencia como “un periodo de maduración acelerado más que como un lapso de edades cronológicas.”²⁸

A modo de resumen se mostrará un cuadro sobre los cambios más sobresalientes de los y las adolescentes:

ORDEN	MUJERES	HOMBRES
1	Desarrollo de senos	Desarrollo genital
2	Aparición de vello pubiano	Espermatogenesis o capacidad de los testículos para producir espermatozoides.
3	Alcanza la talla definitiva.	Primer vello pubiano.
4	Aparición de la menstruación.	Alcanza la talla definitiva
5	Ovogénesis o capacidad para producir óvulos.	Órganos genitales adultos
6	Órganos genitales,	Vello pubiano adulto.

²⁸ Josselyn M. El adolescente y su mundo p. 16

Senos y vello pubiano
adulto.

2.2 ASPECTO PSICOLÓGICO

Durante la adolescencia se manifiestan cambios en la integridad total del individuo, lo cual influye el terreno emocional, que generalmente se caracteriza por el estado de ánimo del adolescente, puede sentirse triste, alegre, cambiando rápidamente a enojado, agresivo, o confundido, etc. Estas transformaciones psicológicas se originan en los cambios físicos y sociales que se presentan en este periodo, por ejemplo cuando el joven experimenta estas variaciones se da cuenta que ha dejado de ser un niño y que aún no es un adulto y por ende la sociedad y la familia no lo reconocen como tal; a partir de allí se presenta una crisis de identidad, al grado de llegar a hacerse preguntas como ¿quién soy?, se cuestiona acerca de su vida, de su comportamiento, etc.

Es una etapa de constante búsqueda; de una necesidad de conocerse a sí mismo, al mundo que los rodea, aún que con ello se experimenta el miedo de verse forzado a realizar actividades en las que se sentirá expuesto al ridículo o dude de sí mismo.

Sin duda alguna, ésta etapa trae consigo una serie de incertidumbres; por principio la transformación del cuerpo, las nuevas responsabilidades para consigo mismo y los demás, por ejemplo el hecho de elegir una vocación, perspectivas de la vida presente y futura; desarrollaran en el adolescente conflictos existenciales.

Conger citado a Erick Erikson menciona que la identidad va ha depender “de que el adolescente abandone con éxito la seguridad de su dependencia infantil, debe tener en cuenta quién es, a donde va y cuantas son sus posibilidades de llegar a su destino”²⁹

Por otra parte, existe una constante búsqueda de un modelo de vida “ansioso de verse afirmado por sus pares, confirmado por sus maestros e inspirado por modelos de vida que valgan la pena”³⁰

²⁹ Erick, Erickson. Identidad juventud y crisis. P. 73

Es decir para el adolescente es muy importante sentirse aceptado por sus compañeros y amigos así que adquieren modas, imitan a sus padres, maestros, personas famosas, adquieren vestimenta falsa, etc. Por ejemplo en la secundaria es muy común que las jóvenes quieran parecerse a las estrellas de cine o modelos y los hombres en cambio a los deportistas o actores famosos; de esta manera los adolescentes poco a poco tratan de construir su propia imagen.

La imagen física del adolescente es importante para él, ya que el sentirse gordo, flaco, alto, chaparro, feo; representa angustia y siempre hacen lo posible por ser aceptado por sus compañeros. En ocasiones estas ideas erróneas que tienen los jóvenes acerca de ellos mismos, crean inseguridad, aislamiento, baja autoestima, sentimientos de soledad y depresión en algunos casos, debido al rechazo que sienten de sus compañeros.

Estos cambios de conducta social se deben a varios factores como el cambiar de la primaria a la secundaria, de ésta a la preparatoria, cambian de programas, se enfrentan a nuevos métodos de enseñanza y disciplinas, sus amigos de la niñez se alejan, hacen nuevas amistades, la transformación de su cuerpo, etc. Ante esto el adolescente reacciona con melancolía, se encuentra desorientado por el cambio de ambiente y de nivel, no se entiende a sí mismo, además de sentirse continuamente en presión por lo que otros piensan de él, la crítica de su comportamiento provoca que el adolescente termine por asumir una actitud hostil, y desestimación para su persona.

Por esta razón “se interesa especialmente en su manera de vestir, de moverse, sus ademanes, sus palabras; quiere la aprobación de los demás y la seguridad de sentirse aceptado socialmente.”³¹

Con frecuencia al llegar a aceptar su forma de ser, con facilidad los adolescentes saben trazarse objetivos y elegir la carrera que más les llame la atención.

Sin embargo, de continuar buscando su identidad es más probable verlos dependiendo de la aprobación y aceptación de los demás.

³⁰ Merino, Carmen p. 73

³¹ Francesco Bartolomeis. La psicología del adolescente y la educación p. 140

A continuación se mencionaran algunas conductas que son frecuentes en los adolescentes:

- Introspección: En éste punto el adolescente tiene la capacidad para ensimismarse e ir teniendo conciencia de sí mismo, hasta encontrar su identidad. Es decir el individuo se vuelve introvertido, antisocial y rechaza la ayuda de sus padres y educadores
- Rebeldía: Aquí el adolescente se vuelve agresivo, contradice a los demás, se vuelve cruel y lastima al ser querido, reclama a sus padres la falta de comprensión.
- Ambivalencia: Al entrar en esta etapa, el adolescente se ha desarrollado física, emocional, y cognitivamente, por ende ve al mundo y a la vida diferente que los niños, se relaciona con personas adultas, desea tener más libertad e independencia pero se resiste a dejar a su familia.
- Crisis de identidad: El adolescente busca su propia identidad, en ocasiones rechaza los valores ya que piensa que es una imposición de la familia y la sociedad.
- Actitudes negativas que se manifiestan:
 - Dificil adaptación del púber a la vida
 - Cambios bruscos de comportamiento.
 - Actitudes de critica hacia sus padres y adultos.
 - Flojera
 - Antagonismo sexual.
 - Falta de confianza en sí mismo.

Así pues, Fuentes cita a Folladorí quién considera que la historia del adolescente es importante para lograr el concepto de sí mismo “cuando el adolescente puede reconocer su pasado y formular proyectos a futuro con capacidad de espera y elaboración en el presente, supera gran parte de la problemática de la adolescencia.”³²

³² cit. por Fuentes Jiménez. La importancia de la identidad en la autoestima del adolescente. P . 16

2.3 ASPECTO SOCIAL

El proceso de sociabilización en todo momento ha sido un factor de mucha importancia para el ser humano, el cual inicia con la relación con los padres hasta que se amplía e inician amistades de grupos, amigos, parejas, etc.

Al iniciar el periodo adolescente el sujeto se da cuenta que ha dejado de ser un niño pero aún no es un adulto. De allí que se empieza la búsqueda de un status partiendo de desempeñar un rol social que lo caracteriza por su forma de comportarse, sus ideas e ideales, sentimientos de amor hacia el sexo opuesto, plenamente interesado por las relaciones afectivas.

El adolescente siente la necesidad de liberarse de la familia y socializar con individuos o grupos de la misma edad, quienes son muy importantes en la formación de sus patrones de conducta y actitudes sociales.

Generalmente el adolescente opta por realizar actividades de diversión preferentemente acompañado de sus amigos o sólo, pero nunca de sus padres ya que el punto clave es ser independiente, desea escoger su ropa, tomar sus decisiones y elegir actividades sin que se vean obstaculizadas por sus padres.

Así es como los padres pierden parte de la influencia que tienen en sus hijos, de manera que los medios de comunicación y amigos, llegan a tener una mayor influencia en su conducta.

“...el adolescente no acepta formas de pensar como en la infancia, sin sentido crítico, las doctrinas e ideales que los padres, maestros y adultos, en general le inculcan.”³³

Así es que por alguna razón el adolescente comienza a darse cuenta de que sus valores y formas de vida familiar no son los únicos posibles.

³³ Horst Nickel. Psicología del Desarrollo de la infancia y la adolescencia p. 33

Al respecto Francesco Bartolomeis menciona: “el individuo no puede construir su yo independiente de la experiencia social en la que sean evidentes las valoraciones, las relaciones y actitudes de otros; por lo tanto, tiene la necesidad de participar y ser aceptado, de sentirse que su personalidad vale objetivamente en el papel que va asumiendo. De allí la necesidad de tener amigos, de tener experiencias con otros individuos en grupos y asociación de todo genero de establecer ciertas relaciones con los padres, con los maestros, con todas las personas que entran en el circulo de su experiencia.”³⁴

Así pues, a medida que se va desarrollando el proceso de estructuración del yo, el adolescente define mejor su identidad, aunque de forma lenta y en colaboración de las relaciones que establezca.

Por ello, el grupo de amigos le ofrece un contexto en el que se siente aceptado, comprendido y se favorecen sus sentimientos de autovaloración.

³⁴ Francisco Bartolomeis. La psicología del adolescente y la educación p. 104.

CAPÍTULO 3

CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA A PARTIR DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

La palabra proyecto proviene del latín *projectare* que significa lanzar hacia adelante. Actualmente este concepto es concebido como la manera de vida que las personas deciden vivir en un futuro a corto y a largo plazo, “es lo que remedia un estado presente caracterizado por insuficiencias, tasa de desempleo, falta de competitividad [...] angustia ante el futuro, etc.”³⁵

Uno de los problemas que presenta el sistema escolar en México con respecto al futuro de los adolescentes es que pocas veces se preocupa por lograr que los jóvenes reflexionen acerca de su vida futura tanto en el plano profesional y laboral como en el aspecto personal, tomando en cuenta sus aptitudes, limitantes, intereses, gustos y realidades de empleo

Como menciona Jean Guiehard “la mayoría de los adolescentes no adoptan siempre una actitud reflexiva respecto a sus intenciones de futuro [...] sus opciones se basan más a menudo en unas aspiraciones sumamente generales que en proyectos realmente deliberados.”³⁶

A continuación mencionaremos algunos aportes que proponen los proyectos personales y profesionales, a partir de las experiencias vividas por el adolescente desde su infancia, el cómo representa su proyecto de vida, tomando en cuenta sus experiencias infantiles las cuales influyen en este aspecto de manera general.

El modelo de Krumboltz se enfoca en la perspectiva cognitiva y social, este modelo intenta de manera muy general, comprender cómo se forman las preferencias educativas

³⁵ Jean Guiehard. La escuela y la representación del futuro de los adolescentes p. 16

³⁶ Ibidem. P. 21

y profesionales, cómo los adolescentes seleccionan sus estudios y su profesión, todo ello enfocado a las experiencias de aprendizaje y las habilidades que tienen los jóvenes.³⁷

Al respecto también se toma en cuenta para la construcción de un proyecto de vida aspectos como son; talentos que tenga el adolescente, político-sociales, económicas, oferta y demanda de empleo, los recursos culturales, valor de sí mismo, autoconcepto, la experiencia familiar, en donde muchas veces este último factor es determinante en los proyectos que se proponga el adolescente.

Dentro de este modelo se retoma la teoría del aprendizaje social donde la experiencia cognitiva está influenciada con el aspecto afectivo el cual determina la decisión del alumno para la formulación de un proyecto a futuro.

Aunado a ello “la teoría cuenta con tres tipos de representaciones del yo, con respecto al proyecto de vida los cuales son; estimación de las realizaciones propias en relación con los otros, la evaluación de los propios intereses y la determinación de los valores.”³⁸

Estos refuerzos pueden ser positivos o negativos según las expectativas que tengan la familia y los profesores, según la manera en que se acepte o rechace la actitud de los adolescentes.

El proyecto de vida está formulado de las experiencias tanto cognitivas como afectivas; de éstas se forman las representaciones de uno mismo, la persona valora sus potencialidades o limitantes, sus habilidades o carencias, que relaciona con las expectativas y exigencias de la sociedad en la que vive.

Al no cumplir con estas exigencias el adolescente puede adquirir un sentimiento de inseguridad, baja autoestima, incomodidad, sin embargo, es posible que con el tiempo y el logro de sus metas estos sentimientos cambian debido a que “la persona desplegara un conjunto de comportamientos que reforzaran e incluso especificaran estas representaciones del yo”³⁹

³⁷ Cfr. Jean Guiechard. La escuela y la representación del futuro de los adolescentes p. 21

³⁸ Ibidem p. 36

Las bajas expectativas a futuro en muchas ocasiones son producto del poco sentido, que se le ha dado a la vida, tal vez porque a veces resulta difícil descubrirlo personalmente sin embargo, cada quien debe definir el objetivo que puede darle sentido a la vida personal, al respecto nos dice Dostoievsky : “El secreto de la existencia humana no consiste sólo en vivir, sino en saber para qué se vive.”⁴⁰

Durante la vida se desarrollan los talentos, las cualidades que se tienen para formar la personalidad y escoger una profesión, un modo de vida que permita que las personas se realicen, y al mismo tiempo compartir con los demás , logros, éxitos y algunas veces también desilusiones y fracasos.

“De aquí que cada persona necesite probarse a sí misma de muchas formas para conocerse...”⁴¹

Erikson aporta con su teoría psicoanalítica la trascendencia que tiene el aspecto afectivo en la elaboración de un proyecto de vida, para él las expectativas afectivas, los sentimientos que experimenta el joven son fundamentales ya que los mismos se enfocan al futuro “soy lo que seré”.

Ginzber y otros elaboraron una teoría general donde según ellos todos pasamos por ciertos periodos para llegar a la consolidación del proyecto de vida.

- Lo primero son las elecciones imaginarias, que se presentan entre los 10 y los 11 años de edad, aquí el niño sueña con profesiones y estilos de vida fuera de la realidad, la base de estos proyectos es la atracción por las actividades de los adultos.
- Le sigue el periodo de las elecciones puestas a prueba el cual oscila entre los 11 y 17 años donde los adolescentes consideran sus opciones como prueba para sí mismos.

Este periodo se divide en cuatro etapas:

³⁹ Ibidem p. 40

⁴⁰ Angeles Ituarte. Adolescencia y Personalidad.p.139

⁴¹ David Casares A y Alfonso Silíceo A. Planeación de vida y carrera p. 50

- Los intereses; estos se presentan entre los 11 y 12 años, aquí el adolescente basa su proyecto de vida a futuro, en lo que más le gusta y le interesa.
- Las capacidades: hacia los 13 y 14 años los adolescentes van adquiriendo conciencia de sus intereses y capacidades, estas últimas se ponen a prueba para así construir un proyecto de vida.
- Los valores: a los 15 y 16 años los adolescentes descubren que existen factores que tienen que tomar en cuenta para elegir el rumbo que seguirá su vida mediante cuestiones como: lo que más les gusta hacer, lo que saben hacer, lo que su situación les permite hacer, y lo que pueden esperar de sus elecciones futuras. Los adolescentes toman en cuenta las ventajas y desventajas que se les presentan al tomar alguna elección.

En este punto los adolescentes ante su futuro suelen hacerse preguntas tales como ¿qué cuenta más para mí: ganar dinero, ayudar al prójimo, qué habilidades tengo para tal o cual actividad?, etc.

La transición: en este aspecto el adolescente se encuentra confundido, debido a que todavía no sabe responderse a sí mismo las preguntas que se plantea y socialmente sigue en un estado de dependencia que describe a este período como una fase de transición.

Tomando en cuenta que en México, los adolescentes se encuentran en estudios secundarios, y raras veces tiene la oportunidad de reflexionar y poner a prueba los elementos que sirvan para tomar o elegir algún proyecto de vida, al respecto menciona Ginzber y otros “nuestro sistema determina que se trate de una fase de transición por que cuando el individuo se acerca al final de los estudios secundarios generalmente a los 17 años ha de esperar con impaciencia ya sea trabajar o iniciar estudios superiores. El tipo de vida presente de esos adolescentes no continuará y dado que ellos tienen conciencia de eso, en su mayoría se aproxima al final de los estudios secundarios en un estado de espera contenida frente al futuro.”⁴²

⁴² Jean Guiehard. La escuela y la representación de futuro de los adolescentes p. 79.

Al respecto se considera oportuno la creación de espacios que permitan que el adolescente utilice su capacidad de reflexión frente a su futuro, es decir, brindarle la oportunidad de tomar conciencia sobre el rumbo que seguirá su vida de manera que actúe y participe con acciones la construcción y búsqueda de aquello que quiere para sí mismo.

Así pues, el proyecto de vida pretende ayudar a trazar las directrices, objetivos y medios para una vida futura significativa.

La planeación nos ayuda a señalar objetivos, programar actividades, tener un criterio de vida y visualizar perspectivas temporales, a largo plazo para actividades o metas programadas.

Así, el proyecto de vida y el conocimiento de sí mismo implican un conocimiento y contacto personal con el núcleo más íntimo de la persona que incluye la conjunción del pensamiento, emociones, valores, el cuerpo y experiencias vitales, dando origen al sí mismo, al yo personal que sólo puede ser captado en un proceso intuitivo que implica un proceso de meditación y contacto espiritual, como único camino para encontrar el sentido vital que la persona misma puede dar a su existencia.

“Cumplimos con nuestros horarios externos, pero la sensibilidad para el tiempo interior, para el tiempo del alma, la hemos eliminado”⁴³

Hasta el momento se han abordado aspectos que nos dirigen al enfoque humanista que poco a poco ha cobrado la importancia merecida en nuestra sociedad y frente al redescubrimiento del hombre, así pues, surge ante ello el proyecto de vida que constituye un estímulo hacia la meditación integradora de la vida presente de cada persona (valores, intereses, capacidades costumbres, experiencias, etc.)

De esta forma, hablar de objetivos vitales donde se marquen los pasos en el crecimiento de la persona, es dar un paso más allá de los meros sueños, intenciones y afanes que pueden o no significar nada para la persona a menos que los mismos sean traducidos en objetivos a lograr.

⁴³ Eduardo Galeano. Respuestas dignas de reflexión p. 143

Entre las áreas importantes para la construcción del proyecto de vida se consideran las siguientes:

- Conmigo mismo: donde se realiza un diálogo interno para la conciencia y conocimiento de la persona sobre sus atributos, debilidades, aspecto físico; es un entendimiento de nuestros sentimientos, deseos, pensamientos influidos por la concepción que se tenga de sí mismo, la autoestima y la aceptación de lo que somos.
- Con mi familia y quienes me rodean: puede llegar a ser un ambiente de crecimiento que favorezca u obstaculice el desarrollo más íntimo de la persona.

Es oportuno reconocer que el proyecto de vida “es la actitud, arte y disciplina de conocerse a sí mismo de detectar las fuerzas y debilidades, de autodirigir el propio destino hacia el funcionamiento de las capacidades motivaciones y objetivos de la vida personal, familiar y de trabajo.”⁴⁴

3.1 EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y SU IMPORTANCIA

El conocimiento de sí mismo tiene distintas maneras de ser concebido, pero de acuerdo con Nathaniel Branden (1997) es el arte de poder “conocernos, aceptarnos, de vivir en armonía con nosotros mismos y de nuestra naturaleza.”⁴⁵

Este conocimiento de sí mismo incluye tres aspectos importantes: la conciencia de sí mismo, la autoaceptación y la afirmación personal.

La primera está referida al conocimiento de las constantes necesidades, deseos, emociones, valores, aspiraciones, capacidades, estados mentales y comportamientos.

Con la autoaceptación, se expresa la admisión de la realidad de nuestra existencia, en cualquiera de sus manifestaciones.

⁴⁴ David Casares A. y Alfonso Siliceo A. Planeación de vida y carrera p. 57

⁴⁵ Nathaniel Branden. El respeto hacia uno mismo p. 198.

Así pues, la afirmación personal como otro componente fundamental en el conocimiento de sí mismo implica respetar necesidades propias, el propio juicio, de la misma manera en que respetamos nuestros valores, permitiendo a su vez reconocer el valor de quienes nos rodean.

El contacto consigo mismo permite tomar conciencia de nosotros aprendiendo a comprender con mayor claridad nuestros sentimientos y emociones, limitantes y aptitudes, defectos y virtudes, incluso existe la posibilidad de comprender y sobre todo aprender de nuestros errores y aciertos..

Carl Rogers realiza investigaciones que están enfocadas a la psicología humanista, mediante ésta pretende que el hombre se autoconozca y desarrolle sus potencialidades, para ello Rogers desarrollo la terapia centrada en el cliente, de la cual se desprende la orientación centrada en el alumno o no directiva.

La teoría de la personalidad de Rogers parte del “supuesto de que en el hombre existe una sola fuerza básica que lo impulsa, a la cual el autor le llama tendencia actualizante o necesidad de realización, ésta fuerza conduce a la madurez o a la perfección del hombre tanto física como mental”⁴⁶

Rogers respecto a la necesidad de autoconocimiento del propio sujeto resalta la importancia de la autoestima y el autorespeto en el individuo, es como el hecho de que si una persona tiene un concepto positivo de sí mismo acepta con mayor facilidad a las personas que le rodean, convirtiéndose en un individuo capaz de tomar sus propias decisiones.

Rogers al respecto tenía confianza en la capacidad del ser humano de percibir sus propias experiencias, entenderlas, aunado a la manera de asimilarlas y así pues, conocerse a sí mismo formando un concepto propio, aspecto que es variable en cada individuo capaz de tomar sus decisiones.

⁴⁶ La construcción de las cosmovisiones sociopolíticas en estudiantes adolescentes” seminario permanente de metodología cualitativa de investigación psicosocial, aplicada al estudio de la construcción de educación...

El conocimiento de sí mismo, es una capacidad que en pocas ocasiones nos han enseñado a desarrollar y aunque generalmente debiera darse, dentro del nivel secundaria se le ha dado poca difusión.

Debería ser fomentado a lo largo de toda la vida, aunque se considera, de mayor importancia en la etapa adolescente.

Durante esta etapa los muchachos comienzan a hacerse preguntas tales como ¿quién soy?, ¿qué quiero?, ¿hacia donde voy? ¿qué propósito tengo en la vida?, ¿me avergüenzo o me enorgullezco de mis elecciones y acciones?, ¿estoy contento o descontento de ser quien soy?, etc.

Ya que en dicha etapa se desata una verdadera revolución biológica, física psicológica y social, es pues, una fase en la vida del ser humano en que se enfrentan fuertes cambios, que inician con el abandono de un cuerpo de niño a un cuerpo que va tomando aspecto adulto.

La confrontación que existe entre el adolescente y la vida académica obligan al sí mismo del adolescente a identificar y diferenciar capacidades, aptitudes, talentos, etc. Con el fin de contribuir al desarrollo del sentido de competitividad al mismo tiempo que se elaboran proyectos de vida de acuerdo a sus intereses y capacidades.

Cambia la manera de pensar, la imagen que se tiene de sí mismo, del adolescente, el cómo lo perciben los demás, la posición que ocupa en la familia, la escuela los amigos, el sexo opuesto, etc.

Todo ello implica la construcción de la identidad del adolescente, la búsqueda de un equilibrio existencial que le permita conocer y aceptar su nueva imagen tanto física, psicológica y social.

Ante ello es importante fomentar la concientización del adolescente, sobre sí mismo, sus necesidades de crecimiento; invitarlo a cuestionarse sobre aspectos relativos a “¿qué tanto me conozco? ¿Qué tanto me preocupa mi desarrollo? La definición de mis deseos,

mis impulsos gustos, inquietudes, el que quiero, el interés por mi salud corporal, emocional y mental”⁴⁷

En continuas ocasiones, insistimos en vivir valores, pensamientos, deseos, que no son parte de la verdadera idiosincrasia del individuo, enajenado por ser y vivir lo que no es, originándole frustraciones, depresiones, evasión, etc. por ello es necesario insistir al docente en la creación de espacios que inviten al adolescente a reflexionar, a participar y logre alcanzar un desenvolvimiento integral “...algo que ayuda a la persona(...) es un autoanálisis y autocuestionamiento sobre quien es y que necesita para seguir siendo.”⁴⁸

De esa manera, el conocimiento de sí mismo implica encontrarse con una persona siempre alerta, despierta, consciente y conocedora de sí misma, de su contexto, sus necesidades y con una sed de crecer en todos los planos.

Además el conocimiento de sí mismo tiende a ser un conocimiento objetivo y realista, en el cual el sujeto se percibe a sí mismo tal como es y no como quisiera ser, “...en donde la imagen que yo tengo de mí mismo es fruto de mis sueños, fantasías, deseos y sentimientos de grandeza o inferioridad”⁴⁹

Implica además la autoaceptación de aptitudes y limitaciones, a reconocer los errores y aprender de ellos al igual que de los triunfos. “...a partir de los cuales puedo ir construyendo mayores posibilidades de crecimiento, de creatividad y gozo para mí mismo y para los que me rodeen.”⁵⁰

En repetidas ocasiones también nos encontramos ante la dificultad de aceptar lo que actualmente es y se tiene y lo que se puede y quiere llegar a ser. En este sentido Carl Rogers expresa claramente la aceptación de la persona al hablar de la distancia entre el yo real y el yo ideal.

Es importante promover la autorreflexión del adolescente como punto de partida para el autoconocimiento, pues es claro que el desconocimiento de sí mismo evita el proceso

⁴⁷ David C. Arragoiz y A. Siliseo Aguilar. Planeación de vida y carrera pagina 20

⁴⁸ Ididem. P 21

⁴⁹ Idem p. 21

⁵⁰ idem. P. 21

de realización del ser, el descubrimiento de sus potencialidades, habilidades para desarrollarlas en un presente y futuro que permitirán la construcción de logros a alcanzar.

3.2 AUTOCONCEPTO

Frente a la diversidad de cambios que ocurren en la etapa adolescente y la dificultad para asimilarlos, el joven se va formulando nuevas imágenes y concepciones sobre sí mismo.

La elaboración de su autoconcepto representa la raíz del sentimiento de identidad. Los jóvenes se definen a partir de las relaciones que establecen con los demás, en el ámbito familiar, escolar, con sus pares, relaciones afectivas, grupo de amigos, como parte de la vida del adolescente que representan para este un importante influencia en la formación del autoconcepto y evidentemente de la identidad.

Así pues, el autoconcepto que el adolescente tiene de sí mismo en muchas ocasiones parte de sus cambios físicos y mentales estos últimos influenciados por sus padres y el grupo al que pertenece, de donde adquiere nuevos roles, intereses, necesidades, metas, etc.

El concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo es lo que pensamos que somos partiendo de los rasgos antes mencionados (físicos, psicológicos y sociales).

Para autores como Nathaniel B. (1997) el autoconcepto “modela nuestro destino; es decir que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones significativas y por ende modela el tipo de vida que nos creamos.”⁵¹

Es un rasgo fundamental el autoconcepto que cada uno nos hacemos ya que afecta en los sentimientos y la conducta. Es decir, es un mediador significativo para el espíritu emprendedor del ser humano.

⁵¹ Nathaniel B. Como mejorara su autoestima. P. 16

Cuando el autoconcepto es negativo: Afloran miedos, dudas, inseguridades de la vida, pues no nos sentimos capaces para emprender algo que deseamos; en cambio sentirse uno mismo es saber que nada nos detiene excepto nosotros mismos.

Rogers indica dos necesidades importantes en el ser humano: la consideración positiva incondicional por parte de otros y la que proviene de sí mismo que esta influenciada desde la infancia donde además intervienen los valores que le han inculcado.

En cuanto a la consideración por parte de otros, de acuerdo con Rogers, el ser humano tiene necesidad de afecto, amor y aceptación de los demás y por conseguirla muchas veces suele olvidarse de las experiencias propias, valores y maneras de pensar, lo cual evita el poder conocerse a sí mismo y no formar un concepto propio.

Esta consideración influye desde la infancia donde intervienen en el sujeto los valores que le rodean, por otro lado la consideración que cada uno de nosotros tenemos de sí mismo como la conjunción de creencia de lo que un individuo, posee "... cada persona forma a lo largo de su vida una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es."⁵²

Por ejemplo si una persona cree que no es apto para matemáticas, aunque tenga cualidades para ellas, será inútil.

Muchas veces es determinante como el autoconcepto, que las personas tienen de sí mismos lastimen de manera poderosa la formación de expectativas que le permitan su crecimiento personal.

"Lo mas dramático es que esa percepción del autoconcepto origina conductas acordes con las características de este y a su vez tales conductas lo reafirman"⁵³

Es decir, una manera de expresar lo que creemos que somos, que se manifiesta a través de la conducta.

⁵² Rodríguez Estrada Mauro. Autoestima, clave del éxito personal p. 31

⁵³ Ibidem p. 31

Finalmente, es valido mencionar que la imagen que tenemos de sí mismos debe ser realista, sin tratar de mantener una imagen fantasiosa ya que sólo nos puede provocar ansiedad, angustia, depresión, desesperación, en otras palabras un desorden emocional.

Así pues, la búsqueda del tipo de orientación comprometida con el desarrollo integral del adolescente implica la búsqueda de que éste logre el alcance de sus objetivos, así como la adquisición de una mayor confianza en sus decisiones para la vida.

Al respecto, cabe decir que una valorización bien cimentada será fundamental para que el joven logre encontrarse a sí mismo.

3.3 IDENTIDAD

“La identidad viene de ID. que significa unidad, mismidad y continuidad; el sentido de unidad es la integración y diferenciación en el espacio, como un ser que interactúa. El sentido de continuidad radica en la integración de este ser en el tiempo y el de la mismidad en el reconocerse a sí mismo en el tiempo y el espacio así como el ser reconocido por los demás.”⁵⁴

Otra manera de concebir a la identidad, es como el logro que se consolida en la adolescencia como un proceso en el núcleo del individuo y en el núcleo de su cultura comunal, es decir, la identidad se encuentra en constante construcción en la vida del ser humano, tal como lo explica Erikson mediante sus ocho etapas de desarrollo consecuente en donde el paso de una etapa a otra es influenciada por la anterior.

La identidad se desarrolla desde el nacimiento a partir del cual existe un yo rudimentario que se va consolidando poco a poco, desde que se es niño, la identidad va siendo influenciada por los padres, así pues, conforme participa el individuo fuera del cerco familiar, adquiere nuevas perspectivas de sí mismo y de los demás, e integra paulatinamente una forma de ser propia y única que lo diferencia de los demás con que construye poco a poco su identidad.

⁵⁴ Carmen Merino La adolescencia y su contexto social p.23

De esta misma forma adquiere valores, asimilación de normas que sus padres le aportan que lo habrán de consolidar como una identidad personal.

Las etapas infantiles de desarrollo van seguidas por la nueva crisis de la adolescencia, que tiene como tarea vital la conquista de la identidad pero el sentido de crisis no como catástrofe o amenaza sino como un ajuste (crecimiento). A si en ciertas etapas de la vida suceden rupturas parciales de la identidad, ante el cambio, como el paso de la infancia a la pubertad y de ésta a la adolescencia, por los nuevos rasgos físicos, psicológicos, sociales, similares a los de un adulto aunado a la revaloración de ideas, creencias, que sus padres le han brindado para formación de su propio pensamiento que se dirigirá a la suma del proceso de construcción de su identidad.

“La conquista de la identidad es pues el resultado de un proceso evolutivo; en cada persona avanza hacia una mayor integración y diferenciación”⁵⁵

En la etapa adolescente la identidad es uno de los aspectos que sufre más cambios, debido a que el adolescente tiene una perspectiva de la vida, de los valores, las creencias, costumbres, etc., que su familia le ha enseñado: pero conforme va adquiriendo nuevas experiencias fuera del cerco familiar, adquiere nuevas perspectivas de sí y de los demás y paulatinamente integra una forma de ser que lo dirige a la construcción de su identidad.

En esta etapa tan difícil el adolescente busca apoyo y lo encuentra con otros adolescentes, formando así pandillas adquiriendo los valores característicos que representan los nuevos amigos con el fin de sentirse aceptado.

En la búsqueda de su identidad el adolescente no sabe exactamente que es lo que busca, mucho menos cómo y dónde encontrarlo. No sabe quién es él, cómo asumir los cambios o las transformaciones que ocurren en su cuerpo la manera de relacionarse y la imagen de los padres que tenía en la infancia.

Así, la construcción de la identidad inicia cuando el adolescente quiere ser él mismo, empieza a descubrir el mundo, su medio ambiente y establece relaciones sociales dentro

⁵⁵ ibidem. P.23

de la escuela y en su comunidad, adquiere nuevos valores, creencias que lo diferencian de cuando era niño.

En este proceso de construcción de la identidad la sociedad juega un papel muy importante ya que crea las condiciones para que el joven adquiera un rol dentro de ésta, primero como estudiante, después como trabajador, posteriormente como padre de familia y como ciudadano.

De la misma manera la personalidad se desarrolla siguiendo pasos predeterminados en la disposición que tiene el organismo humano a tomar conciencia de sí mismo del mundo que le rodea, y el deseo de interactuar con una gama más amplia de individuos e instituciones que le son significativas.

Socialmente el individuo se juzga a sí mismo a la luz de lo que percibe; es decir, tomando en cuenta la manera en que lo juzgan los demás, y además se juzga a sí mismo a partir de la comparación con otros y con relación a modelos que han llegado a ser importantes para él.

El proceso de la formación de la identidad es dinámico ya que aparece como consecuencia del cambio y se reorganiza por la influencia de éste, por lo que la identidad cambia a lo largo del desarrollo humano, es decir, el concepto de identidad que posee una persona se ve afectado por los cambios físicos, sociales, etc. “siente que no es más quien creía ser y sufre ante la pérdida o merma de su propia imagen y lucha por ubicarse en su nueva situación”⁵⁶

Así pues, la identidad viene a ser el conocimiento que elaboramos cada uno de nosotros al identificarnos como únicos y diferentes a los demás, este proceso de identificación se da mediante la relación e influencia de la persona con su contexto social, económico, cultural e histórico, en el que se debe de realizar una toma de conciencia de sí mismo en el mundo.

Es importante destacar que desde el momento en que forman un proyecto de vida se está formando una gran parte de la identidad, ya que el adolescente establece un sentido

⁵⁶ ibidem. P. 61

y dirección que tomara su vida, a sí pues, el proyecto de vida es la guía principal a través de la que se definirá la relación que se establece con la sociedad mediante roles determinados.

Durante la etapa adolescente se tiene como principal tarea la conquista de la identidad y supone la realización de ciertos logros que según Erikson deben cumplirse :

- a) “Adopción de un rol social y de una orientación sexual.
- b) Elección de una ocupación que exprese los intereses y gustos, que sea reconocida socialmente.
- c) El desarrollo de una concepción del mundo y de una perspectiva ideológica, política o religiosa con la cual comprometerse.
- d) La conquista de un sentimiento de identidad.”⁵⁷

3.4 AUTOACEPTACIÓN

La autoaceptación es aprender a aceptar nuestras habilidades y capacidades, reconocer nuestras fallas o debilidades sin sentirnos devaluados. Con la autoaceptación enfocamos nuestra experiencia con una actitud que vuelve irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación: el deseo de ver, de saber, etc.

El poder aceptar no significa necesariamente “gustar” aceptar no significa que no podamos imaginar o desear cambios o mejoras. Significa experimentar sin negación ni evasión que un hecho es un hecho. Lo cierto es que la autoaceptación es la condición previa del cambio.

“si aceptamos lo que sentimos y logramos en cualquier momento de nuestra existencia, podemos percatarnos plenamente de la naturaleza, de nuestras elecciones, acciones y nuestro desarrollo se logre”⁵⁸

⁵⁷ cit. por Carmen Merino P. 35

⁵⁸ Nathaniel Brander. Como mejorar su autoestima p. 48

Al respecto podemos decir, que si aceptamos nuestra forma de ser implica también reconocer aquellas actitudes que son negativas y que debemos cambiar, es estar conscientes de todas aquellas capacidades, limitaciones aptitudes, éxitos o fracasos, porque reconocerlos es además crecer personalmente es ser una persona que puede enfrentar tanto éxitos como fracasos sin temor a decaer o deprimirse, es ser capaz de enfrentar los obstáculos que se presentan.

Cuando aprendemos a aceptar, lo que somos, como nos sentimos, etc. aprendemos además a sentirnos más eficaces, tenemos un mayor control de nuestra vida, en general manifestamos mayor confianza y el autorespeto aumenta.

Debemos aprender a evitar la rivalidad con nuestra propia existencia. Es fundamental en la vida del ser humano la aceptación de sí mismo para lograr cambios positivos. Es reconocer que puedo hacer cosas que otros no parecen ser capaces de hacer, como también reconocer, que tengo limitaciones y que cometo errores de los que puedo aprender y seguir creciendo como persona.

Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación; aspectos que básicamente debemos fomentar dentro del área de orientación.

La atención al tema de autoaceptación es importante durante la adolescencia por el mundo de cambios que experimentan y que no necesariamente son agradables. Debemos generar la actitud de la autovaloración de los adolescentes y el compromiso consigo mismos que derive de la estimulación de su conciencia del adolescente.

3.5. AUTOESTIMA

Durante el periodo adolescente la persona trata de llegar a un acuerdo consigo mismo y con su medio ambiente.

Es una época en que se desarrolla una diversidad de conceptos del yo, los cuales determinaran la conducta personal y social del adolescente junto a su status futuro y madurez.

De acuerdo con Horrocks las tareas difíciles a que el adolescente se enfrenta es el desarrollar un grupo integrado de conceptos del yo adaptados a la realidad y entre los factores que influyen en el desarrollo de estos conceptos; se encuentran:

- Condiciones de confianza en si mismo
- Autoestima
- Relaciones entre los compañeros
- Relaciones heterosexuales
- El yo físico
- Emancipación de la autoridad adulta
- Percepción del rol y la inducción del mismo.
- Elección vocacional
- Experiencia académica
- Aceptación del yo y el desarrollo
- Evaluación de los valores*

El concepto del yo es un proceso importante de realizar en el ser humano ya que representa una dualidad que mira tanto al exterior como al interior. Es un proceso de “construcción del yo y de la identidad, es la principal tarea del desarrollo del individuo...afectivo, cognoscitivo del organismo humano”⁵⁹ Es decir, se considera que la tarea para desarrollar los conceptos del yo requiere construir, reconstruir, revisar y por último integrar una conceptualización personal.

Es oportuno mencionar que es a partir del yo donde se desprende la importancia que tiene la autoestima como parte del aspecto afectivo en el ser humano.

Resulta difícil hablar por separado de la importancia del yo, la autoestima e identidad, ya que es a partir de los conceptos que del yo tenga el sujeto que influirán

*Cfr. John E. Horrocks. Psicología de la adolescencia

⁵⁹ Jonh E. Horrocks. Psicología de la adolescencia 1984. P.82

determinantemente en su conducta, su desenvolvimiento personal, social, productividad y rendimiento escolar tanto en el presente como en el futuro.

“El yo es un proceso mediante el cual el organismo infiere y forma conceptos del yo los cuales en conjunto representan la interpretación y el significado que tiene el organismo de sí mismo... constituye el medio por el cual el organismo esta consciente de y se entiende a sí mismo como un ser corporativo con una historia pasada y un futuro probable y posible”⁶⁰

Lo cual implica que es un sistema de acción de percepción e interpretación (conciencia), es la formulación de un concepto fundamentalmente personal y representa una visión interior, una vez que se ha construido un concepto de sí mismo y formado una identidad, a partir de estos surge el aspecto de la estimación con lo cual el adolescente se ve a sí mismo y ante ello surge la interrogante ¿qué valor le confiere al yo que percibe?, es decir, el adolescente realizará una evaluación que partirá de sí mismo y de la identidad que ha ido construyendo.

Como se sabe, entre las grandes preocupaciones del adolescente se encuentra la elección de una vocación o estudios, cuestionarse si es lo suficiente mente capaz de realizar con éxito determinada ocupación “tiene que valorar si posee la habilidad de participar en diversas actividades sociales o atléticas.”⁶¹ De la misma forma el adolescente se enfrenta a interrogantes tales como: ¿si es lo bastante atractivo para llamar la atención y tener éxito ante el sexo opuesto, si cree poder jugar papeles y realizar tareas que se le han asignado, si tendrá éxito en las metas que se propone y si no lo logra qué ocurrirá.

En la adolescencia el papel que juega la autoestima es importante pues permite obtener una identidad estable que le facilite llegar a la madurez con objetivos bien definidos. De lo contrario, un adolescente con autoestima negativa entrará en crisis de identidad, de aceptación de sí mismo, al grado de autocompadecerse.

⁶⁰ Ibidem. P. 83

⁶¹ ibidem.91

Igualmente las conductas sociales que se desprenden de la autoestimación tienen influencia sobre el desarrollo de la personalidad y la afectividad social. Ante esto se considera importante implementar en el sector educativo temas de carácter afectivo con el fin de contribuir a que el adolescente adquiera una mayor seguridad y un mejor rendimiento escolar.

“Los orígenes y el desarrollo subsecuente de la autoestimación son en gran parte una interacción entre la personalidad de un individuo y sus experiencias sociales”⁶²

Es a partir de cómo el adolescente se estima, se valora y se acepta que influirá de manera decisiva en el tipo de desenvolvimiento que tendrá socialmente, es decir, en la forma de relacionarse con los demás.

De acuerdo con Bruch. “La autoestimación comprende dos procesos sociopsicológicos distintos: la autovaloración y la autoevaluación. La autovaloración representa un sentido del sí mismo y se relaciona con el sentido de seguridad y mérito personal que un individuo tiene como persona; la autoevaluación consiste en un proceso de realizar un juicio conciente de la importancia social del yo”⁶³. Es decir se distingue al desempeño de un papel en una situación dada y varía de una situación a otra.

Cabe mencionar que la autoestima es definida como “la valorización que el individuo hace de sí mismo y que mantiene de forma duradera; expresa una actitud de aprobación o desaprobación, o indica hasta que punto se cree capaz, importante, competente y digno”⁶⁴

Maslow realizó un estudio con base en la jerarquía de necesidades básicas que el individuo debe alcanzar para llegar a la actualización, de lo contrario permanece estancado. Dichas necesidades son:

“Fisiológicas (hambre, sueño, etc.)
seguridad (estabilidad, orden.)
amor y pertinencia (familia, amistad)
estimación (respeto por sí mismo, reconocimiento)

⁶² Idem. P. 91

⁶³ Cit por. Horrocks, E. John P. 92

autoactualización (desarrollo de capacidades)”⁶⁵

La autoestima se manifiesta en ocasiones por el atractivo físico, éxito escolar, popularidad con los compañeros, relaciones con el sexo opuesto. Se construye desde el instante en que es concebido el niño o la niña, desde el momento en que se sienten deseados y queridos ya que de lo contrario se sentirán rechazados y comienzan a adoptar una actitud con características de baja autoestima. Por lo que la familia es la base necesaria para que el niño tenga una autoestima positiva; la actitud de la madre es muy importante en el desarrollo de la confianza y sentimiento de valor de sus hijos.

Durante el desarrollo del niño o la niña y consecutivamente en la adolescencia el medio familiar corrobora la autoestima. Esta debe ser fomentada de una manera favorable ya que de lo contrario el adolescente conseguirá sentimientos de soledad y rechazo, estos sentimientos le impedirán alcanzar sus metas futuras.

En tanto que en la adolescencia la autoestima se debilita debido a todos los cambios importantes que se presentan en este periodo tales como la imagen corporal, cambio y confusión de roles. En este periodo los adolescentes sienten la necesidad de independencia, de ser reconocidos, de buscar su propia identidad, el adolescente muchas veces cuestiona, rechaza, pregunta y necesita sentir que los adultos ya sean maestros, padres o amistades adultas le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su autoestima. Hay que creer en él ya que esto le permitirá internalizar la confianza en sí mismo con una autoestima equilibrada.

. Así, “una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amorosos, sentirnos plenos y con capacidad de dar y recibir.”⁶⁶

La autoestima puede ser alta o baja, por ejemplo una persona con autoestima alta “vive, comparte, e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, siente que es importante ...”⁶⁷ esto no significa que la persona sea exitosa sino que

⁶⁴ Maggi Yañez Rolando E. et al. Desarrollo humano y calidad. P. 144.

⁶⁵ Fuentes Jiménez. La importancia de la autoestima en la identidad del adolescente p. 26.

⁶⁶ Ibidem 23

⁶⁷ Ibidem 24

simplemente reconoce sus limitaciones y debilidades, de igual manera que se enorgullece de sus habilidades y capacidades.

Por otro lado, una persona con autoestima baja piensa que no vale nada o casi nada, “esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega [...] se hunden en la soledad y el aislamiento”⁶⁸

Son personas muy apáticas, que tienen sentimiento de inferioridad e inseguridad, esto lleva a las personas a sentir envidia y celos de otros, por lo regular viven en una depresión profunda, siempre están tristes, son muy abnegadas, agresivas, rencorosas y todo les produce miedo.

Al respecto, el trabajo del orientador es colaborar con el adolescente en fomentar el desarrollo de una autoestima positiva ya que en diversas ocasiones para un buen rendimiento académico, para la elección acertada de una profesión o institución educativa, es influenciada por la autoestima que el individuo tenga y por supuesto que se ve reflejada en su seguridad, en la relación con otros, en la formulación de expectativas presentes y futuras.

La tarea del orientador no es fácil pero indudablemente el área afectiva no la podemos dejar de lado, pues es determinante en las decisiones, actitudes, aptitudes, conductas y en general en la vida escolar del adolescente.

⁶⁸ Ibidem 25

CAPÍTULO 4

PROPUESTA TALLER PARA EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO EN ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS, A TRAVÉS DE TÉCNICAS GRUPALES

Frente a las necesidades metodológicas del área de Orientación Educativa para abordar temáticas como por ejemplo, el área socioafectiva, fisiológica, etc., que se contempla en el programa de orientación de la SEP, se pensó en una propuesta que brindara una dinámica distinta a la tradicional; que permitiera apoyar de manera constructiva la forma en se abordarán las temáticas.

Así, en el presente capítulo, partiendo de la idea de contrarrestar la metodología tradicional se han buscado alternativas que permitan desarrollar más óptimamente las capacidades del adolescente, de propiciar la reflexión, la participación sin ser obligado, así como la comprensión de sí mismo y de los demás.

La alternativa que aquí se sugiere, en apoyo al área de orientación y sobre todo a los adolescentes de la escuela secundaria, es la creación de un taller con técnicas grupales para el conocimiento de sí mismo en adolescentes de 14 a 17 años, como un espacio en el que se puedan desarrollar aquellos temas que son del interés del adolescente y en este caso que le permitan aprender más sobre sí mismo y los demás, valorarse, reconocer sus alcances y limitaciones para que a partir de ello puedan plantearse sus expectativas a futuro para sí mismo.

De la misma forma en que nos preocupan los problemas de rendimiento académico del alumno, la deserción escolar, la proporcionalidad de métodos de estudio, etc. de igual forma nos interesa el área socioafectiva del adolescente como punto fundamental que influye en cualquiera de las problemáticas antes mencionadas. Por ello es necesario la apertura de espacios que fomenten los vínculos afectivos, interpersonales, con los demás y con sigo mismos.

El trabajo en grupo tiene mucha importancia, tal como lo menciona Rogers, ya que tiene un poder constructivo en cada individuo debido al contacto con otras personas por el hecho de compartir ideales, saberes y experiencias que le permiten desarrollar mayor confianza en sí mismo y ampliar buenas relaciones.

Es importante entender como futuros docentes u orientadores interesarse no sólo por la enseñanza sino también por el aprendizaje de los alumnos y área socioafectiva de estos..

4.1 LA IMPORTANCIA QUE TIENE EL TALLER

Ante el interés por la búsqueda de nuevas soluciones a problemas educativos, tales como deserción, reprobación, bajo rendimiento, en general un mal desarrollo del educando, se ha considerado importante apoyar la forma en que es abordada el área de orientación educativa. Para ello se propone un taller con apoyo de técnicas grupales, que tienen la finalidad de facilitar conocimientos, propiciar un ambiente donde los alumnos reflexionen, analice y discutan los contenidos de la clase desarrollando un clima de libertad dentro del trabajo grupal; un ambiente en donde todos aprenden de todos y lograr la integración necesaria entre los compañeros.

Cirigliano Villaverde en su obra “Dinámica de Grupos y educación”, plantea que la dinámica de grupos tiene varios tipos de efectos:

- El efecto terapéutico (o de ayuda), en éste los integrantes del grupo desarrollan “capacidades o potencias y superan problemas personales por el mero hecho de compartir con otros...”⁶⁹
- El efecto educativo, en este el punto se centra básicamente en producir aprendizajes tanto en alumnos como en maestros.

De manera que las técnicas grupales son una herramienta del educador, a través de las cuales puede dar un giro a la metodología con que ha desarrollado una clase tradicional a una más dinámica y participativa, lo cual permite considerar que el alumno tenga mayor interés por conocer, por aprender y romper la rutina de la clase tradicional.

⁶⁹ Cirigliano Villaverde pag. 42

Antes de profundizar en las técnicas que se proponen en éste trabajo es importante definir algunos conceptos que se manejarán en este capítulo.

La dinámica de grupo se “refiere a las fuerzas que actúan en cada grupo a lo largo de su existencia y que lo hacen comportarse en la forma como se comporta.”⁷⁰ Es decir, es la evolución, el ambiente, el movimiento y las transformaciones que va sufriendo el grupo en determinadas situaciones, la relación entre los integrantes, etc.

La dinámica de grupos tiene su origen en la teoría gestall, originada de la teoría de campo en la conducta del grupo, que define dicho término de la siguiente manera. “Este campo consiste en un número de fuerzas (o variables) que afectan la conducta del grupo. La dirección, sentido e integridad [...] determina la dirección del sentido y velocidad de movimiento de grupos.”⁷¹

Las técnicas de grupo son procedimientos que permiten organizar y desarrollar la actividad de grupo

Así pues, ante la preocupación por rescatar la función que realiza el orientador, por la multiplicidad de funciones que realiza éste, ha provocado a su vez un descuido en la forma de abordar las temáticas de la asignatura ya que sólo se limita a leer o exponer la clase a los alumnos sin llegar a despertar su interés o motivación hacia el tema, por lo que el alumno se vuelve pasivo y se convierte en un simple receptor.

Si, se persigue que sea el alumno el que aprenda a conocerse a sí mismo, entonces se requiere que sea el adolescente el que con nuestra ayuda se interese por el tema, ya que es quien vive los cambios que hemos mencionado con anterioridad.*

De igual manera se busca que los participantes del grupo no solo perciban mejor sus sentimientos y actitudes, sino que también conozcan y analicen su desarrollo físico; todo ello como parte integral el sí mismo.

⁷⁰ Knowlwa. M y H op cit. Cirigliano Villaverde P. 64

⁷¹ ibidem. Pag. 64

* Ver Capitulo 2

Por otro lado, el adolescente influenciado por los estereotipos culturales, adopción de ideas o roles ajenos, modas, etc., todo ello en búsqueda de su personalidad, aunque se trate de aspectos que no tiene relación con lo que el adolescente en realidad quiere, los acepta con tal de ser parte de un círculo social o grupo de amigos a donde busca pertenecer.

Esto provoca una mayor dificultad para tener un real conocimiento de sí mismo, pues no sabe como es, ni cual es la esencia de sus ideales ya que siempre los oculta por temor a ser rechazado, provocándose sensaciones de vacío e inconformidad.

De manera que para el logro de esto se propone un taller como un espacio designado a apoyar metodológica e instrumentalmente a:

- Permitir la libre expresión y participación del alumno en el desarrollo de temas respecto al aspecto físico, psicológico o social.
- Animar las temáticas del taller mediante las técnicas propuestas.
- Sensibilizar al alumno hacia la autoreflexión de las temáticas
- Crear un ambiente de respeto, integración, empatía.

El taller es una forma de trabajo que supone lograr la participación de cada uno de sus integrantes, es una forma de adquirir y desarrollar aprendizajes en donde cada participante representa una experiencia singular desde la cual enseña y el aprendizaje asume formas concretas de significación para el adolescente.

“Cuando nos acercamos a la experiencia interna del hombre y a los métodos e interpretaciones creativos e idiosincrásicos necesarios para comprender esa experiencia, penetramos en un mundo nuevo e inexplorado de mitos y significados, valores personales, símbolos e imágenes creativas, percepciones singulares y, de manera inevitable, pasamos al reino espiritual.”⁷²

Es decir, un segundo, pero fundamental requisito es la experiencia viva y personal del adolescente, tal como lo refleja la psicología humanista quien coloca al ser humano y su experiencia, en el centro de su interés.

⁷² Willard b.f. Psicología Humanista. P. 18

Así, el taller gira en torno a involucrar al adolescente, a todo el grupo de jóvenes a escucharse así mismos, autoreflexionar y enfrentarse a tomar decisiones para su vida presente y futura.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA PARA EL TALLER PARA EL CONOCIMIENTO DE SÍ EN ADOLESCENTES DE 14-17 AÑOS, A TRAVÉS DE TÉCNICAS GRUPALES.

Tomando en cuenta las temáticas que están consideradas en el programa de orientación educativa en escuelas secundarias públicas se propone la apertura de espacios que propicien el conocimiento y reflexión sobre temáticas relativas a la situación del adolescente y su transición a la vida adulta.

El programa de orientación educativa contempla aspectos como la conservación de la salud, la prevención de enfermedades, adicciones a sustancias tóxicas, desarrollo de la sexualidad y su ejercicio responsable, oportunidades de estudio y trabajo, temáticas que conforman el área socio-afectiva (autoestima, autoconocimiento, identidad, etc.) sobre lo cual se hace énfasis en la presente propuesta, donde se considera que la apertura de un taller de apoyo paralelamente a la materia de orientación, con ayuda de técnicas grupales que facilite la reflexión personal y cuando se requiera la discusión en un ambiente respetuoso y tolerante que estimule al alumno a expresar libremente sus dudas, opiniones o inquietudes.

Actualmente dentro del sector educativo han centrado su interés en aspectos relacionados con el aprendizaje, rendimiento escolar, deserción escolar, etc., que son principalmente factores de carácter escolar, dejando de lado los aspectos como de autoconocimiento, autoestima, autoaceptación, etc., que bien, son la base fundamental de toda actividad que emprenda el ser humano como la dirección que tomarán para continuar con sus estudios, las expectativas a futuro, el alcance de metas importantes, son solo algunos aspectos que el adolescente tiene que enfrentar y en repetidas ocasiones no sabe como manejarlos debido a que difícilmente se abren espacios que permitan que el adolescente exprese sus inquietudes, temores, o espacios que le permitan conocerse a sí mismo, aceptarse tal cual es, desarrollar sus aptitudes, conocer sus limitantes, etc.

En fin, la creación de lugares o espacios escolares que acceda la autoreflexión del joven, le permita pensar y expresar sus inquietudes para poder entenderse a sí mismo y por ende a los demás. Todo ello a través de una propuesta taller, es como se pretende lograr aptitudes como las antes mencionadas.

Es mediante el apoyo de este taller que se pretende contribuir a la formación integral del adolescente, motivarlo a que desarrolle la capacidad de conocerse a sí mismo, cuestionando desde los cambios de su cuerpo, sus valores, creencias, formas de pensar, sentir, decir y actuar aceptando tanto sus aptitudes como limitaciones que le permitan visualizar tanto lo que quiere para sí mismo, lo que no tiene, lo que ha de modificar y lo que a de alcanzar.

Para ello se ha pensado en la propuesta taller de técnicas grupales que favorezcan el conocimiento de sí mismo en los adolescentes a partir del cual el joven sea capaz de construir su proyecto de vida, sé capaz de autoconocerse, analizarse a sí mismo permitiéndole visualizar a corto y largo plazo el rumbo que decidirá tomar.

Al respecto, se considero útil la posibilidad de realizar la aplicación de técnicas que permitieran corroborar la legitimidad tanto del taller como de las técnicas grupales que apoyen el desarrollo del programa de orientación educativa en el área socio-afectiva del adolescente, desarrolladas en dos grupos de tercer año a quienes solo se cambio las técnicas aplicadas.

Esto con el fin de probar qué resultados arrojaba la creación de un ambiente similar al taller propuesto y los resultados que se obtenían a partir de la aplicación de las técnicas, para desarrollo de temáticas en un ambiente distinto a la estructura tradicional donde sólo el docente es quien posee el conocimiento y el alumno asume pasivamente que su papel es sólo escuchar la clase, olvidando que es más gratificante contar con experiencia viva y personal del adolescente porque además significaría involucrarlo en la construcción de su propio aprendizaje y conocimiento

A partir del desarrollo de las prácticas se pudo rescatar que se requiere de mayor atención en la estrategia de abordar las temáticas que se plantean en el programa de

orientación e inclusive interesar al alumno en la participación dentro de las actividades que se desarrollan dentro del grupo.

A través de la creación de espacios o medios distintos al modelo tradicional, desarrollar el interés de los docentes no solo por enseñar sino, también por que el alumno aprenda, adquiera habilidades como la reflexión, obtenga seguridad en sí mismo de poder expresarse, relacionarse e integrarse al grupo. Es preciso fomentar situaciones donde todos aprenden de todos, donde se fortalezcan los vínculos con los demás y consigo mismos, donde los aprendizajes funcionen como herramientas para enfrentar los obstáculos que se presentan en la vida del adolescente.

OBJETIVO GENERAL

El adolescente reflexionará a través de actividades grupales sobre la importancia que tiene el conocimiento de sí mismo en la construcción de expectativas a corto y largo plazo.

OBJETIVOS PARTICULARES

- Que el adolescente conozca los cambios físicos, psicológicos y sociales por los que atraviesa con la finalidad de comprender sus conductas, actitudes, emociones, etc.
- Crear un ambiente de confianza que permita al adolescente involucrarse en la construcción su conocimiento y expresar libremente sus experiencias, emociones, dudas, etc., que facilitan la comprensión de sí mismo y de los demás.
- Que el adolescente reflexione acerca de la importancia de planear la vida y la carrera, como un medio que le permita asumir el control y el sentido de su vida.

METODOLOGIA

Para reforzar las temáticas que se abordan en el área de orientación y en especial en temas afectivos, se propone la modalidad de taller, desde la conceptualización que lo significa como un ámbito de aprendizajes prácticos, donde el objeto de conocimientos que constituye el taller en un lugar de encuentro o integración de la teoría y la práctica.

Se pretende que en todo momento el alumno tenga la libertad de participar e involucrarse entorno al desarrollo del taller que incluye su participación en la búsqueda de información, la narración de experiencias personales y además participar activamente en las técnicas y dinámicas que se presenten dentro del grupo.

Para el desarrollo del presente taller partimos del supuesto que el adolescente no desconoce totalmente los temas que aquí se sugieren abordar ya que de algún modo son temas que vive día a día y que de alguna forma han sido vistas en la materia de orientación.

Aunado a ello se pretende desarrollar las sesiones del taller en un ambiente que propicie la integración, comunicación, la participación y el desarrollo de la autoreflexión del adolescente así como su integración al grupo. Otra parte fundamental para el desarrollo del taller es la ubicación de cada uno de los integrantes del taller y se sugiere que esta sea de manera circular para que permita que todos los integrantes puedan verse, comunicarse e interactuar, no sólo como ocurre con la ubicación en filas donde sólo conoces al de al lado, al de atrás o al de enfrente y el resto del grupo es ajeno a la relación del individuo.

Se pretende abordar temas a partir de la experiencia o conocimiento personal que tenga el adolescente respecto al tema que se ha abordado, de igual forma, se requiere la participación del mismo en la búsqueda de información respecto al tema desarrollado también se sugiere en el presente programa un material del carácter bibliográfico aunque de preferencia es mejor que sea el mismo adolescente como constructor de su conocimiento quien decida el material que empleará para su formación.

Al respecto es importante alentar al alumno a investigar activamente para su formación educativa y personal, y no repetir una actitud pasiva donde se limite a que todo el conocimiento sea transmitido por el docente sin involucrarse realmente en su aprendizaje.

Otro aspecto importante es que el facilitador fomente un ambiente de confianza, respeto, empatía y tolerancia ya que, para una persona no es lo mismo desenvolverse en una clase donde sólo haya burlas falta de respeto, que sólo provoque inseguridad de sí mismo y desconfianza para participar frente a los demás. Por ello es mejor un lugar que posibilite hablar libremente sobre aquello que se piensa o quizás sobre la experiencia o sentimientos que se experimentan.

El taller iniciará con la formulación de una pregunta relacionada a un tema planeado y con relación a una vivencia personal del adolescente, se comentará y se incluirán aquellas investigaciones que el alumno haya realizado para posteriormente llevar a cabo la actividad que sugiera la técnica requerida respecto al tema, misma que apoyará la reflexión que el adolescente realice del tema involucrando según su propia experiencia. Para el desarrollo del taller es fundamental partir de la experiencia y conocimiento del adolescente posteriormente complementar con la información que los facilitadores puedan aportar.

Finalmente es importante que sesión con sesión se invite al alumno a sugerir otros temas que también podrían ser desarrollados lo cual indica que la estructura del taller es flexible a abordar temas que puedan sugerirse en el grupo, por lo que el taller permite efectuar modificaciones o adecuaciones que sean requeridas.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El taller del conocimiento de sí mismo tiene la finalidad de realizar el estudio y reflexión en aspectos de la adolescencia. Para la formación integral del alumno se propone como alternativa pedagógica la creación del taller con apoyo de técnicas grupales que faciliten y propicien la comprensión y acercamiento del conocimiento de sí mismo de los adolescentes, para ello se proponen tres unidades de contenidos a trabajar.

En la unidad uno denominada “Adolescencia”^{*} se propone apoyar el trabajo del orientador sobre aquellos aspectos que caracterizan a la adolescencia física, social y psicológica, en el ambiente antes descrito, con apoyo de técnicas grupales que son descritas y sugeridas de acuerdo a la unidad que se trate.

UNIDAD I ADOLESCENCIA

OBJETIVO: Al término de la unidad el alumno reconocerá sus propias características personales que lo identifican como adolescente.

TEMAS:

1. Adolescencia

1.1 aspecto físico

1.2 aspecto psicológico

1.3 aspecto social.

TECNICAS:

- Gracias a mi cuerpo.
- Cambiando en mi ser (psicológico)
- Cambiando en mi familia (cambios familiares)
- Cambiando en mis relaciones (cambios sociales)
- Guitarra y violín.

BIBLIOGRAFIA SUGERIDA:

PICK, de Weiss. Y Elvira Vagas T. Yo adolescente, respuestas clara a mis grandes dudas, México, Planeta, 1997.

ITUARTE, de Arvin Angeles. Adolescencia y personalidad. México, trillas, 2000.

* Ver capítulo 2
ver capítulo 3

GAMTUS, Meyra Víctor. Educación sexual para niños y jóvenes. México, universo, 1982.

GRACIAS A MI CUERPO

Objetivo:

Tomar conciencia de la importancia de cuidar el cuerpo.

Promover la autoaceptación y el conocimiento.

Desarrollar la imaginación.

Actividad:

- Dirigir a los participantes para que se relajen poco a poco; se les pide que se pongan cómodos, cierren los ojos y se concentren en su respiración sin pensar en nada. Se debe esperar unos momentos en silencio a que logren estar en calma.

- Decir con calma y lentamente “hoy solo estaremos conscientes de nuestras extremidades. Empezaremos por los pies. Recorran con su imaginación desde la punta de sus dedos, hasta la parte más alta de sus piernas, aquella que se une con el tronco. ¿qué función tienen los dedos y la planta del pie?, ¿cuántos huesillos, tendones y ligamentos existen en él?. Piensa en las uñas, ¿para qué sirven?, recorran con la mirada toda su pierna, es maravilloso ver como se dobla la rodilla para permitir caminar. Es fantástico que los pies, sean los que sostiene y aguantan todo el peso. Piensen en todo lo que estas partes del cuerpo nos permiten hacer: ¡que útiles y necesarios son!, denle ahora las gracias a sus pies y a sus piernas por todo lo que hacen por ustedes.”
- Es muy importante hacer pausas en cada frase para dar tiempo a los participantes a que imaginen con calma.

- Al terminar deberá dirigirse a los participantes que muevan lentamente los pies, las piernas, las manos, que abran los ojos y se estiren como gatos.

Materia: Salón amplio e iluminado, ropa cómoda.

Tiempo: 60 min.

CAMBIANDO MI SER (PSICOLOGICOS)

Objetivo:

Reconocer en otras personas emociones, sentimientos y vivencias similares a las que ellos mismos experimentan.

Compartir y analizar experiencias individuales en un clima de comunicación y confianza y buen humor.

Reconocer en las experiencias de otras personas, elementos comunes que posibilitan el intercambio y la comunicación.

Que el adolescente encuentre en el dialogo una alternativa para compartir experiencias y buscar soluciones a sus problemas.

Actividad:

- Organizar en subgrupos tiempo para la tarea y la discusión. Presentar las cartulinas o anotar en el pizarrón las ideas de las frases:

“HAY DIAS EN QUE...”

al mirarte al espejo te agrada tu aspecto...
no quieres saber nada de religión
te interesan los hechos que ocurren en el país (política)...
te molesta que te digan que hacer...
alguien te parece una persona maravillosa...
no quieres que las personas se metan en tus asuntos...
sientes deseos de arreglarte para verte bien...

“PERO OTROS EN QUE...”

te disgusta tu rostro y figura...
te sientes devoto y fervoroso...
no quieres saber nada de política prefieres ver televisión o escuchar música...
no haces nada por que nadie te pide que lo hagas...
ese alguien te parece la persona más antipática que hayas conocido...
sientes que nadie te hace caso...que nadie interesa por tus cosas...
piensas que arreglarte y verte bien son solo una apariencia y esto no es importante...

- En base a estas ideas, comentar experiencias personales, similares y elaborar una historieta o una representación pequeña tomando con sentido del humor el tema.

- Intercambio de historietas o presentación de las representaciones entre los subgrupos.

Reunión planearia, el facilitador se encargara de promover el dialogo y orientar la decisión en base a las siguientes preguntas:

¿Hay experiencias similares?

¿Te preguntas del por que de los hechos que te rodean?

¿Buscas actuar de acuerdo a lo que piensas?

¿Te preparas para ser más independiente, responsable y crítico?

Material: Cartulinas, hojas, colores, lápices, revistas, tijeras y pegamento.

Tiempo: 1 hora

CAMBIANDO EN MI FAMILIA

Objetivos:

Reconocer diversos patrones de relación entre los diversos miembros de la familia. Adquirir un mayor conocimiento acerca de si mismo que ayude a una mejor integración y comunicación con la familia entre los adolescentes y los adultos.

Clarificar las posiciones personales entorno a las costumbres y tradiciones familiares.

Fortalecer el respeto a los valores personales y a la individualidad.

Actividad:

- Explicar el tema de la sesión. Dividir en subgrupos, fijando tiempos para la tarea y la discusión. Los subgrupos elegirán una problemática que enfrenten en el interior de sus familias como adolescentes y la representaran.

- Se plantearan las siguientes preguntas para la discusión:

¿Cómo son las relaciones representadas en las familias?

¿Qué posibles soluciones pueden plantearse a estos problemas?

El facilitador tratara de orientar el trabajo grupal en base a las siguientes preguntas:

¿Qué representa para una familia que los hijos crezcan?

¿Qué elementos no ha proporcionado la familia? (positivos y negativos)

¿Se ajustan las expectativas familiares a las tuyas?

¿Es posible tratar de encontrar nuevas alternativas a las relaciones respetando la individualidad y criterios personales?

Material : hojas y lápices.

Tiempo: 1 hora.

GUITARRAY VIOLIN

Objetivo: Promover el análisis y la reflexión de los adolescentes sobre sus inquietudes sexuales.

Actividad:

- El educador introduce la técnica, explicando que ha tomado la guitarra como símbolo para el sexo femenino y el violín para el sexo masculino y por ellos sobre la mesa hay tantas guitarras y violines como hombres y mujeres tiene el grupo.
- Orienta a cada participante a tomar el símbolo de acuerdo a su sexo y escribir al reverso una interrogante o inquietud que él tenga sobre la sexualidad (en forma anónima) y colocarlo sobre la mesa.
- Posteriormente cada alumno tomará un símbolo contrario al de su sexo, leerá la inquietud allí expuesta y reflexionará sobre la misma, esto se repetirá hasta agotar todas las interrogantes.
- El educador ira registrando las inquietudes más frecuentes e interesantes para derivar un debate entre todos los presentes y hacer conclusiones del tema.

Recomendaciones: crear un ambientes de confianza y respeto.

Material: Guitarras y violines pequeños de papel cartulina.

Tiempo: 1 hora.

La segunda unidad “Conocimiento de sí mismo”* se desarrollan temas de carácter fundamental en la vida del adolescente y la modalidad de taller propicia se involucre en la apropiación de estos temas (autoestima, autoaceptación, identidad y conocimiento de sí mismo).

UNIDAD II

CONOCIMIENTO DE SI MISMO

OBJETIVO: Al término de la unidad el alumno entenderá la relación que existe entre el conocimiento de sí mismo y sus expectativas a corto y largo plazo.

TEMAS:

1. Conocimiento de sí mismo.

1.1. Autoestima.

1.2. Autoaceptación

1.3 Identidad

TECNICAS

- ¿Cómo soy? (conocimiento de sí mismo)
 - Retrato hablado (conocimiento de sí mismo)
 - Fotografos y pintores (conocimiento de sí mismo)
 - ¿Quién es? (conocimiento de sí mismo)
 - Identificar quien soy (conocimiento de sí mismo)
 - Siluetas (conocimiento de sí mismo)
 - ¿Cómo soy y cómo creen que soy? (conocimiento de sí mismo)
 - El espejo (autoestima)
 - Predicción Foral (autoestima)
 - Arcoiris afectivo (autoestima)
 - Pensamiento sobre mi mismo (autoestima)
 - El árbol de mi autoestima (autoestima)
 - Su mejor cualidad (autoaceptación)
-

- Tu y yo en la soledad (autoaceptación)
- Mi propio encuentro (identidad)
- La carta (identidad)
- Collage (identidad)

BIBLIOGRAFIA SUGERIDA:

- MAGGY Yañez, et. Al. Desarrollo humano y calidad. México, limusa, 2000
- BONET, José Vicente. Sé amigo de ti mismo, manual de autoestima, 5ta, edición, España Sal terrae santander. 1994. Colección 36.
- VALDEZ, Castellanos Luis, Comunicación y manejo de sentimientos curso popular para la maduración afectiva. México, c.e.b.1992.

¿CÓMO SOY?

Objetivo: Provocar la reflexión acerca del conocimiento de sí mismo.

Actividad:

- En un lugar determinado del lugar de trabajo, colocar tarjetas donde aparezcan cualidades de la personalidad, un cartel indicará que cada cual debe seleccionar la cualidad que más le caracterice.
- Puede establecer comunicación con otros participantes, de forma individual, para dar razones e intercambiar acerca de ¿cómo soy? ...Y ¿cómo nos ven los otros?
- En plenaria, cada cual explica la cualidad que seleccionó.
- El resto de los participantes intervienen para corroborar o aportar algún criterio sobre el compañero.
- Se realiza un análisis colectivo de las cualidades que debemos aspirar a alcanzar o eliminar.

Recomendaciones: Tener el tacto suficiente para no dañar la autoestima del que se analiza.

Material: tarjetas

Tiempo: 1 hora.

RETRATO HABLADO

Objetivo:

Llevar al adolescente al conocimiento de sí mismo a través de la proyección gráfica.

Actividad:

- Cada participante proyectara la imagen de sí mismo a través de un dibujo en donde proyecta su propia percepción.
- Momento de reflexión partiendo de una película, lectura, fábula, etc.
- Creación del report social y psicológico.
- Organización del mobiliario y sus ocupantes.
- Distribución del material
- Indicarles que acompañen su dibujo con palabras que lo definan.
- Estimularlos para que no supriman detalles de ellos mismos.
- Exponer su dibujo ante los demás jóvenes.
- Escuchar con atención, los comentarios, propuestas y preguntas.

Recomendaciones: Estimule a los participantes por un ambiente afectivo, sincero y de respeto mutuo.

Materiales: Hoja y lápiz.

Tiempo: 1 hora.

FOTOGRAFOS Y PINTORES

Objetivo:

Promover la reflexión acerca del conocimiento de sí mismo y de los demás.

Actividad:

- Se numeran los alumnos y se divide el grupo según los números pares e impares.

- El educador asignará la función de fotógrafos a los números impares y la de pintores a los pares.
- Los fotógrafos tomarán las tarjetas con los nombres de los alumnos que pertenezcan al grupo de los pintores y tendrán que hacer una fotografía de acuerdo con la impresión que sobre esa persona tiene el grupo.
- Los pintores deben hacer sus autorretratos.
- Al concluir los trabajos, se expondrá lo que han querido expresar en cada caso; si ha habido coincidencia entre fotografías y pinturas, qué cualidades pudieran mejorar, cómo nos ven y cómo nos vemos.
- El orientador o educador será muy cuidadoso con el manejo de las imágenes y de la reflexión, para evitar que puedan crearse conflictos y pedirá que expresen cómo se han sentido durante la dinámica.

Recomendaciones: Crear un ambiente de respeto.

Material: Tarjetas

Tiempo: 1 hora

¿QUIÉN ES?

Objetivo:

Reconocer las habilidades que tienen cada uno de los integrantes del grupo al mismo tiempo que se estimula a los adolescentes.

Actividad:

- A cada miembro del grupo el maestro le entrega una pequeña tarjeta con una cualidad positiva, y él debe identificar quién es el compañero que reúne dichas cualidades.
- Tan pronto todos los alumnos hayan terminado la identificación, harán entrega de la tarjeta a la persona que ellos consideran que posee esa cualidad.
- Aquel joven que haya recibido más tarjetas, será condecorado con la medalla de “EL MÁS INTEGRAL”

Material: Tarjetas y medallas

Recomendaciones: Crear un clima de sinceridad y respeto.

Tiempo.1 hora

IDENTIFICARA QUIEN SOY...?

Objetivo:

Reflexionar a cerca de sus cualidades, capacidades y características personales.

Actividad:

- El orientador invita a que cada participante escriba en una hoja sus características personales, de modo que puedan identificarlo.
- Las descripciones se depositan en un buzón o caja.
- Un integrante del grupo, elegido por éste, debe extraer del buzón una descripción, la lee en voz alta y el grupo identifica quién es.
- El o la adolescente identificada tiene el derecho a sacar de la bolsa otra descripción y así sucesivamente todos los integrantes del grupo se identificarán.

Recomendaciones: Pueden surgir discrepancias; el coordinador debe manejar esta situación para que exista un clima de afecto, alegría y compañerismo.

Material: Buzón o caja

Tiempo 1 hora

SILUETAS

Objetivo: Valorar cualidades

Actividad:

- El educador explicara que van a conformar, en las siluetas expuestas, dos modelos, de personas, uno positivo y otro negativo.

- En la medida en que se escriba en la pizarra la palabra clave, cada participante en tiras de papel escribirá una idea con esa palabra para el modelo positivo y otra para el negativo, pasando a colocarlas en la silueta correspondiente.
- El análisis de las frases será motivo de reflexión grupal, para destacar valores positivos y criticar actitudes negativas, así como para autorreflexión de aspectos a superar.

Materiales: Cartulinas con dos siluetas marcada, una con la letra B y otra con la M, tarjetas, tiras de papel y marcadores.

Tiempo: 1 hora

¿CÓMO SOY Y CÓMO CREEN QUE SOY

Objetivo: Propiciar la reflexión de los adolescentes del un grupo sobre sí mismo

Actividad:

- Después de organizar el grupo en pequeños equipos de 6 o 7 alumnos, el educador les pide escriban un listado de aquellas cualidades que consideran más importantes en una persona. Harán una copia del listado en una hoja de papel, que entregarán al miembro del equipo seleccionado para el análisis.
- La persona seleccionada por cada uno de los equipos deben salir del salón, se les entregarán lápices: uno amarillo y uno verde, se les pide que analicen el listado que les entregó el equipo y reflexionen sobre que cualidades de que posee, y que después le coloque al lado una estrella roja, si la poseen en un grado alto; una estrella verde, si creen poseerla pero no muy desarrollada, y una estrella amarilla si no la poseen.
- Lo mismo harán los integrantes del equipo analizando al compañero que ha salido.
- Cuando concluye el análisis, regresan al aula los jóvenes que fueron seleccionados y comparan su listado con los que hiciera su equipo.
- Por cada coincidencia se otorga un punto y así se estimulará a los compañeros que más puntos acumularon.
- El educador, a partir de esta dinámica provoca una reflexión sobre ¿por qué la imagen que tenemos de nosotros mismos a veces no coincide con la opinión de los

demás? ¿Cómo podemos hacer coincidir la opinión social con nuestra imagen? ¿Qué importancia tiene tener una imagen adecuada de nosotros?

Recomendaciones: Es importante no dañar a ningún adolescente y explorar cómo se han sentido con esta técnica.

Material: Hojas de papel, lápices y colores.

Tiempos: 1 hora.

EL ESPEJO

Objetivo:

Estimular el encuentro consigo mismo(a) a través de la técnica del espejo.

Actividad:

- : Los participantes imaginando que se encuentran frente a un espejo, definen características representativas de su personalidad interna y externa.
- Platica, película, lectura cuento, aventura motivacional para exaltar el encuentro del hombre consigo mismo.
- Creación de ambiente propicio para la reflexión
- Coadyuvar el respeto, sinceridad y apertura hacia sí mismos y los demás.
- Proponer un autoanálisis ayudado el siguiente cuestionario:
 1. ¿Qué me gusta de mí?
 2. ¿Qué me disgusta?
 3. ¿Cómo me gustaría ser?
 4. De las cosas que hago ¿cuáles me gustan más?
 5. ¿Qué me gusta de los demás?
 6. ¿Qué es lo más importante para mí?
 7. ¿Qué cosas hago bien?
 8. ¿Qué cosas hago mal?
- Contestar individual

Tiempo: 1 hora

Recomendaciones: No presione, propicie el respeto, trabajar en circulo

Material: Cuestionario impreso y lápiz

PREDICCIÓN FLORAL

Objetivos:

Animar y elevar autoestima.

Actividad:

- Una conversación del educador con los adolescentes propiciará reflexiones sobre la predicción y el lenguaje floral.
- Voluntariamente, 5 jóvenes optaran por conocer su futuro, para lo cual cada uno seleccionará una flor.
- Con anterioridad se distribuyeren en el grupo las cinco tarjetas correspondientes a cada una de las flores, cuyos mensajes serán leídos como predicción futura en voz alta ante el grupo, una vez que se haya hecho la selección de la flor.
- Los adolescentes expondrán cómo se han sentido durante la actividad.

Recomendaciones. El éxito de esta técnica depende fundamentalmente de la belleza y delicadeza de los mensajes que se elaboren.

Material: Flores diferentes y tarjetas con pensamientos delicados que con lenguaje productivo estimulen a los participantes, a tener una mejor autoestima.

Tiempo:1 hora

ARCOIRIS AFECTIVO

Objetivos:

Conocer el estado afectivo de un grupo y animar la actividad.

Actividad:

- El educador explicará que existe una tendencia a asociar los colores con nuestro estado de ánimo, invitará a que cada cual escoja una gota de lluvia, le ponga su nombre y la coloque en el arcoiris de acuerdo al color escogido.
- El educador hace una interpretación del estado anímico del grupo, refiriendo la asociación de los colores de la siguiente forma: rojo, entusiasmo; naranja, euforia; azul, felicidad, satisfacción; violeta, tensión, ansiedad; negro, tristeza, melancolía; verde, tranquilidad, serenidad; gris, disgusto, desagrado.
- Al concluir la actividad puede pedir que cada integrante rectifique su estado de ánimo. Así, puede apreciarse si se mejoró o no el clima socio-psicológico.

Recomendaciones: Pueden entregarse las gotas de agua en blanco y proporcionar colores para que las pinten.

Material: Cartulina con el dibujo de un arcoiris, gotitas de agua dibujas en cartulinas en distintos colores.

Tiempo: una hora.

PENSAMIENTOS SOBRE MI MISMO

Objetivo: Propiciar la reflexión acerca de la autoestima que cada uno posee.

Actividad:

- Se leerá en voz alta la siguiente fábula:

En su madriguera, Castor recibe una visita. Lleva muchos días encerrado.

-Si no roes te crecerán los dientes y se te enterrarán en el paladar. Después..., nada se podrá hacer, morirás de hambre irremediabilmente.

-¡sí, eso deseo!-musitó.

-No has vivido lo que es que el estómago se te encoja y tus músculos se peguen a los huesos.

Días después va a visitarlo Sabia Castora.

¿Por qué sufres?

-Eso quisiera saber, yo solo he tratado de quedar bien con todos.

-¿Y crees lograrlo?

-Si ha veces lo he logrado.

-Entonces, ¿por qué no sales a la actividad?

-¿para que?

-¿Cómo para qué? ¡Por el sólo placer de construir y dar sentido a tu vida!

➤ Reflexionar a cerca de los siguientes cuestionamientos:

Nadie me quiere si no

Que torpe soy

Todo esta sucio, me voy a enfermar

Siempre estoy en problemas

Pobre de mi

Nadie me entiende

Que raro soy

Que tonto soy

Todo tiene que pasarme

No valgo nada

Que mala suerte

Nadie me busca

Tengo miedo de la gente

Todos son malos

Nunca aprenderé nada

No puedo

Piensa y contesta cierto o falso: C F

Hay pensamientos que me hacen sentir bien () ()

Los pensamiento frecuentes son importantes por que están dentro de mi () ()

Hay pensamientos frecuentes que me ayudaran a construir mi vida () ()

Cuando un pensamiento frecuente me hace sentir mal, debo platicarlo con mis padres o mis maestros. () ()

➤ Se comentaran las respuestas obtenidas de cada uno de los alumnos. () ()

Materia: Cuestionario impreso, lápiz

Tiempo 1 Hora.

EL ARBOL DE MI AUTOESTIMA

Objetivo: promover la reflexión a cerca de las cualidades, capacidades y características físicas personales que valora el individuo.

Actividad:

En una hoja tamaño carta dividirla en dos columnas verticales de igual tamaño, la primera parte de estas titularla “mis logros”, en la segunda parte “mis cualidades” (corporales, mentales y espirituales).

En la segunda hoja tamaño carta anotar en la parte superior el nombre con mayúscula, posteriormente dibujar un árbol con frutos vistosos que cuelguen de ramas y recortar cada uno de los logros y las cualidades anotadas como se indica. Recortar los logros y pegar en los frutos, en la raíz donde cuelgan los frutos, recortar y pegar la cualidad que los llevo a realizar el logro.

Material: dos hojas en blanco, tijeras, lápiz y resistol.

Tiempo 1 hora.

SU MEJOR CUALIDAD

Objetivo:

Activar las potencialidades del grupo, a partir del autorreconocimiento de cualidades y reflexión crítica del grupo.

Actividad:

- El profesor o coordinador repartirá una tarjeta a cada participante y les orienta que trabajo grupal y que a su vez, sea para él “la mejor de sus cualidades”.
- Se recogerán las tarjetas y se darán las orientaciones para que el colectivo desarrolle una actividad, que puede ser un análisis y resolución de una situación o caso.
- Durante el desarrollo de las actividades, el educador preparará en pancartas las cualidades de las tarjetas.

- Al concluir el trabajo del grupo, el profesor mostrará el listado de las cualidades y promoverá una reflexión sobre la manifestación de esas cualidades durante el trabajo grupal.

Recomendaciones: si el grupo es numeroso, puede subdividirse en pequeños grupos, siempre y cuando se pueda contar con profesores colaboradores como observadores.

Material: Tarjetas y pancartas.

Tiempo: 1 hora

TU Y YO EN LA SOLEDAD

Objetivo:

Vivenciar cómo intervienen en un ejercicio de comunicación grupal, la imagen propia y la imagen ajena que otros se forman de uno.

Actividad:

- Se conforma un pequeño grupo de discusión, cuya tarea va ser llegar por consenso a un criterio grupal sobre qué es la soledad.
- Tres observadores(sin comunicarse en sí) reciben la tarea de seleccionar y felicitar a un miembro del grupo que según su criterio asumió el papel más destacado en la discusión.
- Antes de que el observador le argumente por que lo están felicitando, el educador que conduce la actividad le pregunta al seleccionado por que considera que ha sido felicitado. Al responder y comunicarlo al grupo, el joven toma como referente una determinada autoimagen y nos permite a todos observar cómo las personas perciben sus propios éxitos.
- Inmediatamente después, el observador le dirá por qué lo felicitó, introduciéndose una nueva imagen que será comparada con la anterior y que permitirá a todos contrastar percepciones y descubrir su carga subjetiva, riqueza y selectividad. Como son tres los observadores esto se repite tres veces.

➤ Se pasa al intercambio y al análisis psicológico del proceso, tratando de reconstruir, con la participación de los implicados y todos los miembros del grupo, cómo transcurrió el proceso de “cómo me vi y cómo vi al otro”.

Recomendaciones: Esta técnica, además de propiciar el análisis de la función perceptiva de la comunicación interpersonal, puede servir para abordar otros procesos relacionados con las motivaciones, la autovaloración y la autoestima.

Tiempo: 1 hora.

MI PROPIO ENCUENTRO

Objetivo:

Propiciar que los participantes identifiquen su propio “yo” en sus dimensiones íntimas y de apertura.

Actividad:

- El dirigente destaca la capacidad del hombre para vencer obstáculos, los participantes apoyados en un cuestionario si inicia en su interiorización y su proyección personal.
- Fábula, narración, lectura, comentario y/o experiencia motivadora en donde se presente al hombre inquebrantable, audaz y luchador.
- Comentarios rescatando lo más significativo al respecto.
- Intercambio de experiencias en forma voluntaria.
- Contestar en privado el siguiente cuestionario.
 1. Razón de mi existencia.
 2. Objetivo de mi existencia
 3. ¿Cómo soy?
 4. ¿Quién soy?
 5. ¿Cómo puedo alcanzar mis metas?
 6. ¿Cómo me ven los demás?
 7. ¿Quién me apoya siempre?
 8. ¿Qué hago por los demás?
 9. ¿Hacia donde me dirijo?

- Una vez contestado individualmente y en privado, poner en común las conclusiones
- Propiciar que el que expone, este dispuesto a escuchar opiniones, aclarar dudas, etc.

Recomendaciones: Propiciar un ambiente de respeto, sinceridad e interés.

Materiales: Cuestionarios previamente impresos, lápiz

Tiempo: 60 min.

Evaluación: No evalúe respete y estimule.

LA CARTA

Objetivo:

Que los adolescentes expongan con sus propias palabras, su concepto acerca de la amistad, ayuda, amor. Etc.

Actividad:

- : Se motiva a los alumnos para que escriban una carta con el tema de la amistad, dedicada a su mejor amigo(a).
- Motivación por medio de una lectura, película, anécdota, cuento, etc., que haga alusión a la amistad
- Indicar la estructura de la carta.
- Repartir material
- Inducir al alumno a que tomen consideración del tema.
- Pedirles que subrayen los aspecto que más les gusten acerca de la amistad.
- Una vez concluida la carta y organizado el grupo en circulo proponer su lectura.
- Mencionar los aspectos que más les disgusten de la amistad y exponer los motivos.

Recomendaciones: Que no escriban el nombre del destinatario. Que la letra sea clara y promover un ambiente de sinceridad y respeto.

Materiales: hojas, sobres y lápices

Tiempo: 1 hora

COLLAGE

Objetivos:

Ayudar al adolescente a identificar e interiorizar, a enfrentar su realidad apoyado en el análisis.

Actividad:

- El adolescente apoyado en periódicos y revistas elabora un collage en donde proyecta su realidad social, valoración psicológica, económica, histórica, etc.

- Iniciar con una plática, lectura, cuento, película simplemente dialogo para interesar al participante a proyectar su propia imagen.
- Organizar el ambiente
- Propiciar un clima favorable para la realización de la técnica
- Crear un ambiente de informalidad, pero al mismo tiempo de sinceridad y respeto mutuo.
- Explicar el objeto de la técnica que consistirá básicamente en el que el papel podrá elaborar con imágenes, recortes, palabras, cosas que les gusten o disgusten, con las que se identifiquen, que diga a través de ello su forma de ser, sus sentimientos, deseos, y aspiraciones.
- Al término se mostraran los collages y se expondrán a sus compañeros.

Recomendaciones: Sugiera el uso de símbolos como el recorte de una familia, para indicar el afecto por ella, un arcoiris para alegría, una niña triste un carro, etc.

Material Pegamento, tijeras, papel periódico de rehuso y revistas de rehuso.

Tiempo: 60 mins

La unidad tres “Construcción de proyecto de vida” esta contemplada para integrar los temas abordados en unidades anteriores ya que contempla el proyecto de vida como resultado el conocimiento de si mismo del adolescente.

UNIDAD III

PROYECTO DE VIDA

OBJETIVO: Al término de la unidad el alumno tomara conciencia al explorar y potenciar sus capacidades para asumir la responsabilidad de dirigir su vida.

TEMA:

1. Proyecto de vida.

TECNICAS:

- La verdad de la vida
- La línea para la vida
- ¿Qué necesito?
- La falacia del autorretrato
- Metas en la vida
- Preferencia e intereses personales
- Inventario de limitaciones
- Cosas que me gustaría aprender a hacer o seguirme capacitando
- Sueños.

BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

Casarez Arraigoiz y Alfonso Ciliceo Aguilar, Planeación de vida y carrera. México limusa, 1995.

MAGGY Yañez Rolando E. Et al. Desarrollo humano y calidad, México. Limusa, 2000

LINEA PARA LA VIDA

Objetivo:

Lograr la aceptación interpersonal de los grupos.

Sensibilización y autoanálisis de los integrantes del grupo.

Permitir que cada participante hable de su vida y planes a futuro.

Actividad:

- Los participantes deben dibujar los puntos más importantes de su vida, sobre su pasado, presente y futuro. Los dibujos pueden ser de cualquier tipo (realistas, simbólicos, surrealistas, etc.) el dibujo debe hablar por sí mismo (10 minutos)
- Cada persona debe mostrar el dibujo a su compañero de equipo, comentarlo y explicarlo. Debe haber libertad de preguntas y respuestas (20 minutos)
- Cuando la mayoría de los grupos ha terminado se hace una mesa redonda general para recoger impresiones y lograr una reflexión teórica,

Recomendaciones: Lograr la comunicación interpersonal. El orientador puede mezclarse entre los grupos si cree conveniente.

Material.: Hojas blancas y Lápiz

Tiempo: una hora

LINEA DE LA VIDA. DIBUJO INICIAL

Objetivo:

Sensibilizar a los adolescentes sobre los proyectos a futuro de cada a uno.

Actividad:

- En una cartulina grande (de 80cm x 1.20cm), hagan un dibujo tan concreto o tan simbólico como se quiera, En este dibujo debe estar representado toda su vida: el pasado, el presente y la proyección hacia el futuro.(30 minutos)
- Una vez realizado el dibujo divídase el grupo en equipo de 5 o 6 personas. Cada quien explique su dibujo describiendo lo que significa cada símbolo y compartiendo cuanto mas detalles significativos pueda.
- Posteriormente se analizaran las siguientes preguntas:
 - ¿Qué dice de mí mismo este dibujo?
 - ¿Qué dice de mi actitud hacia la vida y el trabajo?
 - ¿Qué ha tenido sentido y qué no?
 - ¿Qué elementos aprecio de mí mismo y cuáles necesito cambiar?

Diagnostico e inventario personal:

¿Quién he sido?

¿Qué quiero ser?

Material: Marcadores de colores, cartulinas o rotafolios

Tiempo: una hora.

¿QUÉ NECESITO?

Objetivo:

Orientar al tratamiento hacia el adolescente

Actividad:

1. Primera parte.

- Después de haber motivado al grupo de adolescentes para hacer una análisis de sus necesidades, el educador les presenta la lámina y les pide que establezcan de forma individual un orden de prioridad.
- Se tabula el orden establecido por cada uno y se provoca una reflexión sobre las razones que argumentan en cada caso. El educador aprovechará la ocasión para hacerles ver las necesidades que hoy no valoran suficientemente por estar resueltas y que significan necesidades de primer orden en otros países.
- El educador le propone reunir a sus padres, para ver qué grado de coincidencia hay entre sus prioridades y la que dan sus padres.

2. Segunda parte.

- En la actividad con los padres, se refiere el carácter de continuidad de la reflexión y se les presenta la misma lamina, surgiéndoles que en forma individual establezcan un orden de prioridad sobre las necesidades que tienen sus hijos.
- Se tabulan los resultados, se argumentan las razones tenidas y por último se comparan con la tabulación de las necesidades sentidas por el grupo de adolescentes. Esta comparación será el punto de partida para una reflexión sobre cómo atendemos las

necesidades de nuestro hijos, qué hacer, cómo hacerlo, en fin una reflexión compartida sobre la ayuda a los adolescentes.

➤ Conocer cómo se sintieron padres e hijos, y tal vez hasta provocar estrategias comunes, pueden ser las conclusiones de esta técnica.

Materiales: lámina sobre los grupos de necesidades en la adolescencia.

Tiempo 1 hora

METAS EN LA VIDA

Objetivo: propiciar en le adolescente la formulación de metas a futuro.

Actividad:

➤ En un máximo de 15 minutos examine las prioridades que tiene en su vida señalando del uno al trece aquella que sea la más importante(UNO) hasta la menos importante(TRECE) adjudique un numero a todas.

- | | |
|---------------------|---|
| () Afecto | obtener y compartir compañía y afecto |
| () Deber | Dedicarme a cumplir mi deber. |
| () Ser experto | Ser una autoridad en mi materia. |
| () Independencia | Libertad de pensamiento y acción |
| () Ser líder | Influir en los demás. |
| () Paternidad | Procrear una familia sana y feliz. |
| () Placer | Gozar de la vida, ser feliz y estar contento. |
| () Poder | Controlar a los otros |
| () Prestigio | Legar a ser bien conocido |
| () Seguridad | Posición estable y segura. |
| () Autorrelización | Cada vez ser más como persona. |
| () Servicio | Contribuir a la satisfacción de otros. |
| () Riqueza | Ganar mucho dinero. |

➤ Comentar las respuestas en grupo

Material: Lápiz y papel

Tiempo: 1 hora.

PREFERENCIAS E INTERESES PERSONALES

Objetivo:

Reconocer las actividades que más le atraigan al adolescente

Actividad:

- Repasar con detenimiento sus preferencias y de entre las siguientes actividades enumere del 1 al 5 aquellas que más le gustan:

Actividades al aire libre	_____
No estar en un lugar cerrado buena parte del tiempo	_____
Ciencias Físicas	_____
Ciencias biológicas	_____
Matemáticas	_____
Hablar con otras personas	_____
Hablar en publico	_____
Trabajo de escritorio	_____
Servicio social a personas o comunidades que requieran ayuda	_____
leer, gozar la literatura, escribir teatro, pintura, escultura, danza, música.	_____

- Comentar sus intereses dentro del grupo

Materia: cuestionarios impresos, papel

Tiempo: 1 hora

INVENTARIO DE LIMITACIONES

Objetivo:

Propiciar la reflexión en el adolescente, sobre las actividades que realiza mal e invitarlo a mejorar a través del estudio o la capacitación.

Actividad:

- Que el adolescente haga una lista de las cosas que hace mal y por alguna razón tiene que hacerlas o quiere hacerla. No tome en cuenta las cosas que hace mal y que no tiene interés para él.
- Elaborar otra lista con las cosas que hace bien o que puede hacer bien y tal vez mejorar.
- Otra, con las cosas que quiere dejar de hacer
- Posteriormente una con las cosas que le gustaría empezar a hacer ahora o en un futuro próximo.
 - En este último debe escribir lo primero que se le venga a la mente, después de tener un buen número de cosas jerarquice del 1 al 10 las más importantes para usted.

Tiempo 1 hora

Evaluación:

Se comparan cada uno de los listados anteriores, analizando la congruencia de las actividades que hace y lo que le gustaría hacer, entre sus fuerzas y potencialidades, entre sus limitaciones y actividades que hace ahora y las que desea hacer. Anotar sus preguntas, conclusiones e impresiones

SUEÑOS

Objetivo:

Imaginarse y reflexionar sobre cómo sería su vida futura en el área profesional, afectiva y social

Actividad:

- Sonar o fantasear durante un tiempo y escribir sus sueños o fantasías. En esta técnica vale la pena dejar salir todo sueño que surja. ¿Qué me encantaría que se diera en vida en cada área física, afectiva, social, espiritual y profesional (por ejemplo: ser

famosos, tener dinero, tener una casa de campo, descansar, viajar, ser director de una empresa, tener mucho prestigio, etc.

- a) sueños que me gustaría lograr en área física (saluda, ejercicio físico, vestido, casa, alimentación, objetos materiales, dinero)
- b) sueños que me gustaría realizar en el área afectiva (Dar y recibir afecto, ternura, amistades, amor, gozo, sensibilidad, familia, matrimonio, relaciones intimas)
- c) sueños que me gustaría lograr en el área social (relaciones con personas fuera del núcleo familiar o de amistad intima, relaciones con amigos, compañero, conocidos y nuevas relaciones.)
- d) sueños en el área espiritual (ética, valores, ideales, religión, trascendencia, amor al prójimo, mística, ayuda desinteresada, etc.)
- e) sueños en el área profesional (educación, capacitación, carrera, ocupación, intereses, habilidades, status, metas de trabajo, etc.)
- f) sueños del área política (preocupación por lo social, lo comunitario, sentido de participación, y solidaridad con sus semejantes.)

➤ Hacer un planeario al final

Material: Hojas blancas y lápiz

Tiempo: 1 hora

Es preciso que mediante el desarrollo de las unidades el alumno relacione cada temática abordada con su experiencia personal que conlleve al conocimiento de si mismo como un factor que determina el rumbo que cada persona fija para su vida

Cabe señalar que los temas que en el taller se trabajen son tentativos ya que si el adolescente sugiere algún tema de su interés puede ser desarrollado, lo importante es hacer una sesión distinta, amena, dinámica, donde sea el adolescente quién por su interés mueva el curso de la sesión. Además de ser un taller de apoyo al área de Orientación y basado en las temáticas que esta maneja.

Se propone que este taller sea desarrollado durante un ciclo escolar por lo menos una hora dos veces a la semana, permitiendo así que el alumno se relacione y permita que la sesión se complemente con su participación (retroalimentación) y el apoyo de las técnicas grupales sugeridas de acuerdo al tema precedido y por supuesto su experiencia propia y vivida sobre el tema.

Para conseguir lo expuesto, es indispensable que a partir del momento en que inicie el taller, se discuta con el grupo sobre como propone que se lleve a cabo su participación y por supuesto la del orientador, así como también las responsabilidades que cada uno asumirá para lograr que cada sesión sea fluida, activa sin dejar de lado lo importante que es la asistencia, no por el hecho de hacer acto de presencia forzada sino por el aprendizaje que la experiencia de participar en el taller le aportará.

EVALUACIÓN

Dentro del aspecto de la evaluación, se sugiere que sea a partir de los logros alcanzados por los alumnos individual y grupalmente en cuanto a sus habilidades, reflexión, integración, comunicación y aprendizaje.

Por las características, de la orientación educativa no puede estar sujeta a los criterios e instrumentos de evaluación de una asignatura académica típica. Para llevar a cabo la evaluación, el maestro tomará en cuenta:

- La regularidad en la asistencia
- La disposición a participar en el trabajo del grupo
- El interés mostrado en el trabajo individual y en el cumplimiento de tareas asumidas ante el grupo. En que medida cambiaron las expectativas para sí mismo antes y después del taller.

CAPITULO 5

OBSERVACIONES OBTENIDAS A PARTIR DEL DESARROLLO DEL TALLER PROPUESTO EN DOS GRUPOS DE TERCER AÑO EN LA SECUNDARIA “JUVENTINO ROSAS CADENA”

El trabajo que se realizo fue muy productivo debido a los resultados obtenidos en primer lugar se llevo a cabo una entrevista con las dos orientadoras que laboran en la institución dentro del turno matutino, con la finalidad de tener un conocimiento de los problemas o deficiencias tanto en los alumnos como en la propia institución, es decir se realizo un pequeño diagnostico para obtener una visión más amplia del ambiente escolar donde el adolescente se desenvuelve.

Estas prácticas se realizaron en la Escuela Secundaria Diurna 276 “Juventino Rosas Cadena”, ubicada en los limites de la delegación Tlalpan, en la colonia Tlalcoligia.

La escuela es muy amplia, cuenta con canchas de futbol y baskebol además el patio principal, los salones de tercero están en el edificio A, arriba de la oficina de la dirección.

Las aulas son amplias caben aproximadamente seis filas de seis alumnos cada una, tienen unos ventanales que provocan que los alumnos se distraigan cuando pasan otros compañeros, las butacas están un poco maltratadas, las paredes rayadas y suelen hacer falta butacas.

En la Escuela Secundaria existen dos orientadoras, Virginia y Claudia, la primera cuenta con 10 horas a la semana y labora los lunes y viernes, durante ese tiempo realiza trabajo de gabinete, ella comenta *“desafortunadamente no cuento con horas suficientes, para trabajar con grupos, ya que no podría darle continuidad al trabajo”* Claudia, por su parte cuenta con tiempo completo es decir, trabaja de lunes a viernes de 8:00am. a 14:00pm. pero tampoco realiza trabajo con grupos, debido a que realiza actividades administrativas que absorben su tiempo.

Este comentario nos hizo recordar que “existen dos ámbitos, donde se desarrolla la orientación educativa; el primero llamado trabajo de gabinete o de servicios que implica

relacionarse con los alumnos de los tres grados; el segundo es impartir la materia de orientación educativa, esto solo a grupos de tercer grado.”⁷³

Es triste darnos cuenta y corroborar lo que se ha planteado en esta investigación, la apatía o falta tiempo que tienen algunos orientadores, tutores e inclusive maestros en el desarrollo integral de los jóvenes, es decir no se les brinda información suficiente sobre los cambios físicos, la valoración a cerca de si mismos, el plan de vida o elección de carrera, etc.

Aunque también existen obstáculos que impiden que los orientadores realicen adecuadamente su trabajo por ejemplo:

“El tiempo que tiene asignado para realizar su trabajo y el número de ellos que laboran en cada secundaria. En cada escuela trabajan dos orientadores educativos por turno aunque existen planteles que solo cuentan con uno”⁷⁴

Por otro lado también se encuentra la formación profesional del orientador y la inmadurez institucional que desafortunadamente no le da una legitimidad real a la práctica del orientador.

Una característica importante de la población escolar nos comenta la orientadora Virginia “ *la mayoría de los jóvenes que asisten a esta institución proviene de familia desintegradas, son hijos de madres solteras, o padres divorciados*”

Así, el conjunto de problemas por los que atraviesan los adolescentes, tanto familiares como los propios de la adolescencia, dan como resultado el alto índice de reprobación y la deserción escolar.

Como menciona Angeles Ituarte “la relación con los padres y familiares a veces es conflictiva durante esta etapa debido a sus anhelos de independencia o a sus dudas sobre la autenticidad de los valores culturales y sociales; o al deseo de agradar y al mismo tiempo de afirmar sus gustos y aspiraciones, forma parte del ambiente de

⁷³ Vicente Maryoirga Cervantes. El servicio de la orientación educativa en la educación secundaria. P. 126

⁷⁴ cit. Por Cervantes Mayorga p. 124

aceptaciones y rechazos que influyen poderosamente en su estado de animo y su desarrollo social”⁷⁵

Estos resultados se observan dentro de la colonia ya que hay muchos jóvenes que salen de la secundaria sin ninguna meta a futuro, es decir, no continúan con sus estudios, no trabajan, simplemente salen a la calle a buscar problemas, algunos de ellos consumen drogas, alcohol, tabaco, etc.

Con ello podemos darnos cuenta que algo esta fallando tal vez será la familia, la sociedad, la escuela, la orientación educativa o el gobierno, ó el conjunto de todos estos factores, que dan como resultado el mal encauzamiento de los jóvenes, obviamente no todos los jóvenes, pero si un 70 por ciento de la población estudiantil de esta secundaria.

Posteriormente, pedimos entrar a una clase de orientación, para conocer la forma de trabajo y la relación maestro-alumno.

La orientadora se tardo 10 minutos en tranquilizar a los jóvenes, posteriormente comenzó a pasar lista y pedía que dijeran su estado de animo y el porqué, si alguno alumno había faltado, preguntaba que si alguien sabía por que había faltado, así continuo hasta que termino con la lista, posteriormente, la orientadora les puso un ejercicio que consistía en darle el valor o un porcentaje según fuera más importante para ellos y el porqué. Los aspectos que se abordaron fueron la familia, la religión y el yo; finalmente el ejercicio no se concluyó ya que el tiempo se había terminado y tenían que iniciar con su próxima clase.

La relación que existe entre la orientadora Virginia y los alumnos es muy buena, existe respeto por parte de ambos, comunicación, confianza, y según la orientadora los jóvenes tiene la confianza para contarle problemas que tienen en casa, con sus amigos, etc.

Tal vez la clase estuvo un poco improvisada, ya que ella raras veces trabaja con grupos, excepto cuando faltan muchos maestros y la escuela es un caos, es un tanto tradicionalista, a pesar de la buena relación que existe entre la orientadora y los alumnos, se sigue trabajando con regañones, gritos, castigos, etc., con la finalidad de tranquilizar al

⁷⁵ angeles Ituarte . Adolescencia y personalidad p. 35

grupo, por lo que se observo el tiempo que se llevo tratando de organizar a los alumnos, ordenarlos fue mayor al dedicado a ejercicio propuesto.

Al respecto se considera como parte importante dentro de la formación del orientador ser capaz de organizar e inclusive improvisar alguna actividad que pueda ser concluida, reflexionada o bien saber el sentido de la actividad que se realice.

Consecutivamente se nos asignaron dos grupos de tercero, "A" y "B", con los cuales trabajaríamos de dos a tres sesiones, los horarios iban a ser distintos ya que nosotras cubriríamos las clases de los maestros que faltaran, o las horas libres que tuvieran los grupos.

La primer práctica la realizamos en el 3 "B", que cuenta con 42 alumnos, 24 hombres y 18 mujeres, y la edad promedio oscila entre 14 y 16 años, hay 5 jóvenes que se encuentran repitiendo el curso.

Se inició con una presentación, por parte nuestra que consistió en dar a conocer nuestro nombre, edad, la institución a la que pertenecemos y el objetivo de nuestra visita.

En ese momento los jóvenes se mostraban tímidos, pero por la incertidumbre de saber que es lo que íbamos a hacer; al mismo tiempo se veían ansiosos, algunos desconcertados y angustiados.

Posteriormente, pasamos tarjetas y alfileres para que se pusieran su nombre y edad, para no perder tiempo en la presentación, ya que solo contábamos con una hora para realizar la practica.

Así, realizamos una técnica grupal de integración, con el objetivo de romper el hielo, y al mismo tiempo propiciar un ambiente de confianza. Les propusimos acomodar las sillas en circulo, y Juan dijo "*No por que luego nos reportan por mover las sillas*", fue un hecho que nos hizo pensar que la educación tradicional aun sigue muy arraigada en nuestro sistema educativo.

“La escuela tradicional, se caracteriza por la representación de una autoridad máxima que es el maestro quien impone la “verdad” a sus educandos y enviste una superioridad basada en su experiencia y status dejando al estudiante en un nivel inferior...se vuelven seres dependientes, seres acrílicos ya que el método como tal impide el desarrollo del juicio crítico que lleva al ser humano ser libre y elegir responsablemente.”⁷⁶

Finalmente, la sillas se acomodaron en círculo y comenzamos a trabajar, se realizó la técnica “cuerpos expresivos” en los dos grupos como inicio de la sesión, esta técnica consiste en que los alumnos formen dos equipos iguales, se forman en fila para que queden frente a frente, se les indicó que deberían de mostrar su capacidad de organizarse de la manera más rápida posible y en orden, y se les explica que el ejercicio consiste en formar dos equipos de la misma cantidad de integrantes y ellos se van a formar cuantas veces se les indique, por ejemplo se les pide que se formen por estatura, posteriormente, por edad, signo zodiacal etc. Y ellos formarse según las indicaciones, posteriormente se les indica mano con mano y ellos tienen que tomarse de la mano entre los dos equipos, pie con pie, hombro con hombro y así sucesivamente con las diferentes partes del cuerpo que se les indico.

Esta técnica duro aproximadamente 10 minutos, fue muy difícil organizar a los jóvenes ya que los grupos son muy numerosos, y entre juego y juego se pierde mucho tiempo.

La técnica los relajó mucho y cuando comenzamos con la técnica “Guitarra y Violín” Esta técnica consistía en reflexionar acerca de los cambios físicos de la adolescencia. Y recordando un poco lo que dice Angeles Ituarte “La adolescencia es una etapa de la vida. Esta comprendida entre la infancia y la edad adulta, va precedida de un periodo breve llamado pubertad”⁷⁷ les costaba trabajo participar ya que ellos saben que cualquier comentario o conducta será valorada tanto por el profesor como por los compañeros, los cuales muchas veces muestras desaprobación y lo manifiestan a través de risas y burlas; y para ellos representa un gran temor. Se acomodaron en sus respectivos lugares y comenzamos; algunos todavía jugando y bromeando con sus compañeros.

⁷⁶ 2º. Foro de formación y actualización de orientadores educativos “cómo el orientador educativo puede desarrollar potencialidades en el adolescente “ 1999 p. 2

⁷⁷ Angeles Ituarte. Adolescencia y Personalidad. P. 19

Posteriormente, se hizo una pregunta abierta al grupo para darle libertad a los muchachos de ampliar la respuesta o contestar de manera muy concreta; la pregunta fue ¿Qué partes de su cuerpo han notado que cambiaron?

Ellos y ellas se miraban unos a otros, tímidos y en silencio, Hasta que Andrea menciona *“yo he crecido, me han salido un poco de barritos, y creo que engorde un poco”* Juan un niño que se observa es muy inquieto comenta *“ a mi me ha salido un poco de bigote y también he crecido; ahora me veo muy alto y dicen que me ha cambiado la voz”*

Así, sucesivamente fueron mencionando los cambios que han sufrido en este periodo, cambio de voz, aumento de estatura y peso, crecimiento de vello axilar, de bigote, etc, pero nadie mencionaba el inicio de la menstruación, el crecimiento de senos, la eyaculación y el crecimiento de pene, y se les pregunto ¿no les falta mencionar algo muy característico de esta etapa, tanto en los hombres como en la mujeres?.

“Para algunos adolescentes en desarrollo se convierte en un enorme problema, pues se avergüenzan de él o pasan horas frente al espejo mirándolo. Algunas muchachas y muchachos les preocupa su delgadez, o las espinillas granitos tan comunes en esta edad (acné) o el largo de sus brazos o piernas el aspecto de su cara o cualquier parte de su cuerpo (senos, caderas, pene, etc)”⁷⁸

Hasta que tímidamente Alicia dice *“ Bueno... este.. pues también a nosotras la mujeres nos han crecido los senos y comenzamos a menstruar”*

Algunos jóvenes comenzaron a reírse, pero la mayoría mostró interés y respeto por lo que se comentaba. Posteriormente Joel un poco nervioso y sonrojado comenta *“ nosotros experimentamos sueños húmedos que es la eyaculación y vemos que biológicamente ya estamos preparados para procrear hijos”*

Así recordamos un poco los cambios físicos que sufren los adolescente los cuales están descritos en el capítulo dos.

⁷⁸ idem, p. 53

En esta primer parte de ejercicio no todos participaron, seguido de esto se llevo a cabo la técnica “Guitarra y Violín” que consistió básicamente en escribir al reverso de una guitarra que representaba al sexo femenino y un violín que representaba al sexo masculino las dudas, comentarios acerca de su desarrollo físico. Después se dio lectura al azar, los jóvenes tomaban y una guitarra y las mujeres un violín.

Por medio de esta técnica se detecto que los jóvenes tenían muchas dudas, a pesar de que han tenido clases donde tratan el desarrollo físico, al estar expresando estas se sonrojaban, se cohibían, pero todos participaron.. estas preguntas se comentaron entre ellos mismos y se trato de que ellos mismos se contestaran, obviamente apoyados por nosotras.

Uno de los comentarios fue el siguiente “ *mi opinión fue que si me gusto el tema por que habló sobre los cambios de los organismos de la mujer, que les crecen los pechos y las caderas, que les sale vello pubico etc. Y a los hombres les sale semen con espermatozoides*”

Posteriormente, se dió un pequeño espacio para la autoevaluación donde lo jóvenes dijeron cómo se habían sentido, qué comentario tenían, qué nos le había gustado etc. Y gracias a esta, pudimos observar que los jóvenes aclararon algunas dudas que tenían, sobre su desarrollo físico, mencionaron que les agrado mucho la forma de trabajo por que no los regañamos cuando hacían ruido.

El resultado que pudimos observar de esta primer técnica, es que los jóvenes ampliaron la información que tenían sobre sus cambios físicos y aclararon dudas con respecto a los cambios físicos, el cual también forma parte importante del conocimiento de si mismo.

“al llegar a la adolescencia pueden perder momentáneamente la seguridad que tenían en la infancia. Los cambios físicos y emocionales que viven durante el desarrollo así como la actitud a veces errónea de algunos adultos que no tienen la paciencia necesaria para atender a los adolescente, pueden propiciar en ellos la perdida del buen concepto de sí mismos”⁷⁹

⁷⁹ Idem. P. 88

También vemos como aún existe pena y timidez al hablar del desarrollo de los órganos sexuales. Así terminamos nuestra primer técnica en el grupo 3 “B”. Pero se les mencionó que regresaríamos dos días más.

La segunda técnica que se llevó a cabo en el grupo 3. “B” denominada “Retrato Hablado” fue con el objetivo de reflexionar un poco a cerca del conocimiento de sí mismo* ya que es una de las áreas que se encuentran olvidadas por lo que no le dan la importancia que esta tiene y las consecuencias que se desprenden al no tomar en cuenta la trascendencia del conocimiento de sí mismo para las elecciones presentes y futuras.

En esta ocasión solo asistieron 35 alumnos. Al entrar les pedimos a los jóvenes que se acomodaran las butacas en circulo, mientras nosotras pegamos tarjetas dentro del salón con las características que pudieran tener los jóvenes por ejemplo: alto, chaparro, delgado, gordo, lacio, chino, agresivo, pasivo, responsable, irresponsable, impecable, descuidado, romántico, optimista, alegre, honesto, etc...estas tarjetas se repitieron, con el fin de que todos alcanzaran.

Les explicamos que deberían tomar las tarjetas que más se acercaran a su personalidad, según ellos y al mismo tiempo intercambien opiniones de cómo los ven los demás.

Antes de que empezaran se les pidió que no agredieran a su compañeros, no se burlaran y se respetaran mutuamente ya que algunos comentarios desagradables pueden lastimar los sentimientos de sus compañeros.

Así, inició la sesión, se les dio 20 minutos para que reunieran las tarjetas y escribieran el porque creen que se identifican con esas tarjetas que eligieron. Dentro de este tiempo, los jóvenes se quedaban pensando y se preguntaban unos a otros ¿cómo soy?, se observaban un tanto inseguros, otros comenzaban a levantarse a tomar las tarjetas que los identificaran.

* Ver unidad 3

La parte de escribir o estructurar la idea del porque habían elegido las tarjetas rebasó el tiempo planeado, ya que se quedaban observando, otros solo se veían y se medio reían, y otros pocos escribían; paulatinamente fueron escribiendo por lo menos ideas un poco limitadas.

Se dieron lectura algunas cuantas y se analizaron el porque de las tarjetas. Por ejemplo Adalberto, tomo las tarjetas que decían alegre y agresivo; al respecto comenta *“yo siempre estoy alegre pero aveces soy muy agresivo, con mis papas y mis hermanos por que nunca están de acuerdo en los que yo hago”* Alicia comenta *“la verdad si Adalberto siempre hace muchos chistes, aun que también es muy burlón”*

Aquí los chicos no se veían tan ansiosos de participar, pero se observó que esta técnica realmente invita a los jóvenes a la reflexión y ellos realmente hicieron un gran esfuerzo, se veían realmente interesados por conocer sus características al mismo tiempo de saber como los ven los demás.

“La adolescencia se ha descrito como un periodo de introversión y algunos escritores hablan de crisis de introversión que surge alrededor de los 14 y 15 años”⁸⁰

Desafortunadamente uno de los problemas que se presentan al aplicar estas técnicas autoreflexivas es que los jóvenes no están acostumbrados a pensar en las características que los definen como únicos y diferentes a los demás. Debido a la educación tradicional la cual tiene como característica transmitir información y pocas veces permite que jóvenes construyan su propio conocimiento.

De allí que resulta favorable proponer técnicas que además de propiciar la reflexión, inducen a la construcción de un conocimiento de sí mismo favoreciendo al mismo tiempo toda la actividad escolar del joven. Y hacia desarrollar las habilidades tales como la reflexión, la manera de expresarse ante el grupo, saber escuchar, saber discutir, hacer una buena critica, proponer alternativas, etc. Las cuales forman parte importante tanto en la vida escolar como en la vida personal.

⁸⁰ Horrocks psicología de la adolescencia. P. 64

Las técnicas grupales buscan “el abordaje y la transformación del conocimiento desde una perspectiva grupal, valorar la importancia de aprender de interactuar en grupos y de integrarse con los demás, estar conciente que aprender es elaborar el conocimiento, ya que este no esta dado ni acabado; implica también considerar que la interacción de cada uno de los integrantes del grupo son el medio y fuente de la comunicación...busca también que se aprenda a pensar en grupo junto a otros se afrontan procesos de conocimiento”⁸¹

Se considera que el aprendizaje que propician estas técnicas mediante la reflexión no se produce en todo el grupo al mismo tiempo, ya que algunos no van a lograr nada debido a la resistencia que pongan los integrantes, otros asimilaban rápido debido a sus experiencias personales y otros solo requieren de tiempo para analizarlo y asimilarlos.

Así terminamos esta técnica preguntándoles oralmente como se habían sentido, y todos coincidieron en que no sabían como son realmente, algunos solo tenían una idea, y que les costo mucho trabajo reflexionar sobre sus características,.

“El trabajo grupal propicia aprendizajes integrales que permiten al docente y a los alumnos participar en un proceso dialéctico en que puede encontrar el placer de pensar y trabajar al mismo tiempo; a demás superan las tensiones el miedo a las contradicciones, los fracasos, las ansiedades y los conflictos”⁸²

La ultima práctica que se realizó en el grupo 3 “B” se llevó a cabo el viernes a las 12:00pm en esta ocasión asistieron 35 alumnos, se veían muy cansados así que iniciamos con una técnica de integración, llamada “corriente eléctrica” que consiste en que los alumnos se sienten en círculo, se tomen de las manos e ir apretando fuertemente la mano de su compañero para pasar la energía, mientras uno de ellos identifica donde va la corriente, y cuando se da cuenta en donde va sale otra persona y así sucesivamente. Posteriormente se dio lectura a la fábula del “castor”, para poder llevar a cabo la actividad grupal sobre autoestima llamada “pensamientos sobre mí mismo”.

En su madriguera, Castor recibe una visita. Lleva muchos días encerrado.

⁸¹ Benito Megia Rojas. Técnicas y practica sociodinámicas. P 14

⁸² ibidem. 15

-Si no roes te crecerán los dientes y se te enterrarán en el paladar. Después..., nada se podrá hacer, morirás de hambre irremediabilmente.

-¡sí, eso deseo!-musitó.

-No has vivido lo que es que el estómago se te encoja y tus músculos se peguen a los huesos.

Días después va a visitarlo Sabia Castora.

¿Por qué sufres?

-Eso quisiera saber, yo solo he tratado de quedar bien con todos.

-¿Y crees lograrlo?

-Si a veces lo he logrado.

-Entonces, ¿por qué no sales a la actividad?

-¿para que?

-¿Cómo para qué? ¡Por el sólo placer de construir y dar sentido a tu vida!

Posteriormente se realizó la actividad de reflexión, en ese momento los jóvenes se concentraron y realmente trabajaron, ese momento fue ambientalizado con música de relajación. Se les dio a los jóvenes 20 minutos para contestar y reflexionar a cerca de la fábula y la relación que tenia con la autoestima, para después comentar en grupo. Esta técnica consiste básicamente en estimular la reflexión, de conocer las características, fortalezas, debilidades personales, y de aceptarlos o modificarlas

En esta ocasión también nos dimos cuenta que el tiempo es insuficiente pero finalmente terminaron, y aunque no dio tiempo de que todos expusieran sus comentarios, se logro atraer la confianza y participación de gran parte de los alumnos. Eso por una lado y por el otro fue muy visible que muchos de los jóvenes no se sienten contentos con sus características lo cual puede afectar de manera muy considerable la autoestima.

Así pues, se dio paso a la autoevaluación individual y anónima, donde alguno comentarios fueron los siguientes: *“la clase me gusto mucho y creo que a todos nos puso a pensar, sobre lo que nos gusta, lo que nos hace sentir bien y lo que nos hace sentir mal”*

Otro comentario sobresaliente fue el siguiente: *“me gusto mucho por que había cosas que no sabia de autoestima y no había recapitado a cerca de sentirme mal o sobre mis fracasos”*

Sin duda la técnica propició que se diera la reflexión dentro del grupo. Por lo menos para que conocieran un poco mas acerca de sí mismos, y realmente están interesados.

“Todas las definiciones de aprendizaje coinciden en que es un cambio significativo de conducta. En el caso del aprendizaje grupal, el cambio de conducta se da como resultado de la interacción en el intento de apropiación de un conocimiento, un aprendizaje sociodinámico en que el grupo aborda y transforma el objeto de conocimiento”⁸³

De allí que una alternativa pedagógica para propiciar el conocimiento de sí mismo es la aplicación de técnicas grupales, donde el alumno participa dando sus puntos de vista, comentando sus experiencias personales, etc.

Así el taller es un medio que le ofrece a los adolescentes experiencias múltiples, ya que no solo adquieren conocimientos, sino que además intercambian ideas, actitudes y experiencias.

Por otro lado también se les permite aprender a reflexionar, a trabajar individualmente y en grupo, a convivir a respetar las opiniones de los demás, se promueve la participación sobre todo en aquellos alumnos que son muy tímidos, que no les agrada participar por el temor a ser criticados o hacer el ridículo, en ocasiones producto de una educación tradicional, donde el profesor es el que posee los conocimientos y el alumnos se convierte en un simple receptor, donde se le permite hablar poco, se crea un alumno inseguro y con una actitud pasiva dentro del salón de clase.

Es importante mencionar que para que las técnicas se lleven a cabo con éxito, se debe propiciar un ambiente de respeto, por parte de los integrantes del grupo y del facilitador, además la confianza que se tengan también es básica, la cual se va adquiriendo con el tiempo.

Posteriormente dimos inicio al desarrollo de la sesión con el tema de *cambios físicos en la adolescencia* en el grupo de 3 “A” iniciado de igual manera con la técnica “Cuerpos Expresivos” partiendo de la experiencia personal del alumno.

⁸³ ibidem. P. 16.

Le hicimos al grupo una pregunta con la cual dio inicio el contenido de la sesión; la pregunta realizada fue ¿qué cambios han observado en su cuerpo?. Lógicamente era difícil de contestar por el adolescente por lo menos tan abiertamente, así que nosotras como facilitadoras de la sesión representamos mediante figuras humanas (femenino y masculino) los cambios que se presentan en esta etapa de la vida.

Así que pedimos la participación voluntaria del alumno para pasar a pegar los nombres de las partes del cuerpo en que observaban transformaciones de manera que los hombres pegarían los cambios de las mujeres y viceversa, a partir de lo cual se realizó un momento de discusión sobre el como se sentían con estos cambios, las implicaciones que tenían.

“En esta etapa se producen cambios corporales, se revisan los patrones motores habituales y la imagen del cuerpo.”⁸⁴

Resulta lógico pensar en que hubo quienes si participaban sin temor y confiados en poder hablar y decir todo lo que querían, mientras que para otros no era tan fácil expresar lo que sentían ya que asumían una posición más apática o simplemente se limitaban a observar, tal vez por pena o incluso, nuestra presencia pudo causar desconfianza para algunos.

Para nosotras como facilitadoras era importante que obtuviéramos la confianza del grupo para que pudiera expresarse libremente sin temores y de igual forma no hacerlos sentir presionados por que consideramos fundamental que para obtener la confianza del grupo es necesario hacerlo sentir libre de participar y expresar su opinión, dudas etc.

Rogers afirma basado en su experiencia como facilitador que cuando se crea “...un clima de autenticidad, aprecio y empatía en la clase, cuando confía en las tendencias constructivas del grupo entonces se descubre que ha iniciado una revolución educativa. El

⁸⁴ Horrocks E. John. P.15

resultado es un resultado cualitativamente diferente, con un ritmo distinto y con un grado menor de penetración.”⁸⁵

Hablamos sobre la importancia que tenía que a cada uno le quedara claro las implicaciones de los cambios físicos que seguramente cada uno experimentaba, pues la dinámica de taller que se desarrolló permitió que expresaran dudas que desde nuestro punto de vista debieron ser contestadas incluso desde el ingreso a nivel secundaria, pero de alguna forma consideramos que la dinámica del taller a diferencia de la educación tradicional resulta óptima para que el alumno confíe en expresar sus inquietudes y se desenvuelva inclusive no solo en temas como adolescencia, si no también en otras asignaturas.

Para Rogers, “... el aprendizaje cuanto más responda a las necesidades del estudiante y cuantas más áreas de su personalidad abarque, más significativo y duradero será.”⁸⁶

Es importante que como docentes nos preocupemos por lograr que el alumno aprenda sin limitarnos a ser los emisores del conocimiento, debemos tomar en cuenta el cómo enseñar, cómo lograr en el alumno una actitud de aprendizaje recíproco y no solo reducirlo a mantener un papel de receptor donde su única función es escuchar, tomar apuntes y reproducir en un examen lo que ha escuchado; debemos estimularlo a que participe, discuta y reflexione sobre la construcción de su propio conocimiento.

“primero es necesario lograr la apertura del grupo y su integración, de este modo el adolescente aprenderá a compartir sentimiento y conflictos con los demás. Se dará cuenta de que esto no amenaza su individualidad o la formación de su identidad, si no que promueve la maduración vocacional y lo convierte en protagonista del proceso de orientación”⁸⁷

A través del manejo de las temáticas que se abordaron en la escuela secundaria sobre *aspecto físico de la adolescencia, conocimiento de si mismo y autoestima*, en apoyo al área de orientación pudimos obtener que el ambiente de la modalidad del taller permite la posibilidad de que el alumno aprenda a descubrir las áreas que de el mismo no había

⁸⁵ cit, por Irene Yina Rodríguez Taller de apoyo para la elección de carrera dirigido adolescentes de segundo grado. P. 69

⁸⁶ Ibidem. P 63

⁸⁷ Ibidem. P.61

explorado, o quizás las habilidades, que no había reconocido como parte de sí mismo así como también aprenda a conocer a quienes le rodean y logra visualizar el rumbo que seguirá su vida.

El desarrollar actitudes de convivencia, tolerancia es fundamental para el taller en donde el respeto por sí mismo y por quienes integran el grupo es importante para que a partir de ello el alumno se sienta en confianza para expresar sus ideas, experiencias que enriquecen los conocimientos del individuo. Fue importante promover estas actitudes en los alumnos de 3 "A", para que fueran integrándose a la dinámica del grupo

El taller es una alternativa pedagógica, es una "...forma de enseñar y sobre todo de aprender, mediante la realización de algo que se lleva a cabo conjuntamente. Es aprender haciendo en grupo."⁸⁸

El intercambio de experiencias respecto a los cambios físicos que el alumno experimenta le permite conocer como otros viven situaciones similares a él mismo, de esa manera logra una comprensión mutua y además una mayor integración al grupo al que pertenece.

Al realizar en grupo un proyecto de trabajo donde se integra la teoría y la practica, la reflexión se une a la acción y las vivencias con las experiencias "como consecuencia los alumnos son capaces de enfrentar problemas de su vida cotidiana y de su entorno"⁸⁹

Así pues en apoyo a la información antes desarrollada, se invitó al grupo a participar en una técnica denominada *gracias a mi cuerpo* para la cual empleamos música de fondo, que los alumnos se ubicaran de manera circular y sentados en el piso; la técnica consistía básicamente en el relajamiento y además en el aprender a reconocer y sentir cada una de las partes del cuerpo.

"el uso de técnicas grupales y dinámicas de grupo facilita el desarrollo de las potencialidades individuales en el trabajo y en el grupo. Las técnicas grupales son empleadas para motivar y facilitar la acción grupal."⁹⁰

La reflexión que de allí se obtuvo al finalizar la clase fue que los mismos alumnos concluían que por un momento "*se permitio tomar conciencia de las partes que componían su cuerpo y por otro lado nunca se les había dado la oportunidad de reflexionar sobre la importancia del mismo.*" (Ana Luisa).

⁸⁸ Ibidem. P. 63

⁸⁹ Ibidem P63

⁹⁰ ibidem. P. 69

El taller es un medio que le ofrece al adolescente experiencias múltiples, ya que no solo adquiere conocimientos si no que además intercambia ideas, actitudes y experiencia.

Esta reflexión forma parte importante dentro del conocimiento de si mismo ya que constituye el autodescubrimiento del individuo en el área física del cual el alumno toma conciencia de sí mismo, la técnica facilita el proceso de enseñanza aprendizaje, pues es una alternativa de apoyo para la transmisión del conocimiento aunado a la armonía del grupo, la comunicación, la integración, etc.

De igual forma al día siguiente se nos dio la oportunidad de llevar a cabo la misma modalidad de taller pero sobre el conocimiento de sí mismo, cubriendo la materia de español por ausencia del profesor, para lo cual también disponíamos de una hora.

La oportunidad de desarrollar el tema en el mismo grupo permitió darles seguimiento a los sujetos que observamos en el grupo por lo que corroboramos lo positivo que es para el aprendizaje del alumno el ambiente de confianza, respeto y el apoyo de las técnicas en el desarrollo del tema que se abordó. Respecto al tema de conocimiento de sí mismo también partimos de la experiencia del alumno iniciando con una pregunta ¿qué es conocerse a sí mismo?, como el grupo ya estaba un poco familiarizado con nuestra presencia resulto menos difícil obtener su intervención y como una manera de romper el hielo se obsequiaron paletas de dulce e iniciaron algunas intervenciones por parte de los alumnos. Mismas que fueron complementadas con nuestra intervención, siempre tratando de establecer un dialogo y reflexión del grupo.

Quienes participaban respecto al conocimiento de sí mismo lo entendían como el comportamiento o la manera de ser pero hubo la participación de un alumno que permitió ampliar la reflexión Francisco comenta: *“que el autoconocimiento también era lo físico y los sentimientos”*. A lo cual complementamos su intervención especificando que también se componía de los valores creencias, habilidades, actitudes, limitaciones que cada quien posee.

“Es una aceptación cariñosa de mis fuerzas y limitaciones a partir de las cuales puedo ir construyendo mayores posibilidades de crecimiento, de creatividad y gozó de sí mismo y para los que me rodean “⁹¹

En esta segunda sesión pudimos obtener una experiencia más gratificante que en la primera sesión, ya que el alumno se desenvolvía más fácilmente permitiendo un mayor número de intervenciones también nos hizo ver como esta altamente influenciado el medio en que el alumno se desenvuelve para que se lleve a cabo su proceso de aprendizaje; ya que es distinto un ambiente donde el alumno sea constantemente sometido a imperativos y limitarlo a ser un receptor donde la posibilidad de participar en la construcción del aprendizaje, es reducida a esperar pasivamente lo que el docente tradicional le indique.

“...la importancia del medio esta relacionado a la personalidad del individuo, el grupo de pares donde se forma el individuo. Primero fue su familia, luego el grupo escolar, después el campo profesional. El adolescente no solo debe vivir sino también debe aprender a convivir y a participar activamente en un ambiente de libertad.”⁹²

En cambio un medio donde se desarrolle la sociabilidad, la integración del grupo, el respeto, la empatía, un espacio donde aprenda a descubrir y compartir sus habilidades, capacidades, sentimientos con los demás le permite entenderse y conocerse mejor. Aunado a ello desarrolla seguridad sobre aquello que se desea y se quiere alcanzar, permite tomar decisiones premeditadas lo cual nos lleva a considerar que el alumno obtendrá mejor desenvolvimiento en su vida escolar, además le permite valorar criticas tomando en cuenta lo que otros piensan y lo que cree de sí mismo.

Para apoyar la reflexión sobre el conocimiento de si mismo se invito a los alumnos a participar en la actividad de la técnica “Identifica quien soy”; que consiste básicamente en que el alumno reflexione sobre sus capacidades, cualidades y características personales, mismas que escribió en un papel con su nombre y posteriormente deposito en una caja. Posteriormente un alumno al azar saca un papel le da lectura a la descripción sin mencionar el nombre y el grupo intenta identificar de quien se trata.

⁹¹ Cararez Arrangoiz . Planeación de vida y carrera. P 21

⁹² cit. Por Irene Yina Rodríguez taller de apoyo para la elección de carrera. P. 60

El doctor Mauro Rodríguez afirma que "...el proceso que lleva planear la propia existencia requiere como base indispensable una comunicación continua con sí mismo, a si como intercambios significativos con otras personas"⁹³

La técnica permitió que los alumnos observen qué tanto se conocen a sí mismos y a quienes integran el grupo, estimula la participación de los alumnos en el conocimiento de las personas en áreas que no habían sido tomadas en cuenta, permitiéndole valorar y entender al individuo a convivir y aprender activamente en un ambiente de libertad.

"...la tarea de construir, reconstruir, revisar y por ultimo integrar un conjunto de conceptos de sí mismo es la actividad principal y mas importante del periodo de la adolescencia."⁹⁴

Mediante el taller como alternativa pedagógica apoyado de técnicas grupales permite desarrollar una forma de enseñar y sobre todo de aprender conjuntamente, la técnica de apoyo como estrategia pedagógica integral tiene el principal objetivo de lograr apoyar o facilitar el aprendizaje del alumno.

A través de la aplicación de la técnica se observo que es preciso fomentar actividades de esta línea propuesta ya que el adolescente esta inmerso en un sin fin de inquietudes que requiere de espacios que le brinden confianza para poder expresar sus temores, dudas, experiencias y situaciones que en la etapa adolescente aparecen. Por ello se requieren espacios que le permitan actuar de manera activa sobre las situaciones que vive sin limitarlo a enfrentar con pasividad sus propios conflictos y el docente se limite a asumir que el adolescente ha aprendido y por ende será capaz de emplear los conocimientos memorizados.

Retomando la actividad realizada mediante la técnica notamos que es más evidente que el alumno aprenda "algo" cuando lo experimenta, cuando lo ve, cuando tiene la oportunidad de compartir experiencias, cuando actúa en la construcción de su conocimiento debido a que es más cultivador y vigorizaste que aprender solo mediante comunicación verbal.

⁹³ ibidem. P 62

⁹⁴ Horrocks,. E, John. Psicología de la adolescencia. P. 82

En la experiencia de platicar y compartir con los alumnos de 3 "A" nos permitió corroborar que fue del agrado de los adolescentes la manera en que se les dio la clase porque como comenta Mario *"No fue una clase aburrida, donde nada más nos están regañando y además explican con paciencia"*. Por otra parte resulto muy agradable cuando los alumnos pedían que regresáramos para hablar de otros temas. De allí que les pedimos a las orientadoras de la secundaria la oportunidad de desarrollar un tema más para el grupo y le sugerimos que fuera sobre autoestima.

Finalmente pedimos la evaluación del grupo respecto a su opinión sobre las sesiones en donde encontramos comentarios como *"todos aprendemos de todos"* y al respecto pudimos ver que el espacio fue realmente agradable para los adolescentes debido a su iniciativa de pedir que se hablara de otro tema ya que no se trataba de dar solo información sino además apoyarla con una actividad dinámica *"hay una actividad donde nos divertimos y no se pasa el tiempo en una clase aburrida"*. De manera general las limitaciones con las que nos encontramos fue que los grupos son muy numerosos por lo que en ocasiones era difícil pasar de una actividad a otra, hubo momentos en que todos querían hablar al mismo tiempo y en ese sentido se invitaba a que lo hiciera una persona a la vez, otra situación es que tenían que mover las bancas para acomodarlas en círculo por lo que era casi imposible evitar el desorden, otro aspecto fue que solo disponían para cada una de las sesiones de una hora lo cual evitaba ver a mayor profundidad los temas sugeridos.

Para el desarrollo de la clase de autoestima primero concertamos una sesión con el mismo grupo y además una hora libre, así es que el día en que iniciamos el desarrollo de la sesión como en las sesiones anteriores se inicio con la pregunta *¿Qué entienden por autoestima?* A lo cual algunos respondieron que era el valor que tenían las personas de sí mismos, otros proponían que era el respeto hacia uno mismo y a los demás.

De esta forma se considero el termino de autoestima primeramente como una lluvia de ideas posteriormente se invito al grupo en a la formación de un solo concepto de esta manera el grupo sugirió que autoestima *"es el valor y respeto hacía nosotros mismos y los demás"* Por otro lado se les dio a conocer que en muchas ocasiones la autoestima de una persona esta altamente influenciada por las relaciones que establezca con su familia, sus

padres, amigos, que son reflejados en su conducta en su aprendizaje en su rendimiento escolar.

Al respecto hubo algunos comentarios respecto a que algunos compañeros del grupo se burlan cuando exponen, y eso hace sentir mal a las personas que están al frente. De ahí que es importante fomentar el respeto, la empatía hacia las personas, ya que esto también forma parte del aprendizaje pues resultaría sumamente difícil un medio donde el alumno se sienta inseguro y con poca confianza.

Hubo comentarios del grupo en función a lo antes mencionado como la participación de Elvira *“si aprendiéramos a respetarnos y supiéramos que hay para quienes es más difícil expresarse sería un mejor grupo”*, este comentario nos permitió observar como es que a partir del dialogo, la integración del grupo y el conocimiento de las personas que componen el grupo se empiezan a desarrollar nuevas valoraciones entre quienes integran el grupo fomentando la confianza entre los mismos, la autoestima, la construcción de la identidad, a través de la imagen que reciben de sí mismos y la que proyectan a las personas de quienes se rodean o interactúan como su grupo de amigos, compañeros etc.

“Los alumnos que realizan actividades de aprendizaje cooperativo aceptan más a los demás, y se sienten también mas captados por ellos. La autoestima resulta potenciada gracias a la mayor integración social en el aula así como por el aumento de las posibilidades de éxito académico.”⁹⁵

Mediante este tipo de reflexiones y vivencias en grupo, se permite desarrollar una mayor conciencia de si mismo y de los demás lo cual propicia la autoestima de las personas, las relaciones más profundas, mayor comprensión y mejor comunicación entre los participantes de un grupo.

La técnica que dio apoyo al tema de autoestima se denomina el “árbol de mi autoestima” para lo cual pedimos a los alumnos una hoja tamaño carta dividirla en dos columnas verticales de igual anchura encabezada la primer parte con el titulo de mis logros y la otra con el titulo de mis cualidades (corporales, mentales, espiritual)

⁹⁵ Ma. De Jesús Cava y otros. La potencialización de la autoestima en la escuela. P. 43

También pedimos anotar su nombre con mayúsculas en la parte superior de otra hoja, posteriormente dibujar un árbol con frutos vistosos que cuelguen de las ramas y anotar en cada fruto sus logros y en la base de la raíz donde están sujetos los frutos anotar las cualidades que les han permitido esos logros.

Esta técnica a pesar de que se trataba de un ejercicio primeramente individual estaba contemplado en 15 minutos y otros 15 minutos para discutir los resultados pero se llevo más tiempo ya que para el adolescente le resulta difícil observar el área de valoración personal, a pesar del limitado tiempo pudimos observar que le cuesta trabajo al adolescente reflexionar sobre sus experiencias de manera interna y externa en el sentido de que el sistema educativo poco se ha ocupado en fomentar este hábito.

La técnica permitió un momento para que los alumnos descubrieran áreas que no habían valorado y al respecto se invito a los alumnos a que dieran a conocer los resultados obtenidos. Algunos comentaron desconocer aspectos de la vida de sus compañeros que no habían sido expresados.

El taller y las técnicas facilitan el aprendizaje, el desarrollo de relaciones interpersonales, actitudes y valores que ayuden al adolescente a convivir mejor con sus compañeros, familiares etc. Lo cual indica adquirir mayor seguridad en sí mismo, confianza, conocimiento y aceptación de sus capacidades y limitaciones.

El empleo de las técnicas también permite aprovechar la experiencia de los alumnos además permite la oportunidad de mirar hacia su interior y explorar en sí mismo aquellas cualidades, defectos, virtudes que lo integran como un ser único, que lo lleven al conocimiento de sí mismo, la situación en la que vive el desarrollo de habilidades para enfrentar sus propias necesidades y exigencias de la vida.

La actitud de la reflexión en el alumno es algo que no es fácil de desarrollarse pero no resulta extraño cuando en un sistema tradicionalista se le acostumbra al alumno a escuchar al profesor, a hacer anotaciones de lo entendido, memorizarlas y presentar un examen donde reproduce lo que el profesor dijo.

CONCLUSIONES

El gran compromiso que se ha adjudicado la orientación desde sus orígenes, ha dado por resultado la continua evolución dentro de su estructura en cuanto a sus funciones como los cambios de intervención (educativa, personal y profesional, etc.)

Así mismo, hemos observado que el principal punto de interés ha sido de un modo u otro colaborar por el autoconocimiento integral del adolescente, esta debe ser una meta importante de nuestro que hacer educativo, aun que la realidad pareciera decirnos otra cosa, al respecto, como bien sabemos, la multiplicidad de funciones que hoy en día se le asignan al orientador incluyendo las de carácter administrativo, actividades que de alguna manera han provocado el descuido del compromiso más importante que tiene el orientador, el de colaborar al lado del adolescente en la resolución de dudas, el saber cual o cuales son las necesidades que demanda y no sólo centrarse a las de carácter académico, va que se le debe dar igual prioridad a las de carácter emocional, social, físico.

De ésta manera, la idea de apoyo que sugiere el taller al área de orientación, bajo las temáticas que aquí se desarrollan y en el orden que el adolescente proponga, pretende además recuperar la importancia que tiene el hecho de que el adolescente adquiera como parte de su vida temas como autoestima, el conocimiento de sí mismo (físico, psicológico y social) autoaceptación, etc., puesto que consideramos que el individuo se formula metas, objetivos o planes partiendo de lo que piensa, siente y cree sobre sí mismo, en esa medida elige lo que considera mejor para sí mismo y el impulso por alcanzar lo que se proponga.

Ante ello, se considera ideal que se diseñen y apliquen talleres como el presente, que permita al adolescente desarrollar sus capacidades, su reflexión sobre aptitudes y limitantes, un espacio cálido y libre donde exprese sus inquietudes, necesidades y expresar todo aquello que le permita conocerse mejor de manera integral.

Como bien sabemos el periodo de la adolescencia requiere de nuestro interés y atención, pues es una etapa en el ser humano en donde se dan importantes cambios físicos, psicológicos y sociales.

Confiamos plenamente en la capacidad de reflexión, de aprender, de ser creativo del adolescente, pero tenemos ante ello la responsabilidad de estimularlo, interesarlo y evitar

a toda costa caer en una sesión pasiva y tradicional, por que como sabemos el adolescente como cualquier ser humano esta lleno de energía y deseo de aprender, lo cual nos indica pensar en algo más dinámico donde el adolescente participe de su propia experiencia, y aprenda de la de los demás, desarrolle su confianza, empatía y reafirme su autoestima.

En distintas ocasiones el adolescente se encuentra en un estado emocional cambiante y susceptible en el que siente que los adultos lo agreden constantemente, que lo reprimen, y lo obligan en algunas ocasiones, dirigirse a decisiones que no quiere tomar.

Es aquí donde como orientadores debemos auxiliar al adolescente y evitar equivoque la dirección que tome su vida, sin olvidar que no debemos decidir por él, pero sin embargo, si mostrarle distintas posibilidades de las que él pueda elegir la que mejor le convenga.

Así pues, el trabajo mediante un taller propicia y facilita el aprendizaje del adolescente, el desarrollo de relaciones interpersonales, con los que participan en el taller lo cual a su vez permite confianza para expresarse no solo en el taller sino en otras materias donde se demanda la participación del alumno y se expresa mas seguro de sí mismo, más real, planteándose metas más ambiciosas, que considera alcanzar, valorar su ideas, sus experiencias y aprender de las de los demás, es decir, valorar todo aquello que le da significado a su vida.

Este taller es un medio que permite lo que Rogers consideraba idóneo para el desarrollo pleno del individuo, tal es el caso de este taller donde exista confianza, empatía, etc.

Así pues, consideramos que los temas que se aborden el taller a partir de las necesidades del adolescente son apropiados y conllevan además a la responsabilidad de renovar constantemente la dinámica y técnicas en las que se desenvuelve el taller por el hecho e no caer en la repetición de sesiones, desinteresar o desmotivarlo a seguir asistiendo al taller.

Debemos buscar como futuros orientadores la apertura de espacios como este tipo de actividades, no limitarnos a tomar funciones de tipo académico, a reprender, regañar o

suspender alumnos ó a tan sólo ser vistos como responsables de aportar mágicas técnicas de estudio que incrementen el rendimiento académico del alumno son lograr concientizarlo de su vida, sus propósitos, sus ideas, debemos evitar formar a personas que actúen de manera mecánica y sin criterio, preocupados únicamente por pasar materias sin llegar a entenderlas o a elegir planes de vida ajenos a lo que en realidad se desea.

Se considera necesario promover el desarrollo del ser humano y en especial del adolescente en el nivel secundaria, sobre el logro y plenitud de sus capacidades, la adquisición de aprendizajes, la experiencia de poder establecer vínculos afectivos entre sus compañeros, la posibilidad de integrarse, comunicarse; por esto es necesario como orientadores asumir la responsabilidad de buscar que estas características sean desarrolladas y buscar los medios que se requieran para lograrlo. Es preciso buscar el método más óptimo que se adecue a las necesidades de la población estudiantil adolescente algo distinto a la sesión o clase habitual que le permitan el ejercicio de una libertad responsable.

Como ya se ha mencionado el adolescente se encuentra envuelto en un sin fin de cambios, desde lo físico hasta lo psicosocial es una etapa que ante la diversidad de cambios, manifiesta rebeldías ante la autoridad adulta, la necesidad de ser escuchado de encontrar un sentido a todo el universo que le rodea incluyendo su vida como la búsqueda de nuevas ideologías, etc. Es preciso hallar estrategias que sustituyan al modelo tradicional y no obliguen al adolescente a limitarse a estar sentado e inactivo.

La ansiedad de ser escuchados, de manifestar sus dudas, opiniones, críticas, es latente en la etapa adolescente. La experiencia de una serie de observaciones realizadas en dos grupos de tercer año de secundaria se obtuvo la diferencia entre una clase de orientación cotidiana y la dinámica propuesta del taller. En la sesión normal de orientación se observó la inactividad y falta de planeación de la clase por lo que al alumno le produce desinterés y está limitado a una participación más bien pasiva e indiferente.

La estrategia de la ambientación del taller permitió que el adolescente se integrara más y se involucrara no solo en cuanto al tema sino que además permitió expresar dudas y sugerencias sobre otros temas que le gustaría fueran abordados.

A partir de una evaluación del alumno, con respecto a la forma en que era desarrollado el tema, pudimos obtener que hacían preguntas sobre aspectos del desarrollo físico en el adolescente que desde nuestro punto de vista debieron ser aclaradas desde que ingresan a nivel secundaria, lo que nos hace pensar que posiblemente el desarrollo de una clase cotidiana de orientación no ha permitido proyectar en el alumno confianza para exponer sus dudas.; como bien sabemos todo crecimiento o cambio que el adolescente experimenta le produce miedo y en ocasiones inseguridades, mismas que se reflejan en su comportamiento y tal vez en el temor para preguntar las dudas por lo que se considera que una clase común de orientación no es tan optima o por lo menos no se desprenden resultados favorables que contribuyan a la integración del adolescente, ni a su participación, ni mucho menos en el contribuir al establecimiento de vínculos donde todos aprendemos de todos, sin embargo, es lógico pensar que cuando el alumno logra proyectar confianza es posible ofrecer una mejor orientación que le permita concretar sus potencialidades aunado a su desenvolvimiento integral en cuanto al aspecto académico, social, personal, etc.

BIBLIOGRAFIA

BARTOLOMEIS, Francesco. La psicología del adolescente y la educación, tr. Paulino García, roca, México, 1986, 334p.

BLOS, Peter. Psicología de la adolescencia, tr. de Ramón Parres y Rosa Witemberg, México, Joaquín Martiz, 1981, p 9-140.

BRANDEN, Nathaniel, Como mejorar su autoestima, tr. Leonardo Wolfson, paidos, México, 1997, 179p.

BRANDEN, Nathaniel. El respeto hacia uno mismo, tr. Magdalena Senastrari de Salvi, paidos, México, 1995, 250p.

CAMPOS, Alfredo, La psicoterapia no directiva Herder, Barcelona 1982, 221p.

CASARES Arrangoiz, David Siliceo Aguilar a. Planeación de vida y Carrera, limusa, México, 1995, 164p.

CAVA, Maria de Jesús y otros La potenciación del autoestima en la escuela paidos, Barcelona, 2000, 231p

ERIKSON, Erick H. Identidad juventud y crisis, paidos, Buenos Aires, 1974 p. 71-82.

FOLADORI, Horacio. La estrategia vocacional; estrategia social; ponencia de orientación.., México, 1983, 127p.

FORNS, Santana Ma. y Rodríguez H. Reflexiones entorno a la orientación educativa.

FUENTES, Jiménez Norma. La importancia de la autoestima en la identidad del adolescente. Tesis, UPN, México, 1998, 58p.

GALEANO, Eduardo, Ser como ellos, siglo XXI, México, 1992.

GONZALEZ, Nuñez, José de Jesús. Psicoterapia de grupos, teoría y técnicas a partir de las diferentes escuelas. manual moderno, México, 1999, 262p

GONZALEZ Rodríguez Nidia y otros, Técnicas participativas de educadores cubanos, vol. I y II, Centro de Intercambio Educativo 'Graciela Bustillos', Cuba, 1997

GORDILLO, Ma. Victoria. Manual de orientación educativa, alinza, Madrid, 1986, 211p.

HORROCKS, E. John. Psicología de la adolescencia, trillas, México, 1984,462p.

HURLOCK, Elizabeth, La construcción del conocimiento, psicología del adolescente. Tr. José Penhos, paidos, México.

HURLOCK, Elizabeth, Psicología de la adolescencia, paidos, México, 1973, 573p.

ITUARTE,de Harbin Angeles. Adolescencia y personalidad. México, trillas. 2000

GUICHARD, Jean. La escuela y las representaciones de futuro de los adolescentes. tr. Augusto Herranz, laertes, Barcelona, 1995, 269p.

La construcción de las cosmovisiones sociopolíticas en estudiantes adolescentes, seminario permanente de metodología cualitativa de investigación psicosocial, aplicada al estudio de la educación, crestomatía CISE; UNAM; México, 1995.

L'ECUYER, René. El concepto de sí mismo, tr. Alexander Ferrer, oikos-tau, Barcelona, 1985,171p.

MARTINEZ, Moctezuma y. Meuly Ruiz. R. Desarrollo profesional del orientador docente que labora en las escuelas secundarias diurnas de D.F., la orientación educativa: sujetos saberes y practicas. UPN, México, 2000, p 56-64.

MARTINEZ, Clare Pilar, Anales de pedagogía, el desarrollo personal y social: el autoconcepto. No. 10, México, 1992, p. 182-220.

MAYORGA, Cervantes Vicente. El servicio de la orientación en la educación secundaria: todo por hacer algunos problemas de escuela secundaria. México, patronato SNTE para la cultura del maestro. 1994, p. 123-140.

MEJIA, Rojas Benito. Sociodidáctica, técnicas y prácticas dinámicas, vol. I, progreso, México, 1989, 92p.

M. Joselyn Irene El adolescente y su mundo, tr. Enrique F. Sauranski, psique, Buenos Aires, 175p.

MERINO, G. Carmen. La adolescencia y su contexto social. Diplomado de orientación educativa, modulo 2, tema 2, DGOV, UNAM, México, P. 17-50.

MERINO, María del Carmen. Las etapas de la adolescencia. minimeografo

MEULY Ruiz, René, Historia de la orientación educativa en las escuelas secundarias, revista pedagógica, tercer época, v. 10, núm. 5, UPN, México, 1995, P. 90-97.

MC KINNEY. John Paul. Psicología del desarrollo edad adolescente, tr. Pedro Rivera, el manual moderno, México, 1982, 268p.

NICKEL, Horst. Psicología del desarrollo de la infancia y de la adolescencia, tomo II, ed. 2ª, Herder, Barcelona, 1978, 565p.

PERALBO Uzquiano, Manuel, Sánchez Pierna J Reflexiones sobre el autoconocimiento y educación, la plata Buenos Aires, Vol. 292, p. 351-359.

RAPPOPORT, León. La personalidad desde los 13 a los 25 años. El adolescente y el joven, tr. Carlos E. Saltzmann, paidós, Barcelona, 1986, 123p.

RODRIGUEZ, Espinar, S Alvarez y Marín. Teoría y práctica de la orientación educativa, PPU, Barcelona, 1993, p. 11-49.

RODRIGUEZ, Gutiérrez Irene, Propuesta de un taller de apoyo para la elección de carrera dirigido a adolescentes de segundo grado, turno vespertino de la Escuela Secundaria Técnica Industrial y comercial, Vicente Suarez. No. 53. Tesis, UPN México 1999,156p.

RODRIGUEZ, Moreno M. Luisa, Reflexiones entorno a la orientación educativa, oikos-tua, Barcelona, 1995, p.14-25.

ROGERS, Carl, El poder centrado en la persona, tr. Salvador Moreno, el manual moderno, México, 205p.

SEMMENS, James p. El mundo del adolescente, una guía para la construcción social sexual. Tr. Francisco Javier Campos Cornejo, Continental, México, 1978, 397p.

STRANG, Ruth y Morris Glyn, La orientación escolar. paidós, Buenos Aires, 1966. 140p.

VILLAVERDE, Cirigliano, Dinámica de grupos y educación, manitas, Buenos Aires, 1966 238p.

WEINER I.B. y D. ELKIND. Desarrollo normal y anormal del adolescente, paidós, Buenos Aires, 1986,101p.

2º. Foro de formación y actualización de orientadores educativos; "cómo el orientador educativo puede desarrollar potencialidades en el adolescente". 1999. 14p.