

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Tesis:

“Elaboración de proyecto de vida en estudiantes de tercer
grado de secundaria”

Licenciatura en Psicología Educativa

Presentan:

Espinoza González Ana Raquel

Trejo Muñoz Karla

Asesora:

Maestra Magdalena Aguirre Tobón

México, D.F. Agosto del 2007

ÍNDICE

Introducción.....	1
Planteamiento del problema.....	3
Justificación.....	3
Objetivo general.....	4

Capítulo I Marco Teórico

1. Proyecto de vida: definiciones.....	5
2. La orientación educativa y la construcción del proyecto de vida.....	9
3. Cambios físicos y psicológicos en el adolescente.....	17
4. Influencia sociocultural en el adolescente.....	19
5. Identidad como factor para el proyecto de vida.....	21
5.1 Autoestima.....	28
6. Establecimiento de metas.....	30
6.1 Motivación.....	31
7. Áreas para la construcción del proyecto de vida.....	34
7.1 Área personal.....	34
7.2 Área familiar.....	36
7.3 Área escolar.....	39
7.4 Área social.....	41
8. Factores que influyen en la construcción del proyecto de vida.....	42
8.1 Asertividad.....	46
8.2 Administración del tiempo.....	47
8.3 Ayudas educativas para la elaboración del proyecto de vida.....	49

Capítulo II Método

Tipo de investigación.....	52
Sujetos y escenario.....	52
Diseño de investigación.....	52
Instrumentos.....	52

Programa de intervención.....	54
Procedimiento.....	62
Procedimiento de análisis de resultados.....	62
Criterios para calificar el pretest y el postest.....	63

Capítulo III Análisis de resultados

A) Pretest - postest.....	65
B) Desarrollo del programa.....	67
C) Evaluación del programa de intervención.....	79
Conclusiones.....	84
Recomendaciones.....	87
Referencias.....	88
Anexos.....	90

RESUMEN

El presente estudio reporta los resultados obtenidos en un programa de intervención, cuyo objetivo fue diseñar, aplicar y evaluar un programa psicoeducativo que brindara las herramientas para la elaboración de un proyecto de vida en alumnos de tercer grado de secundaria, de tal manera que éstos establecieran objetivos en las diferentes áreas de su vida y trabajaran para alcanzarlos.

La muestra comprende un total de 44 alumnos de tercer grado de secundaria con edades comprendidas entre los 14 y 15 años, a quienes se les aplicó un pretest que permitió determinar qué conocimientos previos tenían los estudiantes acerca del concepto de proyecto de vida, así como saber, cuál es la noción que tenían respecto a la construcción del mismo; además de la aplicación del programa de intervención y finalmente un postest lo que nos permitió saber si el objetivo del programa se cumplió.

El desarrollo del programa constó de 15 sesiones, las cuales se dividieron en cuatro áreas: personal, familiar, escolar y social; las que contenían temáticas como autoestima, sexualidad, comunicación familiar, establecimiento de metas, relaciones interpersonales, entre otras. Cada sesión contenía un objetivo, una dinámica, la exposición del tópico y una evaluación de la misma.

Los resultados arrojados nos indican que el programa de intervención fue efectivo, ya que al comparar el pretest y el postest, existe una diferencia significativa entre los conocimientos previos y el resultado final. En el postest los alumnos contaban con las herramientas necesarias para elaborar su proyecto de vida.

Introducción

La segunda mitad del siglo XX se ha caracterizado por la velocidad y el cambio en las personas, grupos, familias y organizaciones, ya que el hombre se ha visto en la necesidad de viajar distancias en menor tiempo, llevar a cabo su trabajo con objetivos más ambiciosos y tensionantes, a construir relaciones interpersonales y grupales sólo para el momento (Casares, 1993).

El hombre se ha visto envuelto en cambios tecnológicos y sociales profundos, que van desde la meditación y espiritualidad, hasta una preparación especializada y altamente sofisticada. Asimismo se ha enfrentado al desarrollo de diversos regímenes políticos e ideologías socioeconómicas; ha vivido los sentimientos más elevados de grandeza y prepotencia basados en la ciencia y la tecnología a su vez se ha visto sumido en la desesperación e impotencia de sus propios límites y sus posibilidades de autodestrucción.

Casares (1993) señala que los tiempos de cambio le han exigido al hombre actual respuestas inmediatas, especialmente en lo que se refiere a su vida y trabajo; ya que vive en continuo reto y en una búsqueda del propio sentido de la vida, esto lo obliga a buscar su centro interior y exterior.

Un factor que influye en el hombre son los medios de comunicación, que lo han llenado de información y ha perdido la esencia de la vida. Rojas (2002) menciona que el hombre actual pasa demasiado tiempo delante de la televisión, y lo compara con el efecto de una droga ya que dice crea adicción, la que define como “la conducta repetitiva que se va haciendo hábito y de la cual es muy difícil sustraerse, tanto que las personas con escasos recursos intelectuales, o poca curiosidad por llenar su ocio con una afición o un hobby bien definido, toman a la televisión como casi todo su alimento intelectual” (Rojas, 2002:71). De aquí que el autor describe a un hombre escasamente culto, pasivo, entregado siempre a lo más fácil.

Es por eso que en la actualidad se ha originado el interés por lo humano, como es el autoconocimiento, la vida emocional trascendente y la integración mente - cuerpo; se ha originado la búsqueda de la salud psicológica, a nivel personal y familiar; ejemplo de esto es el énfasis que hace la Psicología humanista en las relaciones interpersonales.

Las nuevas corrientes educativas, centradas en la persona y su desarrollo individual y social, ofrecen un aprendizaje experiencial que conlleva a una educación liberadora de la persona.

Es precisamente en la corriente humanista, que surge la Planeación de Vida y Carrera, misma que propicia que el individuo reflexione acerca de sus valores, intereses, capacidades y experiencias, así como ayudar a proyectar objetivos y medios para una vida futura significativa y feliz.

El proyecto de vida se enfoca en la toma de decisiones, la definición de expectativas y el compromiso de los sujetos consigo mismos, así como en las áreas en que se desenvuelven a corto, mediano y largo plazo.

Este trabajo consta de tres capítulos. En el capítulo I se expone el marco teórico, en el cual se sustenta el trabajo de investigación realizado, haciendo hincapié en los temas de: la orientación educativa, adolescencia; así como los factores que la determinan, autoestima, el establecimiento de metas para la construcción del proyecto de vida y por último factores que influyen en la construcción del proyecto de vida.

El capítulo II presenta la metodología que se desarrolló en el programa como el tipo de investigación, sujetos, escenario, el diseño de investigación, el instrumento que se utilizó, el programa de intervención así como el procedimiento del análisis de resultados.

En el capítulo III se presenta el análisis e interpretación de resultados en el que se muestra el desarrollo del programa, las observaciones así como las respuestas de los alumnos acerca de sus opiniones del programa de intervención. Al final se expone las conclusiones y recomendaciones del trabajo.

Con este trabajo se comparte la experiencia de cómo los estudiantes de secundaria construyeron su proyecto de vida en las diferentes áreas de su vida.

Planteamiento del problema:

¿En qué medida un programa psicoeducativo apoya la elaboración del proyecto de vida en estudiantes de tercer grado de secundaria?

Justificación:

La influencia del sistema capitalista - neoliberalista que a través de los medios de comunicación se promueve, ha llevado a posturas y actitudes que Rojas (2000), describe como antinaturales pero aceptadas fuertemente por la gran mayoría de la población a pesar del dolor emocional que provoca; así también Sartori (2001), en su tesis fundamental afirma que se ha venido perdiendo la capacidad de pensar y leer, llegando a ser sustituida por el simple hecho de ver, de *tele-ver*, actitud que hoy rige todos los comportamientos, modos de interacción, gustos, preferencias y modas; esto nos lleva a reconocer una razón de peso para que desde la realidad de los adolescentes, se busque promover en primer lugar la capacidad para identificar estas malas influencias, así como promover y desarrollar la destreza de ser cuidadosos con los medios de comunicación que usan con mayor frecuencia, ya que, estos les ofrecen aparentemente, la originalidad y la total satisfacción de sus deseos; en segundo lugar se busca facilitar las estrategias necesarias para que desarrollen y organicen sus propios planes de vida, ya que de un modo objetivo, dichos planes pueden lograr en el joven, un sentido de pertenencia a una realidad y proyecto que lo contiene y lo sostiene en medio de los prejuicios y de las luchas que atraviesa; o como diría Frankl (1999), a través de estos planes se desarrollará un sentido a la vida, evitando así que se deje llevar por un vacío o falta de objetivos claros en su vida.

De este modo, es el adolescente estudiante de secundaria nuestro objetivo primordial, ya que al estar inmerso en una búsqueda constante de satisfacción en todas sus esferas (familiar, social, cultural, religiosa, escolar, económica, etc.); debe de ser capaz de ser sensible a valores, principios y niveles más sublimes y más humanos por encima de la

influencia de los medios y sus artículos cada vez más caros e inaccesibles e innecesarios para alcanzar la paz, la estabilidad y sobre todo el sentido de la vida.

Así pues, se promoverá en los adolescentes la importancia de desarrollar un proyecto de vida que los lleve a objetivos más nobles y éticos que los acompañen, por el resto de su vida.

Un proyecto de vida que les recuerde su valor basado no en sus posesiones, sino en su autodeterminación para lograr pequeños pero satisfactorios objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Un proyecto de vida que les recuerde su compromiso con la sociedad, con su familia, pero sobre todo consigo mismos; ya que al entender que lo que no haga por sí mismo nadie más lo podrá hacer, entenderá que es verdad que el hombre es el creador de su propio destino a través de sus convicciones y decisiones; la felicidad, el éxito y la paz son el fin último que nos esperan a todos, solo hay que ser lo bastante tenaz y perseverante para alcanzarlos.

Objetivo general:

Diseñar, aplicar y evaluar un programa psicoeducativo, que brinde las herramientas para la elaboración de un proyecto de vida en alumnos de tercero de secundaria; de tal manera que éstos establezcan objetivos en las diferentes áreas de vida y trabajen para alcanzarlos.

Capítulo I

MARCO TEÓRICO

Proyecto de vida: definiciones

El siguiente trabajo está organizado en diferentes apartados con la finalidad de presentar concepciones de proyecto de vida de diversos autores que han retomado el tema, así como mencionar la importancia de la construcción de dicho proyecto en el área de Orientación Educativa en el nivel Secundaria.

En el marco teórico se describen las características generales de la adolescencia en el que se abordan los cambios físicos y psicológicos y la búsqueda de identidad. El establecimiento de metas, la autoestima y la motivación cobran un papel importante, ya que son la base para la construcción de un proyecto de vida.

Finalmente, se mencionan los factores que influyen para poder elaborar un plan de vida, en las áreas personal, familiar, escolar y social.

La vida no se le da al hombre como algo definitivamente hecho, sino algo por hacer, es por eso que cada hombre tiene que encontrar una buena respuesta para una pregunta personal muy concreta: ¿Qué voy a hacer con mi vida?, esta pregunta desencadena otra: ¿Qué voy a ser en la vida? (Castillo, 2000).

La planeación de vida ha sido experimentada por diversos movimientos espirituales y religiosos, sin embargo su enfoque, importancia y trascendencia para el hombre moderno que se enfrenta al cambio, presenta características que cobran gran interés en la actualidad (Casares, 1993).

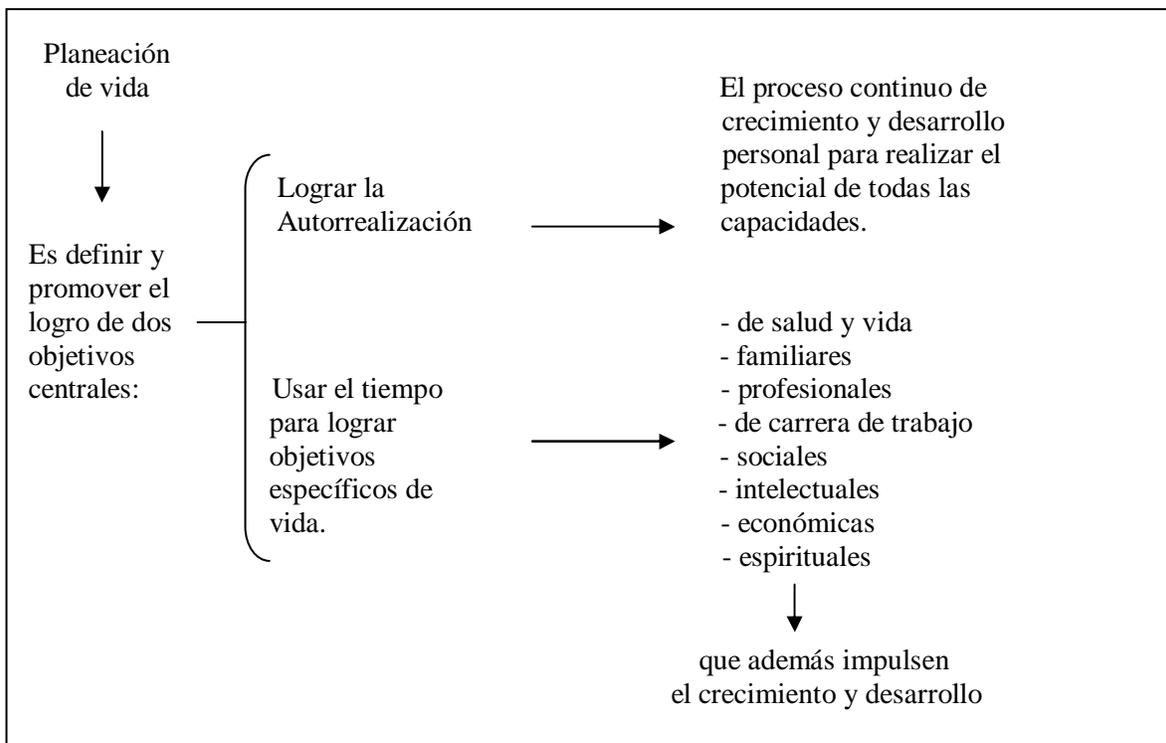
“Etimológicamente, el término *proyecto* proviene del latín *projectare*: arrojar para adelante” (Guichard, citado en Aisenso, 1993: 25).

Para Guichard (1993) el proyecto se forma basándose en un futuro que se desea alcanzar, por lo tanto lograr y, se apoya en el presente que se espera sobrepasar; orientando así la construcción del proyecto, misma que conlleva una reflexión para la elección de estrategias más adecuadas.

Guichard (citado en Aisenson, 1993) define proyecto de vida como un indicador de trabajo interno que ha realizado el individuo en relación con la construcción de su identidad, incorporando las situaciones futuras. Para adecuar los proyectos a la realidad es necesario considerar la posibilidad de integrar cambios que se puedan presentar.

A continuación se presenta el cuadro 1 en el que Acosta (2000) estructura el proyecto de vida, con la finalidad de analizar dicho concepto.

Cuadro 1: Proyecto de vida



Tomado de Acosta (2000).

En el cuadro anterior el autor considera que la planeación de vida es fijar los objetivos que lo hagan posible, ya que la vida es un proceso continuo, de crecimiento y desarrollo personal; conlleva un proceso de reflexión y análisis para definir dos objetivos centrales:

lograr la autorrealización como ser humano y alcanzar objetivos específicos de vida que impulsen el crecimiento y desarrollo.

En la actualidad los enfoques de *Planeación de Vida y Carrera* se centran en el potencial del ser humano y en su capacidad de autodirigir su vocación de autorrealización en el curso de su vida; también se basa en la capacidad de los grupos para promover el crecimiento integral en cada uno de sus miembros en lugar de ser medios de enajenación.

Casares (2003) menciona que la planeación de vida se refiere a la actitud, arte y disciplina de conocerse a sí mismo, de detectar las virtudes y debilidades así como proyectar su propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de la vida personal, familiar y social.

Para que un sujeto sea capaz de planificar su vida y carrera debe ser un individuo maduro. La madurez queda definida de acuerdo con D. Permartín y Legres como un juego interactivo entre el control respecto a la búsqueda de la máxima expresión personal y el control de influencias externas.

Los elementos para la madurez son: 1) La voluntad de hacerse cargo del propio devenir profesional, conocimiento de sí mismo diversificado y completo. 2) La posibilidad de acceder a la mejor forma de comprensión de las razones por las que se toman decisiones. 3) El conocimiento de posibles obstáculos y limitaciones. 4) La elaboración de estrategias conducentes a la consecución de los objetivos perseguidos, como expresión de la voluntad de controlar el propio devenir, de un dinamismo. 5) La existencia de un proyecto de vida. 6) La toma de conciencia de que el proyecto está relacionado con un momento consciente y que será necesario revisarlo de forma continua.

Según Arjona (2003) en la infancia el plan de vida depende de la familia, de los padres o de quien haya estado a cargo de la protección. Conforme se va creciendo se adquiere una mayor comprensión del entorno, del rol en la familia, normas de convivencia y comunicación, esto permite habilitarse poco a poco para tomar responsabilidades y decisiones propias, alcanzando cada día mayores niveles de autonomía.

La adolescencia es una etapa intermedia entre ser niño y ser adulto es de entrenamiento, de formación en diferentes niveles y diversos ambientes para adquirir la plena autonomía de la adultez. La adolescencia es una etapa llena de descubrimientos, emociones nuevas y experiencias, que llevan a auto cuestionarnos sobre quién ser y cómo trascender en la vida. Como muchas cosas son nuevas y la experiencia es corta, también es necesario tomar conciencia de que hay riesgos que, de no considerarse, pueden impedir nuestros propósitos.

El plan de vida es un medio a través del cual se trazan objetivos a seguir en la vida, lo cual requiere de reflexión, análisis y valoración de uno mismo y sobre el rol social que se desempeña, también permite organizar las acciones en función de lo que es importante para el individuo.

Elaborar un plan de vida es toda una aventura en donde se ponen en juego las ideas, valores, intereses, afectos, emociones, en busca de conocerse a sí mismo, ya que se tienen que explorar los deseos en los diferentes ambientes en que uno se desarrolla, tomando en cuenta el medio social, dado que el logro o no de los objetivos y metas tiene consecuencias en uno mismo y en la relación con los demás, es decir, en la sociedad.

Para Aisenon (2000), el proyecto de vida se define como la representación actual de situaciones y actividades a desarrollar en el futuro a corto, mediano y largo plazo, en el se incluyen las expectativas, metas, valores e intereses que llevan adoptar un estilo de vida en las áreas personal, familiar, ocupacional y social.

De acuerdo con Arjona (2003), se pueden seguir consejos para elaborar un plan de vida, pero en la medida que cada individuo explora su historia personal, adquiere una forma singular, es decir, cada uno le da un sentido único a una serie de acciones que se plantean para alcanzar algunos objetivos y expectativas personales.

El plan de vida es para toda la vida, porque a través de las diferentes etapas, los seres humanos se enfrentan a constantes cambios. Puede haber cambio de intereses y valores o sencillamente puede cambiar el orden de importancia que se les da, ya que pueden

presentarse situaciones externas que obliguen a las personas a realizar cambios o experiencias y el aprendizaje que se adquiere de ellas modifican la realidad.

Los cambios obligan a replantearse las direcciones que se han trazado en algunas esferas de la vida, es por eso que sí es posible planear la vida, no para siempre, sino en momentos o periodos significativos.

El plan de vida adquiere diferente significado o sentido según la etapa por la que se atraviesa –adolescencia, juventud, madurez, vejez- por lo que su elaboración y reestructuración periódica es muy importante.

Elaborar un plan de vida tiene como ventaja aclarar lo que se quiere ser y hacer en la vida en determinados momentos, así como las posibilidades de lograrlo. Si no se asume la responsabilidad de trazar aquello que se quiere lograr, se permite que sea la inercia y las circunstancias las que impongan el camino.

La orientación educativa y la construcción del proyecto de vida

Es importante mencionar qué es la orientación educativa, cuándo surge, así como cuáles son sus funciones dentro del campo educativo; pues es esta área, la que tendrá contacto directo con los adolescentes que cursan la secundaria, y que podrá intervenir en la construcción de su proyecto de vida, ya que su labor primordial es ayudar a los adolescentes a resolver sus problemas a través de actividades y experiencias; así también la orientación vocacional juega un papel muy importante ya sea a nivel individual o grupal se proporcionará información a los estudiantes acerca de las decisiones profesionales que tendrán que tomar para un futuro, siendo el área vocacional necesaria para la construcción de un proyecto de vida.

Al hablar de lo que es la orientación educativa, queda asentada la distancia con el concepto llano de orientación; ya que “orientación educativa” pretende ser más abarcativa y compleja, al implicar varias áreas de intervención.

Tapia (1997) menciona que la Orientación educativa es un proceso progresivo y sistemático en el que se describen y analizan las formas de funcionamiento de los miembros de una comunidad educativa concreta con fines propios, con el objetivo de detectar las ayudas precisas para favorecer el desarrollo de las capacidades y competencias de los alumnos, en las cuales se planifica la puesta en práctica de propuestas de actuación encaminadas a facilitar tales ayudas desde el contexto de la propia actividad escolar, todo ello desde los modelos y principios teóricos proporcionados por la Psicología y la Pedagogía, con el fin último de ayudar a la institución a optimizar los esfuerzos que realiza para lograr sus objetivos.

Para Álvarez (1994) la orientación educativa puede entenderse como uno de los factores educativos innovadores que progresivamente se introducen en el sistema educativo de las sociedades en una etapa de su desarrollo social y tecnológico, refiriéndose que la evolución de una sociedad es el producto de la interacción constante de los valores asumidos, de las instituciones creadas y de los acontecimientos históricos referidos siempre a las necesidades de los grupos que la integran; asimismo Lázaro (1984) afirma que la presencia de la orientación es necesaria y su origen está en íntima conexión con la preocupación social por superar deficiencias.

Como ya se mencionó anteriormente la orientación surge de la demanda social y del creciente interés técnico y científico, Lázaro (1984) se refiere a diferentes demandas como son profesional, familiar, personal y escolar, de las cuales se dará respuesta de ciertas deficiencias como son la adecuación de las características personales, al puesto de trabajo desempeñado, hacer conciencia de las características de la personalidad y de los estudios evolutivos, integrar los fenómenos del entorno con la dinámica del propio yo, así como dar solución o apoyo a los procesos de enseñanza- aprendizaje.

Álvarez (1994) afirma que la clasificación que actualmente es reconocida, es la de modelo de servicios, modelo de intervención por programas y modelo de consulta.

En el campo de la orientación, comenta el autor, el modelo de servicios, es una consecuencia lógica de las demandas que la sociedad ha ido efectuando respecto a la

necesidad de crear estructuras de apoyo a la educación institucional; sus funciones son: informativa, diagnóstico – evaluativa, terapéutica, de apoyo al profesorado y a la administración educativa y formativa.

El modelo de intervención por programas, persigue unos objetivos centrados en el desarrollo de competencias mediante una intervención cuidadosa, planificada, ejecutada y evaluada.

Por último, el modelo de consulta como lo menciona el autor, responde a la necesidad de una intervención en la escuela motivada por diferentes hechos, en los cuales el orientador es requerido para responder a la falta de: 1) conocimientos necesarios para el abordaje de un problema escolar que les atañe, 2) habilidades o destrezas aún poseyendo conocimientos suficientes para poner en práctica las técnicas que esos conocimientos demandan, 3) confianza en sí mismo y en sus posibilidades de manejar el problema, ante las fuertes y a veces contradictorias demandas y críticas sociales que reciben los profesores en la sociedad moderna y; 4) objetividad ante el problema que les implica personalmente: conflictos de autoridad, sentimientos de identificación, hostilidad o rechazo.

No se pretende decir que un modelo es mejor que otro o quedarse con alguno sino más bien tomar lo mejor de cada uno logrando así un modelo más completo, enfatizando que lo importante son las intervenciones orientadoras que van dirigidas fundamentalmente a los alumnos porque se asume el principio que ellos, dentro de la comunidad escolar, son los que más lo necesitan, ya que en el actual mundo de cambios en que los jóvenes tienen que construir su identidad y en las organizaciones educativas modernas, caracterizadas por su extensión, la diversidad cultural de procedencia y la despersonalización, los procesos de adaptación y desarrollo del individuo son muy problemáticos.

El rol de la orientación es, entonces, asegurar la presencia de personas adultas receptivas, disponibles y sensibles a estos problemas de los jóvenes para proporcionarles ayuda si la necesitan (Álvarez, 1994).

De esta forma, Cabrerizo (1999) afirma que los alumnos de secundaria se encuentran en una etapa de indecisiones y de conflictos personales, es aquí donde la orientación en el ámbito personal puede resultar de gran ayuda para el adolescente.

Como se ha mencionado la orientación forma parte inseparable de la acción educativa, es por eso que necesita una organización para llevar a cabo su intervención.

Para Martín (1997) la orientación académica y profesional es un proceso continuo que debe ser desarrollado durante toda la educación secundaria. Según este autor lo que realmente se lleva a cabo es una serie de actividades aisladas al final del tercer año de secundaria las cuales consisten solamente en un apoyo vocacional, limitado a aquellos alumnos que finalizan o abandonan sus estudios obligatorios; no obstante es necesario brindar ayuda en forma individualizada a aquellos alumnos que tengan dificultad para tomar una decisión.

En una investigación realizada por Abarca (1993) titulada Tendencias futuras de la orientación una perspectiva ecológica y de calidad de vida, se propuso reflexionar sobre las tendencias futuras de la orientación como profesión en el momento actual. Participaron 13 personas, de las cuales 8 eran mujeres y 5 hombres; a estos participantes se les solicitó que contestaran por escrito la pregunta: ¿Qué temas, áreas o campos de la orientación predice usted que se desarrollarán en los siguientes períodos: de 1995 a 2000; de 2001 a 2005 y de 2006 a 2010?

Los resultados arrojaron que la orientación como profesión durante los primeros tres lustros del próximo siglo se desarrollará en cinco grandes campos:

- ❖ Desarrollo humano y calidad de vida.
- ❖ Estudio, trabajo y productividad.
- ❖ Desarrollo científico y tecnológico.
- ❖ Problemas psicosociales y de salud.
- ❖ Campos de acción del orientador.

De esta manera se concluye dicha investigación, reflexionando sobre las tendencias futuras a nivel profesional en la orientación.

El proceso de orientación debe contribuir a facilitar la toma de decisiones de cada alumno respecto a su itinerario académico y profesional al capacitarle en el aprendizaje de los mecanismos, habilidades y estrategias necesarias.

Para Ianni (2003) la orientación educativa constituye un aspecto fundamental del Proyecto Institucional, prioritariamente, debe ayudar a que los alumnos – niños, adolescentes y jóvenes – sean reconocidos y considerados como sujetos de derecho y responsabilidad, es decir, sujetos activos en su construcción de proyectos de vida, administrando su tiempo, potenciando las virtudes y reconociendo sus limitaciones, tanto propias como las de su entorno social.

En este sentido Álvarez (1991), señala que la orientación debe conducir al alumno a una secuencia de opciones o elecciones mediante las cuales éste decidirá su proyecto de vida personal, formativo o profesional.

Después de haber mencionado algunos de los principios que se consideran característicos de la orientación, Romero (1999) abarca cuatro elementos básicos por considerar a la hora de diseñar un programa de orientación. Comienza por mencionar el autoconcepto para el desarrollo de la carrera, ya que por una parte facilita al alumno estrategias de autoanálisis, y por otra ayudarle a desarrollar una imagen positiva de sí mismo.

Para Super (citado por Romero, 1990) el autoconcepto es una construcción personal que se realiza con base en las propias percepciones de uno mismo.

Para Romero (1999), el desarrollo del autoconcepto se relaciona con el carácter subjetivo de la carrera, es decir, la toma de conciencia por parte del sujeto de su trayectoria vital - profesional y de su posición respecto a ella.

Otro componente para diseñar un programa de orientación es la madurez vocacional que implica una predisposición afectiva y cognitiva del individuo donde actuar de forma

madura se concibe como: estar informado de forma activa, evaluar esa información en un proceso de toma de decisiones sucesivas, integrar y evaluar de forma continua las decisiones en proyectos profesionales y por último considerarlos desde la perspectiva de la realidad.

La información que se ofrece a los alumnos es otro elemento, la cual debe dar un significado personal, de acuerdo con Drier (1980) debe responder a algunos principios como: a las necesidades de información de los jóvenes (personal, profesional, sobre procesos de toma de decisiones y planificación de carrera), a las características generales como estar al día, que la información sea clara y accesible, ofrecer agrupaciones lógicas de oportunidades ocupacionales, informar sobre las características de empleos específicos, ayudar a determinar la relación entre los valores e intereses personales y las oportunidades ocupacionales y educativas, y finalmente animar para la utilización de información actualizada para la toma de decisiones de la carrera.

El último elemento es la necesidad del desarrollo de la actitud de planificación. Romero (1999) se refiere a proyecto como construcción activa, en la que se trabaja “sobre” y se expresa la propia imagen de sí mismo, que implica la adquisición de una serie de conocimientos, habilidades y actitudes que requieren de un proceso previo de información, exploración, decisión, formulación de objetivos; que se concreta en un plan de acción y genera desarrollo personal.

Este autor afirma respecto al campo específico de la orientación que la construcción de proyectos personales es indispensable para que los adolescentes se esfuercen más en la escuela, entendiendo que muchas veces el fracaso escolar es debido a falta de motivación.

También comenta que la elaboración de proyectos profesionales sirve de estrategia preventiva que puede ayudar al joven a buscar su camino y negociarlo en un campo de ofertas, por último menciona que la elaboración de proyectos personales se presenta como estrategia facilitadora de un aprendizaje de desarrollo integral. Esto significa, que el adolescente no sólo debe elaborar un proyecto profesional, también un proyecto de vida que aborde diferentes áreas como la personal, familiar y social.

Para Sánchez (2003) la orientación debe fomentar en el adolescente el conocimiento de oportunidades para que éste las aproveche mediante la formación de proyectos de vida realistas.

Dentro del departamento de orientación educativa en la escuela secundaria, es importante mencionar la asignatura de Formación Cívica y Ética, que comenzó a impartirse en el ciclo escolar 1999 - 2000, ya que pretende dar respuesta a la necesidad de reforzar la formación de valores en los jóvenes, señalada por maestros, padres de familia y otros miembros de la sociedad, en la que un proyecto de vida sería parte de los objetivos de dicha asignatura.

La nueva asignatura de Formación Cívica y Ética tiene como objetivo general proporcionar elementos conceptuales y de juicio para que los jóvenes desarrollen la capacidad de análisis y discusión necesaria para tomar decisiones personales y colectivas que contribuyan al mejoramiento de su desempeño en la sociedad. Se busca que los alumnos aprendan a considerar y asumir su entorno social como un ambiente propicio para el ejercicio de actitudes comunitarias y cívicas.

Esta asignatura no sólo se propone transmitir conocimientos, sino formar a los estudiantes para que libremente conviertan en formas de ser los conocimientos, valores y principios. De esta manera los estudiantes serán capaces de acometer mejor los retos de la vida personal y social. En la educación secundaria, la idea central que ha de comunicarse a los alumnos es que como individuos deben aprender a conciliar lo que quieren con lo que la sociedad les ofrece y les demanda. En la medida en que adquieran conocimientos, desarrollen actitudes y habilidades y, formen criterios que los hagan capaces de aportar beneficios al bienestar colectivo, los estudiantes estarán en mejores condiciones para desarrollarse en libertad y transformar su sociedad.

De acuerdo con el plan de estudios de Educación básica Secundaria “La Secretaría de Educación Pública plasmó en el Programa Nacional de Educación 2001 – 2006 el compromiso de impulsar una reforma de la educación secundaria que incluyera, además de

una renovación del plan y de los programas de estudio, el apoyo permanente y sistemático a la profesionalización de los maestros y directivos del nivel, el mejoramiento de la infraestructura y del equipamiento escolar, así como el impulso a nuevas formas de organización y gestión que fortalecieran a la escuela como el centro de las decisiones y acciones del sistema educativo”. (SEP, 2006:5)

Es importante resaltar el perfil de egreso de educación básica, ya que como resultado del proceso de formación a lo largo de la escolaridad básica, el alumno: “Conoce y valora sus características y potencialidades como ser humano, se identifica como parte de un grupo social, emprende proyectos personales, se esfuerza para lograr su propósitos y asume con responsabilidad las consecuencias de sus acciones” (SEP, 2006:10).

Asimismo se pretende que el estudiante adquiera competencias para la vida, mismas que se manejan en el Plan de Estudios Secundaria (2006:12), en las que se encuentran: “Competencias para el manejo de situaciones. Son aquellas vinculadas con la posibilidad de organizar y diseñar proyectos de vida, considerando diversos aspectos como los sociales, culturales, ambientales, económicos, académicos y afectivos, y de tener iniciativa para llevarlos a cabo; administrar el tiempo; propiciar cambios y afrontar los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias; enfrentar el riesgo y la incertidumbre; plantear y llevar a buen término procedimientos o alternativas para la resolución de problemas, y manejar el fracaso y la desilusión.

En dicho plan de estudios SEP (2006) se incluye una nueva asignatura llamada Orientación y Tutoría, cuyo objetivo es constituir un espacio del currículo destinado al diálogo y a la reflexión de los alumnos sobre sus condiciones y posibilidades como adolescentes.

Es por eso que el enfoque de las asignaturas de Formación Cívica y Ética, así como la de Orientación y Tutoría, tienen relación con la construcción de un proyecto de vida en esta etapa del ser humano.

Cambios físicos y psicológicos en el adolescente

Se considera importante abarcar los diversos cambios tanto físicos como psicológicos por los que atraviesa el adolescente, ya que muchas veces éste tiene confusión en cuanto a expectativas sobre su futuro, se encuentra en la búsqueda de su identidad; es por eso que es necesario explicar el concepto de adolescencia, cómo se da este proceso de transición, para así poder ubicar cómo se puede intervenir un proyecto de vida en esta edad.

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de transformaciones y descubrimientos, así como temores e inquietudes. Anteriormente se concebía sólo como una etapa transitoria entre la pubertad y la adultez, siendo la infancia, la edad adulta y la vejez, las etapas principales de desarrollo humano, sin considerar los cambios físicos y psicológicos de los jóvenes.

En la actualidad existe un conocimiento mayor acerca de este periodo que permite entender mejor a los jóvenes y al mismo tiempo da la posibilidad de orientarlos y proveerles de herramientas para enfrentar tanto su presente como su futuro.

Entonces, se puede afirmar que la adolescencia es una etapa compleja, en la que surgen cambios en la personalidad, el área familiar, física, intelectual y cultural.

Dulanto (2000) señala que la adolescencia se caracteriza por dejar atrás el mundo infantil donde el adolescente experimenta sentimientos de inseguridad, soledad y cierta melancolía, ya que se siente incomprendido por las personas que lo rodean, como consecuencia se inicia el proceso de separación de los padres y al mismo tiempo comienza a apoyarse en el grupo de amigos, donde en muchas ocasiones encuentra una familia alterna.

Horrocks (citado en Dulanto, 2000) opina que son seis los puntos importantes de referencia en el desarrollo del adolescente:

- En esta etapa el individuo se hace más consciente de sí mismo, pone a prueba su autoconcepto, comparándolo con la realidad y se esfuerza por autoestabilizarse, para enfrentar la vida adulta.
- Es un estadio de búsqueda de status como individuo, ya que el joven empieza a rebelarse contra la autoridad que ejercen los padres sobre él, así como cualquier relación que le represente autoridad. En este periodo surgen y se desarrollan los intereses vocacionales y se busca una independencia a nivel económico.
- Se caracteriza por ser un periodo donde las relaciones de grupo adquieren importancia; el joven busca status y reconocimiento entre sus iguales, ya que como menciona Aberastury (1988), el estar en contacto con el otro, le ayudara a encontrar su identidad, a descubrir sus intereses y gustos, aunque estos no sean estáticos porque se encuentran en constante búsqueda. También surge interés por el sexo opuesto, lo que en ocasiones puede llevar a emociones y actividades complejas.
- La adolescencia es una etapa de cambios físicos, que también se caracteriza por la idiosincrasia de cada individuo. Palacios (1990) menciona a la adolescencia como un hecho psicosociológico, donde su desarrollo dependerá de cada cultura.
- Es una etapa de desarrollo intelectual y de experiencia académica, donde el joven se encuentra con mayores requisitos académicos e intelectuales. El ámbito educativo le exige al adolescente que desarrolle habilidades que por el momento éste no considera importantes, pero que serán de gran ayuda para su futuro.
- Durante la adolescencia se evalúan y desarrollan los valores, normas morales, éticas y culturales, estos son fuertemente cuestionados, sobre todo aquellos que se han impuesto con mayor determinación.

La comprensión de estas características mencionadas en dicha etapa, es indispensable para poder desarrollar de manera integral el proyecto de vida en los estudiantes de secundaria.

Influencia sociocultural en el adolescente

Si a los cambios emocionales, mentales y físicos antes mencionados se añade que en los últimos años el ser humano y muy particularmente el adolescente ha sufrido un grave e importante bombardeo cultural a través de los medios de comunicación, no nos queda otra, más que justificar y/o entender muchas de sus actitudes y comportamientos. Es posible ver una tendencia a la superficialidad, al desinterés por los asuntos sociales y a un énfasis en la obtención del mayor bien, del máximo placer de un modo hedonista, narcisista y egoísta. “Es una sociedad, en cierta medida, que está enferma, de la cual emerge el *hombre light*, un sujeto que lleva por bandera una tetralogía nihilista: *hedonismo-consumismo-permisividad-relatividad*. Todos ellos enhebrados por el *materialismo*” (Rojas, 2002:13).

Mientras que para los adultos el fetiche o máximo logro que se ve obligado a ostentar una vez que es presa de la cultura posmoderna, es un auto de último modelo, una cartera llena de tarjetas de crédito o poder llenar el carrito del supermercado hasta el tope de artículos que no está seguro si va a necesitar o no; para el adolescente su fetiche es la ropa de marca, un cuerpo escultural, las mejores y últimas consolas de videojuego (Guinsberg, 2001) .

Rojas (2002) argumenta que la gran influencia de estos tiempos posmodernos ha provocado en los jóvenes y adolescentes altos niveles de estrés, depresión, jovencitas anoréxicas o bulímicas, jóvenes hipertensos o vigorexicos; jóvenes y adolescentes sin límites, con graves conflictos con toda imagen de autoridad y con conflictos a su temprana edad sobre su identidad de género. Por esto se tiene que reconocer que el adolescente de hoy, es un joven con serios problemas entre sus propios procesos emocionales y mentales que lo están llevando a dejar de ser y pensar como niño y aceptar, muy a su pesar, un mundo con más responsabilidades y obligaciones que de principio no estaba buscando.

Entre el dejar al niño que una vez fue y aceptar el joven que empieza a ser se dan los años de la pubertad (con todos sus cambios físicos) y la adolescencia (con sus cambios emocionales), años cruciales para terminar de estructurar un carácter y una personalidad que sólo reflejará las bases, formas y estructuras que recibió desde los años de infancia, así

los adolescentes de hoy dejan ver su *tele cultura*, es decir una forma o expresión cultural basada en todo lo que ve, aprende y asimila de la televisión y esto lo manifiesta a través de sus diálogos, gustos y expresiones más comunes.

Sartori (2001) afirma que la forma científica de entender y dirigirse al hombre actual está cambiando de *homo sapiens*, producto de la cultura escrita a un *homo videns* para el cual la palabra está destronada por la imagen afirma categóricamente que el acto de telever está cambiando la naturaleza del hombre.

Jóvenes y señoritas que basan su seguridad en lo cerca o lejos que se asumen (en el parecido físico) de los protagonistas de las series extranjeras que pasan hoy por televisión abierta o de los personajes de las telenovelas que promueven las dos principales cadenas de televisión en México. Cadenas que no están haciendo un esfuerzo honesto por educar y promover valores, normas y principios a su auditorio, por el contrario, una presumible, superflua y sin sentido vida hedonista es la base para casi todo. El adolescente es la víctima más indefensa de todas estas influencias y manifestaciones, ya que por una parte el niño es asumido con una carga de debilidad y dependencia, mientras que el adulto se asume independiente, capaz económicamente y seguro dentro de sus propias esferas, así es que dejan los adultos enajenados y los niños ensimismados, al adolescente expuesto a la influencia de los medios que le ofrece una serie de deseos en muchas ocasiones inalcanzables, formulas mágicas que le ofrecen la originalidad, la satisfacción de sus deseos y la garantía de ser especial y aceptado por todos los de su edad; todo por medio de los gustos, formas y lineamientos impuestos por las clases dominantes. “Marx y Engels afirmaron que en cualquier periodo histórico la clase dominante impone su ideología. Su fuerza reside en que dispone de los medios de producción material y psíquica. La misma clase produce sus ilusiones para interpretar al mundo” (Delahanty, 1992: 24).

Ese es el adolescente estudiante de secundaria al cual nos dirigimos, un joven en proceso de cambio, con conflictos de ensimismamiento y búsqueda de su lugar dentro de la familia y la sociedad. Un joven influenciado por los medios y por un sistema de libre mercado que cada vez es más inhumano y desgastante con sus “supuestas” soluciones para la vida a través de

artículos cada vez más caros e inaccesibles e innecesarios y marcando sobre todo una forma de pensar, hablar y tratarse entre los adolescentes que ya pertenecen a diferentes “clasificaciones” o manifestaciones culturales por el tipo de música que escuchan, por la clase de moda que han adoptado y por la manera de interrelacionarse unos a otros en sus grupos de pares.

Este joven estudiante de secundaria es el sujeto de estudio para apoyarlo en la elaboración de su proyecto y plan de vida a niveles más nobles, más éticos y con bases sólidas que lo acompañen por el resto de su vida. Tarea nada fácil si se parte de las obvias limitaciones que un discurso ético tiene ante los jóvenes adolescentes que desean escuchar de todo, probar de todo y sentir de todo, excepto lo que tenga que ver con límites, autocontrol y bondades intrínsecas en el ser humano.

Según Zagal (2002) un proyecto de vida sin duda abordará lo que el adolescente conoce y acepta como permitido y válido para su vida, pero sobre todo lo que el promotor del proyecto de vida difunde como principios éticos y compromisos en los que el joven se involucre buscando su felicidad y ejercer su libertad. Se entiende por principios éticos todo acto humano que involucre la razón y los niveles personales de compromiso con la verdad, la justicia y el bien común, entendiendo por felicidad el fin u objetivo de la vida, asimismo se entiende por ejercicio de la libertad un compromiso honesto por disponer de todas las capacidades en beneficio de uno mismo, sin pasar por encima de nadie y, siempre respetando su propia individualidad y búsqueda de libertad.

Identidad como factor para el Proyecto de Vida

La formación de la identidad no es un proceso que comience ni que termine con la adolescencia, es un proceso que dura toda la vida; sin embargo, es en la adolescencia donde cobra mayor importancia la búsqueda de la identidad, ya que el joven comienza a reflexionar sobre sí mismo para conocerse y aceptarse, así como también a preguntarse sobre qué es lo que quiere en la vida y cómo lo va a lograr, por ello es necesario la

construcción de un proyecto de vida que lo lleve a establecer metas y estrategias para poder alcanzarlas.

Para Dulanto (2000) el proceso básico de la adolescencia es la búsqueda de identidad, ya que el sujeto debe generar un nuevo espacio vital para crear su interioridad, así como para manejar su exterioridad cuando interactúe con otra persona; de esta nueva experiencia existencial a través de la práctica, el adolescente logra la formación de un autoconcepto, mismo que forma una autoestima y que genera el descubrimiento de un nuevo estilo de ser.

Autoconcepto e identidad son dos conceptos diferentes, pero que van estrechamente relacionados, ya que ambos ayudan a conformar a lo largo de la vida la identidad del adolescente, como resultado de un trabajo forzado y promovido por las exigencias del medio, de las necesidades de pertenecer a un grupo determinado, por sus padres y por la sociedad; llevándolo a un proceso de exploración personal, esto a través del análisis y la reflexión de sí mismo y de la participación social; de esta forma esta etapa de la vida es una oportunidad que implica tener conciencia para lograr un yo libre, creativo y autogestivo, a diferencia del yo dependiente de la infancia.

Rappoport (citado en Dulanto, 2000) afirma que el concepto de identidad es esencial porque relaciona varios elementos diversos. Las ideas que sobre sí mismo tiene el adolescente como estudiante, como pareja, como miembro de familia influyen sobre el concepto de sí mismo y obligan a la reorganización de dicho concepto.

Los cambios corporales y las implicaciones psicoafectivas que se dan en el inicio de la adolescencia, conmocionan la estructura psíquica, experimentando, en este momento emociones que no comprenden; es cuando el adolescente comienza a cuestionarse sobre su propia individualidad, a descubrir su yo, y a tomar conciencia del mundo exterior como algo distinto de su yo interior (Fernandes, 1992).

De Bartolomeis (1978) maneja el concepto de identidad como “descubrimiento del yo”, este descubrimiento durante la infancia es una reflexión incierta, dependiente y

continuamente sometida a cambios por la relación con el mundo en una confusión. El yo que el adolescente descubre es una realidad que actúa en él desde que nace y que poco a poco ha ido formando e integrando y que parte de una conciencia de la experiencia.

El descubrimiento del yo en el adolescente, indica una nueva dirección del pensamiento y de la sensibilidad, no es un concepto que surja de la nada y que de pronto revele el significado de sí mismo. Por lo tanto, el nuevo sentido de sí mismo, no se limita a modificar el comportamiento, sino a la transformación de motivaciones que el adolescente tiene. “El yo emerge lentamente de la percepción tanto de los innumerables estímulos que provienen del organismo como de los objetos y las personas que pueblan el ambiente de la experiencia del individuo” (De Bartolomeis, 1978:178).

De esta forma, el adolescente debe integrar las percepciones, y encontrar un punto de referencia, basándose en la conciencia de sí mismo y en la realidad objetiva, la cual está ligada a la socialización.

De acuerdo con este autor, Bleger (1973) concibe la identidad como una especie de filtración interiorizada, producto de las múltiples relaciones interpersonales o experiencias del sujeto.

Dulanto (2000) define la identidad como la experiencia de lo central y vital de la persona que se configura por medio de las interacciones del adolescente con las personas y circunstancias de su historia particular.

En 1968, Erikson concibió a la crisis de identidad de la adolescencia como una fase normal del desarrollo con un aumento de conflictividad. Por lo tanto, se considera como una forma diferente de vivir y de sentir la propia realidad individual en comparación con la vivida durante la niñez. La forma en la que se da este cambio hace que el adolescente experimente un sentimiento de despersonalización y de extrañeza de sí mismo.

La identidad del yo tiene un enfoque interno, esto es, conocerse y aceptarse uno mismo; y un enfoque externo que es el reconocimiento individual y su identificación con los ideales y patrones de su cultura.

Según los trabajos de Simmons y Rosenberg (citados en Dulanto, 2000) los aspectos descriptivos y valorativos de la representación del yo son:

1. Presencia del yo: conciencia más o menos exagerada de sí mismo.
2. Estabilidad del yo: certidumbre en cuanto a gustos, deseos y valores.
3. Autoestima: actitudes positivas o negativas del adolescente hacia sí mismo.
4. Imagen del yo social: creencias propias acerca de cómo se es percibido y evaluado por los otros.

Schoenfeld (1971) criticó a Erikson porque la definición de identidad que aporta no es precisa, es por esto que este autor se basa en las siguientes preguntas para explicar la identidad del adolescente:

- ¿A qué categoría social pertenezco?
- ¿Qué represento?
- ¿A qué me opongo?
- ¿Hacia dónde me dirijo? ¿En qué me convertiré?
- ¿Cuáles y cómo son las relaciones con los demás?
- ¿Tengo la capacidad de establecer mi autosuficiencia y autonomía?
- ¿Qué tipo de persona soy?

Estas preguntas engloban diferentes áreas en la vida del adolescente, en la categoría social, el individuo busca ubicarse en un rol social, mismo que se verá reforzado por la aceptación de sus iguales que es lo más importante para él y en la medida de lo posible el reconocimiento de los adultos, situación que en muchas ocasiones aunque no se logre, se puede alcanzar la etapa adulta sintiéndose incomprendido, insatisfecho con el trato social y arrastrando formas, conductas y patrones inmaduros.

Esta categoría social de pertenencia está relacionada con la elección de valores y normas éticas que el adolescente considera importantes para integrar a su identidad. De esta forma, tanto las identificaciones negativas, como positivas tienen igual status de importancia para alcanzar el equilibrio de la propia personalidad y valores.

Se considera que el adolescente no sólo se debe preocupar por el ¿qué hacer? en un futuro, sino por el ser; lo que implica reflexionar sobre él como ser humano.

Por último, la pregunta referente al tipo de persona que el adolescente es, se centra en la identidad de género, la cual se refiere a la concepción de lo masculino y femenino; es decir, a la manera como se va a comportar ante los demás una vez asumiéndose perteneciente a uno u otro género; ya que el hecho de tener un aparato reproductor determinado no los hace hombres o mujeres, sino es el hecho de asumirse dentro de uno u otro género.

Para Avenburg (1973) la identidad consigo mismo (individual) está basada en la identidad con el otro (identidad social), este autor menciona que primero debe existir un proceso de identificación con el otro para la conformación de una identidad y que esto no solamente implica tomar conciencia de sí mismo, tampoco se reduce a una visión interior, también es la acción modificadora de la realidad, del mundo y de las propias necesidades.

Durante el proceso de la formación de identidad hay una reorganización de intereses, valores, elecciones y motivaciones. De acuerdo con Rappoport (1986) integrar la identidad, tiene tres efectos importantes: En primer lugar existe una nueva concepción del mundo, esto es, que el adolescente al adquirir un sentido de sí mismo, lo conlleva a una comprensión más realista de su contexto, por lo tanto a definir objetivos claros y precisos sobre su futuro. En segundo lugar el adolescente modifica las prioridades e interpretaciones de diversas experiencias que hace para llevar a cabo elecciones vocacionales y metas a largo plazo. El tercer aspecto se refiere a los efectos sobre la adaptación general en relación con la familia, los amigos, los valores académicos, etc.

Para Aguirre (1996) la crisis de identidad desde el psicoanálisis es provocada por dos factores internos:

- Desequilibrio psíquico, generado por distintas pulsiones que nacen en la adolescencia y el comportamiento inadecuado al enfrentarse con conflictos internos.
- Ruptura de los vínculos familiares. Se pierde la confianza básica en la familia; esto conlleva a que el adolescente se sienta extraño en un mundo en el que no se identifica. Trata de buscar nuevas formas de vida, es por eso que la estructura que le ofrece la familia no satisface su necesidad de ser único.

Desde la psicología, las causas serán dos:

- Conflicto de papeles, esto es la necesidad de tener que desempeñar ciertos roles sociales o de adoptar decisiones fundamentales respecto a su vida. En esta etapa el joven se enfrenta a diversos problemas como la relación con los padres, la elección de una carrera, la sexualidad o el amor.
- Ambigüedad de status, significa que la sociedad no tiene expectativas definidas hacia el adolescente; en ocasiones se le pide la obediencia de un niño y otras veces se espera la independencia de un adulto. El desequilibrio entre lo que el adolescente puede esperar de los demás y lo que otros pueden esperar de él, ocasiona cierta ansiedad, lo que hace que cada individuo responda según su estructura personal y según el medio en el que se encuentra.

La crisis de identidad, desemboca en la formación de la identidad. De una manera general, la identidad es entendida como la versión privada que la propia persona hace sobre el conjunto de características personales que mejor la definen (Hopkins, 1987).

Para Erikson (citado en Philip, 1999) identidad se refiere con frecuencia a algo manifiesto, a una búsqueda más o menos desesperada o casi confusa y que se encuentra localizada en el núcleo del individuo y de la cultura.

De acuerdo con Aguirre (1996), existen elementos para la formación de la identidad, estos son:

1) El establecimiento del concepto de sí mismo o la toma de conciencia de sí mismo.

En esta etapa el adolescente toma conciencia de sí mismo, a diferencia de la infancia, donde todo gira en torno a experiencias y acontecimientos; en la adolescencia el joven reflexiona sobre sus sentimientos, deseos y esperanzas. El conocimiento de sí mismo está condicionado por los siguientes factores: el nivel de autoestima, la imagen del propio cuerpo, el ambiente familiar y el ambiente o contexto sociocultural.

En cuanto a la imagen del propio cuerpo se constata que el adolescente se siente más interesado por el aspecto físico y la apariencia corporal que por sus cualidades intelectuales y morales.

Cuando el adolescente se siente satisfecho con su propio cuerpo, esto se relaciona positivamente hacia sí mismo, por el contrario, si se siente insatisfecho con su estatura y peso, esto repercute negativamente en su autoestima.

Un vínculo familiar equilibrado y maduro, aumenta el nivel de autoestima y desarrolla una autoimagen más estable en el adolescente cuando éste siente la atención de sus padres.

De acuerdo con los criterios y condiciones de la sociedad en particular en donde el joven se desarrolle, el concepto de sí mismo se verá afectado.

2) Independencia y autonomía.

La adolescencia marca el paso de una vida dependiente, en la cual los padres cubren las necesidades del niño, a una vida autónoma, donde el adolescente busca insertarse en las actividades propias de los adultos.

En este proceso el adolescente necesita modificar la relación de apego con la madre para lograr su independencia, así como liberarse de la imposición autoritaria del padre. Es aquí, cuando el grupo de amigos interviene como un soporte socio afectivo, en donde el joven se siente comprendido y con reconocimiento personal.

3) Adopción de decisiones frente a la vida.

La elección ocupacional.- En la infancia el niño juega y fantasea con profesiones que le parecen apasionantes; en la adolescencia el joven inicialmente le atraen las profesiones con un mayor prestigio social, pero finalmente de acuerdo con su realidad y las circunstancias, elige una carrera en la que se pueda desarrollar.

La elección ocupacional puede verse afectada por los siguientes factores:

El status social de la familia; en ocasiones el adolescente de una clase social alta se ve obligado a elegir una ocupación de acuerdo con las expectativas de su familia, de no ser así, el joven encuentra el rechazo y la desaprobación, puesto que su elección ocupacional está fuera de la categoría social de sus padres.

Otro factor son las posibilidades económicas de sus padres, que al verse limitadas pueden modificar las aspiraciones por estudiar alguna carrera determinada y obligan a adaptar mediante las posibilidades de ingreso las opciones de estudio, quedando así la opción ocupacional que esté a su alcance.

La motivación de los padres es esencial para la elección ocupacional del adolescente, ya que cuando éste no tiene la posibilidad económica, encuentra el estímulo necesario en ellos.

Casi todos los adolescentes se encuentran preocupados por su situación actual y pocas veces se ponen a pensar en el futuro; sin embargo, es importante que en esta etapa del desarrollo, empiecen a reflexionar acerca de lo que desean para el futuro y cómo lo van a lograr, es por eso que tendrán que planificar y llevar a cabo acciones que influirán en su futuro económico, familiar y social.

Autoestima

La autoestima juega un papel importante dentro del desarrollo del adolescente, siendo un factor base para la construcción de un proyecto de vida. Branden (1995) define a la autoestima como la confianza en nuestra capacidad de pensar, en la capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, así como en la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a reconocer nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar el fruto de nuestros esfuerzos.

De acuerdo con Montané (1994) la autoestima se entiende como el concepto que uno tiene de sí mismo, según sus cualidades subjetivables y valorativas. Este autor explica la autoestima desde 3 enfoques; *el enfoque social*, que se refiere a que el nivel de autoestima se integra del medio ambiente familiar, escolar y social; *el enfoque basado en la percepción del sujeto*, que da gran importancia al medio interno del sujeto, a los rasgos de personalidad y a los factores biológicos, dichos factores influirán en la percepción del medio ambiente, lo cual determinará el nivel de autoestima, y por último *el enfoque interaccionista*, el cual

explica que la autoestima es un proceso en el que influye la valoración del medio ambiente y la forma de recibir dicha valoración por parte del sujeto.

El ámbito escolar constituye un contexto de especial relevancia en el desarrollo de la autoestima y autoconcepto del adolescente, es por eso que la imagen de sí mismo que ha comenzado a crear el niño en el seno familiar, continuará desarrollándose en la escuela a través de la interacción con el profesor, el clima de las relaciones entre iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico (Machargo, citado en Cava, 1991).

En una investigación realizada por Parra (2004) en España titulada Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes, se analizó la evolución de la autoestima durante la adolescencia. El objetivo fue conocer los factores que influyen sobre ella; la muestra fue de 221 varones y 292 mujeres de entre 12 y 19 años. Para dicha investigación se elaboró un cuestionario que incluía instrumentos para evaluar diferentes aspectos del desarrollo personal adolescente y de sus relaciones con familia y amigos.

Los resultados arrojaron la ausencia de diferencias entre los niveles de autoestima de los varones y las mujeres en esta muestra; al mismo tiempo los datos ponen de manifiesto la importancia del clima familiar y de las relaciones de apego con los iguales para la autoestima adolescente; por último el rendimiento académico ha resultado ser una variable importante sólo para la autoestima de las mujeres.

La escuela es un medio caracterizado por continuas interacciones donde las comparaciones y comentarios entre compañeros son frecuentes, es por eso que en este contexto se encuentran personas significativas para la formación de la identidad del adolescente. Dichas personas como profesores y compañeros son descritos como espejos en los que el sujeto ve reflejada una imagen de sí misma, el profesor influye en el autoconcepto y el rendimiento de sus alumnos a través de sus expectativas, actitudes, conductas y estilos docentes (Cava, 2000).

En este sentido Cabrerizo (1999) afirma que en la construcción de la identidad, el papel de los profesores es de suma importancia, en relación con esto, de modo ideal, debieran los profesores a través de diferentes actitudes favorecer la autoestima de los adolescentes.

Montané (1994) también afirma que cuando el alumno ha perdido el aprecio de sí mismo como persona, como estudiante y como futuro trabajador, su formación, educación y progreso profesional está deteriorándose de forma peligrosa.

Guichard (citado en Aisenson, 1993) menciona que el proyecto de vida y la identidad se encuentran estrechamente relacionados y cada uno contribuye a la formación del otro; es por eso que la constitución de la identidad conlleva a la definición y consolidación de un proyecto de vida.

El proyecto de vida es un proceso que se encuentra en interacción con el contexto sociocultural, mismo que aportara valores, significados y modelos para la elaboración de la identidad del yo y de los planes de vida del adolescente (Giddens citado en Aisenson, 1995).

Establecimiento de metas

La vida es un proceso continuo de crecimiento y desarrollo personal para realizar al máximo el potencial de cada individuo, planearla es fijar los objetivos que lo hagan posible. En el adolescente es necesario el establecimiento de metas para la construcción de un proyecto de vida, que lo lleve a avanzar de manera continua y lo enfrente con nuevas responsabilidades y actividades.

Para Guido y Valadez (2000) el adolescente no solamente requiere de un proyecto de vida, sino también de la entereza suficiente para lograrlo por encima de los obstáculos y así alcanzar a realizar sus proyectos. La realización de dichos proyectos depende de las circunstancias y de la posibilidad de adecuar los pensamientos y sentimientos a las demandas sociales.

Para Maceda (2003) es importante el establecimiento de metas para analizar y reflexionar sobre la importancia que tienen en un proyecto de vida y lo que significa alcanzarlas. Durante la adolescencia son muy recurrentes las dudas existenciales: ¿Quién soy? ¿Qué

quiero? ¿A dónde voy? ¿Cuál es mi meta en la vida?, preguntas que no son fáciles responder y que incluso muchas de ellas han sido motivo de serias reflexiones filosóficas.

De todas estas interrogantes, quizá la de mayor trascendencia es la de conocer cuál es nuestra meta en la vida. Descubrir cuál es la finalidad del paso por este mundo puede llevar toda la vida a la continua evaluación de las condiciones de vida y por consiguiente a la revisión de las metas.

La definición de metas es una de las actividades más imaginativas y creativas que se realizan, ya que en ellas se ponen en juego las capacidades de analizar las condiciones actuales y la de imaginar situaciones futuras; por lo tanto, una meta requiere de la capacidad de proyectar nuestros deseos; por eso se dice que una meta es todo aquello que pretende lograr una persona.

A veces las personas no concientizan ni se preguntan “qué es lo que yo quiero en la vida, qué es lo que yo espero lograr”; estas interrogantes son los anhelos o deseos, que traducidos se concretan en metas.

Motivación

Un elemento importante para la realización de nuestras tareas y la consecución de nuestras metas es la motivación; cuando no tenemos motivación no dan ganas de hacer nada, pues hay falta de interés.

La motivación es importante en nuestra autorrealización y para la planeación de nuestra vida porque es la fuerza interna o deseo de logro que tenemos los seres humanos y esto nos impulsa a realizar lo que nos proponemos.

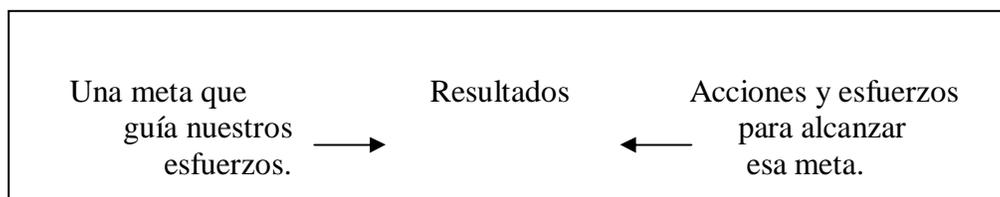
La autorrealización es una aspiración que motiva al ser humano, es una búsqueda continua de crecimiento y desarrollo personal, que se alcanza a través de retos, metas, logros, responsabilidades, compromisos, habilidades y riesgos hacia los cambios que dan la oportunidad de crecer.

Cuando un adolescente satisface su motivación de autorrealización tiene la oportunidad de ser feliz por lo que es y no por lo que tiene.

El ser humano tiene la posibilidad de crecer, al ser creativo, competente, al sentirse capaz y al confiar en sí mismo, todo esto le proporciona calidad a la vida del sujeto; es por eso que cuando se tiene claro lo qué se quiere, los esfuerzos se concentran en la realización de las metas planteadas (Acosta, 2000).

En el siguiente cuadro se presenta lo que la motivación de logro implica, entendida como la fuerza interna o deseo de logro que tiene el ser humano y que lo impulsa a realizar lo que se propone, es decir sus aspiraciones.

Cuadro 2: Motivación de Logro



Tomado de Acosta (2000).

Para Acosta (2000) lo que genera la motivación de logro es la confianza básica en nosotros mismos, necesitamos sentir confianza en nuestras capacidades para poder alcanzar nuestras metas; nuestra motivación está dirigida por dos motivos:

- ❖ El del logro, que es la disposición para alcanzar el éxito.
- ❖ El de evitar el fracaso, que es la disposición para sortear éste y lo que se consideran sus consecuencias: la vergüenza y la humillación.

La motivación para trabajar, estudiar y realizar otras actividades, proviene del reconocimiento de las necesidades, de acuerdo con el logro o logros que se han alcanzado y de la responsabilidad creciente que se es capaz de asumir.

Una investigación realizada en la Universidad Autónoma de Yucatán en el año de 1998 tuvo como objetivo conocer la motivación hacia la profesión de los alumnos que inician sus

estudios en la universidad, así como determinar los factores que influyen en la elección profesional en jóvenes que culminan la enseñanza media superior e ingresan a esta universidad. Los resultados arrojaron que se recurre con poca frecuencia a los profesionales de la orientación, esto puede deberse a la poca disponibilidad del servicio y a su desconocimiento; por lo cual se pensó en elaborar una estrategia de intervención encaminada al desarrollo de la motivación hacia la profesión de los estudiantes universitarios en el transcurso de la carrera o implementar un programa para incrementar la motivación hacia la profesión (Pech, 1998).

Cuando alguien se propone una meta implica un esfuerzo y varía en cuanto a la distancia que hay entre el yo, la meta y el tiempo, un individuo puede establecer metas de diferentes tipos, como son: vocacionales, de salud, laborales, escolares y familiares. Estas diferentes metas conllevan eventos concretos y objetivos que se quieren lograr, su característica es que son específicas, claras y concisas y deben ser alcanzables.

Maceda (2003) señala que no todas las metas pueden ser realizadas al mismo tiempo, incluso algunas anteceden a otras, por lo que será necesario establecer prioridades, es decir se debe asignar un valor a cada una de ellas y definir qué es lo más importante. La preferencia de una cosa en lugar de otra estará dada por las metas que se consideren más importantes.

Uno de los principales problemas para el logro de la meta es precisamente la dificultad para establecer prioridades; generalmente se dedica más tiempo a actividades poco productivas, o que distraen de la tarea principal. Por esta razón, es importante que además de definir claramente las prioridades, se tome el control de ellas, ya que el ambiente estará siempre lleno de distractores que demandan la atención y tiempo. Si se responde a todos los estímulos que rodean a un individuo se corre el riesgo de no lograr las metas y como consecuencia no ver cumplidos los deseos, es por ello que en ocasiones, la realización de una meta implica renunciar a otras actividades.

Para Maceda (2003) el establecimiento de metas es muy importante, ya que implica que se elabore un plan de acción que permita alcanzar las metas deseadas; éstas se pueden dividir

en metas a corto, mediano y largo plazo; tales metas reflejan los distintos valores que puede tener cada individuo, es decir el manejo de prioridades.

Las metas a corto plazo, informan o permiten constatar rápidamente si se alcanzaron o no los objetivos propuestos, un ejemplo de esto puede ser aprobar todas las materias en el primer parcial. Las metas a mediano plazo involucran un poco más de tiempo, por ejemplo: aprobar el primer semestre o año de bachillerato. Una meta a largo plazo sería terminar el ciclo de bachillerato sin adeudar materias y para lograrlo llevar a cabo todas las actividades que soliciten los profesores.

Para Arjona (2003) los objetivos y las metas que se pretenden alcanzar deben realizarse en función del tiempo, es decir, proponerse un plan que sea a corto, mediano o largo plazo, el cual es traducido en acciones concretas, teniendo como base el análisis y la reflexión.

El plan de vida requiere de una autovaloración adecuada de las características de personalidad, capacidades y necesidades propias, no se trata de desarrollar un modelo ideal, sino un modelo realista.

Áreas para la construcción del Proyecto de Vida

Planear la vida, lleva a preguntar cómo un individuo se siente en las diferentes áreas que conforman la vida: personal, familiar, escolar y social, a detectar las necesidades y las expectativas. De aquí, se procede a describir cada una de estas áreas.

Área personal

Para trabajar esta área lo primero que se tiene que hacer es indagar sobre uno mismo. Si se parte de que el plan de vida esencialmente responde a quién ser, la primera pregunta sería: ¿Quién soy?

En la construcción de un plan de vida en adolescentes, se parte del conocimiento de lo que es la adolescencia. Como lo explica Martínez (2003), esta etapa inicia en la pubertad con todos esos cambios en el cuerpo, así como los cambios que provocan confusión, angustia e

incertidumbre, pues se desconoce las dimensiones de las sensaciones sexuales, los sentimientos y las emociones que se experimentan.

Es así como los cambios en el cuerpo, el tiempo que se emplea para arreglarlo, la forma en que reasume la nueva imagen, afecta prácticamente todas las esferas de la vida: con la familia, en la escuela, en las relaciones interpersonales y en la forma de pensar y mostrar los sentimientos.

Este mismo autor, comenta que a veces durante la adolescencia, la autoestima se ve debilitada, ya que la autoimagen juega un papel muy importante en la formación de las ideas, sentimientos y conducta. La apariencia que se inventan los adolescentes o se copian, forma parte de la búsqueda de identidad.

Gaspar (2003) menciona dos conceptos que tienen que ver con la estima que se puede mantener de uno mismo, la percepción de la imagen o el concepto de la persona:

a) Eficacia personal: Significa la confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses y necesidades; en creer en sí mismo; en la confianza de sí mismo.

b) Respeto a uno mismo: Significa reafirmarse en la valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, deseos y necesidades; el sentimiento de la alegría y la satisfacción son derechos naturales, sentirse merecedor del amor y respeto de otra persona.

Este mismo autor señala que cuanto más equilibrada sea la autoestima, se está más preparado para afrontar las adversidades, se tendrán más posibilidades de ser creativos en nuestra escuela o trabajo, se encontrarán más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras, se tratará a los demás con respeto, se estará contento por el solo hecho de vivir.

Otro tema importante es el de sexualidad, saber de los cambios fisiológicos de la adolescencia y del cuidado y responsabilidad que implica el ejercicio de la sexualidad. Como menciona Soto (2003), la sexualidad es más que el acto sexual, es la expresión total

de la forma de ser; la sexualidad se expresa a través de cómo se viste o se camina; de los intereses, sentimientos y emociones; de cómo se actúa y hasta de cómo comemos. Se dice también que la sexualidad es el impulso inseparable de la vida misma, es el motor que lleva a tomar decisiones de toda índole en el desarrollo de las personas, es por eso la importancia de incluir propósitos en relación con la sexualidad en el plan de vida.

Área familiar

Crespo (2003), opina que muchas de las experiencias que se viven, son en el núcleo familiar, ya que es éste el principal sostén emocional, social y económico. La familia está en constante transformación, cambia conforme avanza la vida de las personas que la componen y también por las influencias de la comunidad y la sociedad, de la cual forma parte.

En las familias se viven períodos de adaptación y equilibrio, así como los desequilibrios o crisis, las cuales se dan generalmente cuando las personas transitan a otras fases de desarrollo, por ejemplo cuando los hijos entran a la pubertad o adolescencia, o por problemas diversos.

En la familia en ocasiones la pubertad y adolescencia transcurren sin grandes conflictos; padres e hijos se adaptan fácilmente a los cambios y llevan una vida más o menos armoniosa, sin grandes contratiempos.

En otras ocasiones los jóvenes experimentan, sienten y expresan de diferentes maneras su desagrado, irritación, molestia, enojo, rabia o retraimiento; los desacuerdos con sus padres por variados aspectos de la relación; por el trato, porque se piensa que quieren imponer su punto de vista, porque dan consejos cuando no se les piden, porque no aceptan a las amistades, novio etc.

Este tipo de diferencias son naturales, forman parte de las necesidades de todos los adolescentes, es una forma de lograr cierta distancia e independencia psicológica de la familia.

Para este mismo autor, la comunicación y el trato con los padres cambian durante la adolescencia, pero también se explica por las diferencias generacionales, por la forma de ver la vida y por la educación que tuvieron los padres.

En la relación de padres e hijos, los padres deben aceptar con amor a sus hijos desde el momento de la gestación, manifestando su creciente aceptación en diferentes formas como a través de la mirada, el esfuerzo constante y el placer de la crianza; también deben reconocer una responsabilidad para mantener a los hijos, ofrecerles ejemplo y guía para la vida, comunicación, afecto y apoyo para hacer frente a los problemas que se les presenten.

En relación con lo anterior en una investigación cualitativa realizada en el año 2001, llamada La humanización de la familia: una responsabilidad educativa sobre los significados y las percepciones de la familia de 78 varones y 109 mujeres adolescentes, estudiantes de undécimo año de 10 colegios públicos, así como algunas de las vivencias que experimentan en sus hogares, se aplicó una guía con cinco frases incompletas, que cada estudiante completó de acuerdo con su experiencia de vida con su propia familia; en la segunda etapa grupal de reflexión y análisis colectivo, los estudiantes reflexionaron sobre la información que habían dado de forma individual y en la tercera etapa la información recogida fue agrupada, organizada y categorizada, por medio de las técnicas de reducción de datos, exposición y elaboración de conclusiones.

En general este grupo de estudiantes caracterizó a la familia como un grupo que comparte relaciones de consanguinidad y vivienda. La familia como grupo humano cumple con las funciones de cuidar, educar y brindar apoyo afectivo; tanto varones como mujeres consideran que entre los miembros de la familia debe existir amor, comprensión, respeto, apoyo, ayuda, solidaridad y coexistencia pacífica tanto al compartir alegrías como problemas. Lo que esperan de sus familias es: protección, seguridad, equilibrio emocional, buen trato y apoyo económico (Villarreal, 2001).

Apter (2004:102-103) opina que “Si los padres admiten las incertidumbres de los jóvenes y revisan sus expectativas sobre las decisiones de los jóvenes, podrán empezar a ofrecerles el respaldo que éstos necesitan:

- Un modelo correcto de toma de decisiones debería fundamentarse en el presente y ser flexible respecto al futuro.

Dos preguntas importantes que deben hacerse son: ¿qué quieres hacer ahora o en el futuro inmediato? y ¿qué es posible hacer ahora o en el futuro inmediato?

Cuando se consigue adaptar en cierto grado el deseo a la realidad (lo que uno quiere hacer y lo que puede hacer), el siguiente paso es el de meditar en la variedad de posibilidades que se ajusten a ese conjunto.

- La imaginación es tan importante como la estructura y la lógica. Se puede animar a los jóvenes a visualizar su futuro en diversos momentos. Hay que advertir con cuál se sienten más a gusto, si con el futuro cercano (dentro de tres años), o con el más distante (dentro de diez o veinte años).
- Los padres y los profesores pueden trabajar con los jóvenes para ayudarles a mantener sus preferencias y elecciones.
- Los padres deberían plantearse hasta qué punto están abiertos, sinceramente, a lo que quiera hacer su hijo/hija.
- La buena comunicación fomenta las decisiones basadas en las preferencias y capacidades”

Para Apter (2004) también es importante no perder de vista que los padres tienen dificultades y limitaciones producto de su historia; a veces aunque no lo deseen no pueden proporcionar todo lo necesario o conveniente en el plano material, o el mejor ejemplo o guía para la vida.

A los hijos por su parte les toca aceptar el papel de responsabilidad de los padres y cumplir con los roles que les toca en esa circunstancia de ser hijos de familia.

En la medida que los adolescentes van demostrando un mayor grado de responsabilidad de sus actos, van conquistando su autonomía o libertad.

Es importante en esta área familiar reflexionar sobre la importancia de ubicar el lugar que se ocupa en la familia, el rol, cómo están las relaciones y la comunicación familiar. Para elaborar el plan de vida, es necesario incluir los propósitos por lograr dentro de la familia.

Área escolar

Para la planificación de vida es necesario considerar las diferentes alternativas pertenecientes al área escolar como son el establecimiento de metas, la autodisciplina en el estudiante, así como los sentimientos y emociones por las que atraviesa en las diferentes etapas escolares.

Para Cerón, Varela y Martínez (2003), en esta área es importante establecer metas, de lo que se quiere hacer en un futuro. Para esto es indispensable tener sueños, los sueños son las semillas de las realidades, después hay que aterrizarlos para planear cómo lograrlos y finalmente trabajar, esforzarse, luchar por ellos con constancia, disciplina y dedicación.

Para Acosta (2000) imaginar el futuro es crearlo, inventarlo y construirlo mentalmente, llevarlo a la realidad es un compromiso con uno mismo.

Cuando el adolescente siente impotencia ante lo que sucederá y cree que no podrá influir en su futuro, no muestra ningún interés en reflexionar sobre su porvenir y sobre quien quiere ser.

Por el contrario, cuando el sujeto desea decidir sobre su futuro, debe de comenzar por aceptarse y reconocerse a sí mismo para poder visualizar lo que quiere ser y lo que se quiere lograr.

En relación con lo anterior, Guido y Valadez (2000) afirman que al final de la adolescencia la fantasía pierde fuerza y la realidad es la que se impone; sin embargo, si el sujeto conserva intacto el proyecto de vida gestado en su imaginación, puede trabajar en él, siempre y cuando sitúe en primer lugar a la realidad y no a la fantasía; ésta última puede ser utilizada como un motor interno que impulse su conducta y las diferentes elecciones en las áreas: profesional, laboral y de pareja.

Cada persona participa en diferentes grupos sociales, un estudiante participa en una comunidad escolar con maestros y compañeros, pertenece a una familia y algunos amigos. Cada grupo tiene una idea acerca de cada individuo, de la forma de ser, de las habilidades, gustos e intereses, y estas ideas pueden coincidir o no con lo que se piensa, pero la forma en que lo ven, influye en el trato.

Es importante saber que uno no puede cambiar la forma de ser de los demás, pero si se puede trabajar en la propia persona.

Durante la vida de estudiante, se pertenece a una familia, a un grupo de amigos, y en general se relacionará con diferentes grupos de personas y en cada uno se cumplirá un papel o rol específico, pero a veces resulta un poco complicado porque para cumplir se necesita invertir además de otras cosas, tiempo.

Es por eso que se debe tomar en cuenta cuáles son las necesidades más importantes, cuáles se pueden elegir libremente y cuáles son determinadas por las circunstancias. Hay actividades que requieren más tiempo que otras y algunas pueden programarse para los tiempos libres, otras en cambio son primordiales y requieren un mayor esfuerzo.

Es importante considerar que no solamente importan la vida académica, todos necesitamos de un tiempo de convivencia y esparcimiento para lograr un equilibrio sano que nos permita atender cada una de las áreas en que participamos.

La vida no puede quedar reducida a ser solamente estudiantes, una persona tiene sentimientos, necesita relacionarse, manifestar sus ideas, divertirse, expresar sus emociones y sentimientos, comunicarse, en fin, alcanzar un equilibrio en la vida académica, personal, familiar y social, lograr una formación integral.

El reto es saber combinar cada elemento, darle importancia y peso a cada uno de ellos, de acuerdo con las prioridades y metas.

No se tienen porque dejar de hacer cosas, simplemente organizar un tiempo para cada una de ellas, y sobre todo es importante la actitud que se mantenga ante las situaciones que se presenten durante la estancia en la escuela, ya que ésta será determinante para alcanzar las metas a corto, mediano y largo plazo.

Área social

Es importante el tema de la amistad así como la relación en pareja para la construcción del proyecto de vida, para lograr que el adolescente reflexione sobre el valor de la amistad y la responsabilidad que implica mantener el respeto, la confianza y la empatía entre pares.

Para Romero (2003), trabajar el plan de vida en el área social se sitúa en cuanto a las relaciones interpersonales, es decir, fuera de la familia, ya sea con amigos, compañeros de escuela o de trabajo, etc. Así mismo se refiere a las actividades sociales, de carácter laboral, cultural, deportivo, artístico, de apoyo social, religioso.

Durante la adolescencia se presentan experiencias de desajuste familiar, naturales en esta etapa, que llevan a cambiar las formas de percibir y relacionarse, entonces se buscan otros intereses, otra gente, sobre todo de la misma edad que permita probar las nuevas posibilidades de logro.

Los adolescentes poseen un concepto y una imagen de sí mismos y con base en ella establecen sus propias formas de relación y comunicación con los otros.

Por otro lado, también se puede modificar la imagen que se tiene de sí mismo cuando se prueban distintas relaciones.

Según Calcagni (1993), la popularidad o la aceptación del grupo en esta etapa constituye un rasgo que le es peculiar al adolescente y que está en estrecha relación con el apoyo social que proporciona. La popularidad es un factor que contribuye a sostener el concepto de sí mismo que tiene el estudiante. Las amistades íntimas son un medio de exploración y definición del concepto de sí mismo, es por eso que tienen un papel especial durante la adolescencia. La amistad durante esta etapa constituye una de las ayudas más relevantes para que los jóvenes traten de organizar un concepto de sí mismos más maduro; asimismo el grupo sirve como un puente psicológico y social con el otro sexo.

Dunphy (citado en Calcagni, 1993) señala que en los primeros pasos hacia la actividad heterosexual, los adolescentes confían en que sus pares del mismo sexo les proporcionen la estructura en la que se lleva cabo la actividad con el otro sexo.

Para Quintanar (1984) el adolescente emprende una serie de actividades en búsqueda de un compañero del sexo opuesto, estos intentos de aproximación mantienen un carácter más o menos lúdico durante un tiempo, estas experiencias conducen al adolescente a una mayor madurez. A través de las actividades heterosexuales, el adolescente va a conocer el sexo opuesto y poco a poco va a desarrollar su capacidad de amor .

Inicialmente se puede experimentar un enamoramiento idealizado, esto es la atribución de cualidades a una persona del otro sexo y se enamora de ella; generalmente esta persona es inaccesible, el objeto de amor puede ser un adulto, o una persona de su misma edad; poco a poco se atreve a establecer contactos más reales con personas más accesibles física y emocionalmente. Una vez establecida la relación de pareja los sentimientos de ternura se van a hacer presentes, de esta forma sustituyen a los de incomprensión y soledad que había sentido en etapas anteriores.

Este mismo autor menciona que las relaciones de noviazgo son muy importantes en esta etapa, pues los jóvenes encuentran con quien compartir su tiempo, decisiones, actividades, intereses, problemas etc.; es por eso que en esta relación prevalece el afecto y el amor y una forma de expresarlos es a través de la proximidad física.

Factores que influyen en la construcción del Proyecto de Vida

Para Casares (1993) en el proyecto de vida y carrera es fundamental el señalamiento de objetivos vitales y profesionales que marquen los pasos en el crecimiento de la persona.

Cuando se habla de los objetivos vitales y profesionales es dar un paso más allá de los sueños e intenciones, es que estos deseos se traduzcan a objetivos y metas que conlleven a resultados de los cuales el sujeto tenga control.

Casares (1993) considera cuatro áreas por cubrir en la planeación de vida, éstas son:

1. Conmigo mismo, se refiere a la comunicación interna que el sujeto necesita para el conocimiento y conciencia consigo mismo.
2. Con la familia, esta área indica que los seres queridos pueden llegar a crear un ambiente de crecimiento que favorezca el desarrollo del sujeto, ya que la familia estructura el propio ambiente vital de la persona.
3. Con el trabajo. El trabajo es uno de los campos más importantes de la trascendencia social para el ser humano. Este ámbito es relevante, ya que constituye el grupo u organización de influencia y compromiso social, en el cual el sujeto quiere pertenecer.
4. Con el mundo, este apartado se refiere a las diversas manifestaciones sensibles del ser humano.

Para Casullo (1994) la conformación de un proyecto de vida está muy vinculado a la constitución de cada ser humano, de la identidad ocupacional, que se entiende como la inserción en el mundo del trabajo y que se puede percibir dentro o fuera de él. De acuerdo con este autor, en el proceso para la elaboración de un proyecto de vida deben considerarse tres tipos de variables:

1. La coherencia personal de la integración individual
2. Las imágenes rectoras o ideologías de una época determinada
3. Una historia de vida en función de una realidad socio histórica

Con la construcción de un proyecto de vida se permite prever una situación determinada, que generalmente se plantea como: “yo quisiera ser” o “yo quisiera hacer”; su elaboración forma parte de un proceso de maduración afectiva e intelectual; Casullo (1994) considera cuatro tareas básicas que el sujeto debe completar para que éste se lleve a cabo:

1. Ser capaz de orientar sus acciones en función de determinados valores, ya que los valores son la base y guía del comportamiento del sujeto, debido a las necesidades humanas.
2. Aprender a actuar con responsabilidad, implica aceptar las consecuencias de las decisiones y actos así como aprender a convivir con los demás.

3. Desarrollar actitudes de respeto, consiste en aprender a reconocer las potencialidades y limitaciones personales además de aceptar las diferencias y críticas de lo demás.
4. Un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y en la información del propio sujeto, de las expectativas del núcleo familiar, así como la realidad social, económica, cultural y política en la que se vive.

Continuando con Casullo (1994), señala que algunas de las demandas del adolescente para considerar planear su proyecto de vida son:

- Inseguridad respecto a la posibilidad de poder superar obstáculos que dificultan el logro de metas deseadas. Para abordar esta situación es importante analizar los tipos de atribuciones de casualidad que el sujeto le confiere a sus éxitos y fracasos, se debe promover el análisis de la estructura y dinámica familiar, así como el análisis del nivel de auto concepto.
- Ausencia total de metas o proyectos en un determinado momento del proceso vital. En ocasiones los jóvenes están poco motivados para plantearse decisiones futuras, es por eso que se necesita reflexionar, acerca de lo que se quiere hacer en la vida.
- Ambivalencia respecto de optar por una de varias alternativas posibles, es necesario que el sujeto este informado de la diversidad de opciones que le ofrece el campo profesional.

En la planeación de un proyecto de vida intervienen factores como el crecimiento personal, que de acuerdo con Casares (1993) es el proceso de asimilación e integración de nuevas experiencias e información, que hacen cambiar la conducta, la capacidad, las concepciones de sí mismo y del mundo. Implica un cambio cualitativo de la persona, un aprendizaje, un descubrimiento y el desarrollo de potencialidades. También implica ser responsable y auto dirigirse, pero principalmente el deseo de querer cambiar y crecer.

Este autor también menciona que los principios fundamentales del desarrollo humano implicados en el proyecto de vida son cinco, mismos que se describen a continuación.

1. El ser en desarrollo, se refiere a que la persona está en un continuo proceso de desarrollo, cambio y aprendizaje.
2. El momento vital presente. *El aquí y ahora*, este principio se centra en la importancia de la vida en el presente, tomando al pasado sólo como un factor de influencia.
3. La vitalidad consciente, se caracteriza por sentir, conocer y se basa en la experiencia, consiste en que la persona se dé cuenta de lo que pasa fuera y dentro de él, se trata de un proceso donde debe existir una continua reflexión, así como sensibilidad y razón. En este proceso se pretende que la persona no pierda contacto con la realidad ni consigo mismo, sólo de esta forma se logrará un auténtico crecimiento y realización personal, que posibilite la planeación de vida.
4. El énfasis en la relación, le concede gran importancia a la auténtica relación humana, a la actitud de empatía hacia el otro, el diálogo congruente y la comunicación, lo que origina un crecimiento y trascendencia humana.
5. La autenticidad, se refiere a la congruencia de la expresión de sentimientos, emociones, ideas, valores, conductas y objetivos del sujeto, como factor que asegure una relación humana significativa.

Por otra parte, Casares (1993:78) dice que “todo proceso de planeación de vida requiere de un análisis y confrontación de los valores que vive la persona”; esto es, que los valores son un área de apoyo en el proceso de planeación de vida y por lo tanto, no se pueden separar los valores y las creencias que el sujeto tenga, de las acciones que realiza.

La parte social, tiene una gran influencia en el sujeto, a través de principios, normas, tradiciones, creencias, etc., que en la mayoría de los casos crea un sistema valoral en la persona; la cultura, es decir, la influencia familiar, escolar, religiosa y en general las tradiciones de la educación temprana van permeando el sistema de valores, situación que hace difícil la admisión de cambios y cuestionamientos futuros.

En el proyecto de vida se busca que a través de la clarificación de valores, por medio del análisis de los mismos, se abandonen, confirmen o adopten los propios valores; que la

persona se conozca más a sí misma y establezca una relación directa entre sus objetivos individuales y familiares y los valores que vive.

Un aspecto para el proceso de proyecto de vida es aprender a crear sistemáticamente el propio sistema de valores, que permita mayor conciencia y libertad en la vida de la persona.

Casares (1993) menciona las áreas de la vida humana donde entra la clarificación de valores que puede ser una herramienta útil de análisis, éstas son: autoconcepto y escala valorativa, las relaciones familiares, el valor de la persona, las relaciones interpersonales, vida normativa, dinero, vida política y vida amorosa.

Asertividad

El modelo de asertividad, es de mucha utilidad en el proyecto de vida, ya que promueve y desarrolla conceptos y habilidades muy importantes en la consecución de las metas, deseos y necesidades personales tanto para la vida personal como de trabajo.

Asertividad se refiere a la acción de afirmar, poner en claro, es una expresión congruente de nuestros pensamientos, deseos, derechos, sentimientos, necesidades y decisiones; implica un respeto por los deseos, pensamientos y necesidades de los demás.

Es el derecho básico a la vida, la libertad y la consecución de la felicidad, esto implica la responsabilidad de conocerse a sí mismo en su propia unicidad y el poder tomar las decisiones que vayan de acuerdo con las necesidades personales internas y externas de cada quien (Casares, 1993).

En relación con este concepto Elizondo (1997) está de acuerdo con Casares ya que afirma que asertividad es una habilidad para expresar pensamientos, sentimientos y percepciones, agregando que esto se hace con el fin de elevar la autoestima y desarrollar la autoconfianza, para expresar acuerdos o desacuerdos.

Existen tres estilos de respuesta que en la interacción diaria se relacionan con los derechos fundamentales, estos son:

Asertividad, que es el acto de defender los propios derechos sin violar los derechos fundamentales de los demás.

No asertivo, es aquel estilo que interactúa en menoscabo de su propio yo, de sus deseos, derechos e intereses y esto se debe a la incapacidad para expresar los propios sentimientos y permite que los demás violen los derechos propios.

Por último, el *estilo hostil* caracteriza la comunicación desigual, donde se invaden los límites y la frontera de los otros, donde existe insensibilidad a las necesidades de los demás.

Administración del tiempo

Dentro de la planeación de vida, el buen manejo del tiempo constituye una habilidad para el logro de los objetivos vitales y profesionales.

El tiempo es un recurso con características peculiares como las de no ser recuperable y no poderse comprar, cabe mencionar que existe una correlación entre el grado de stress y el manejo del tiempo.

Por esta razón, autores como Acosta (1997) han considerado la importancia de planear el tiempo dentro del proyecto de vida, relacionado siempre con asumir las responsabilidades de las elecciones.

Al elaborar un proyecto de vida surge la necesidad de decidir. La toma de decisiones es un elemento vital en la formación de proyectos ya que implica tomar las riendas de la vida personal y asumir las consecuencias de dichas decisiones.

De acuerdo con Apter (2004) en una sociedad que ofrece un alto grado de libertad y tantas oportunidades, elegir puede llevar a la confusión, ya que las decisiones cruciales son necesarias pero al mismo tiempo desgastantes para los adolescentes.

Este mismo autor indica que “crecer significa responsabilizarse de las elecciones que hacemos, y esto puede suponer todo un desafío. El proceso de tomar decisiones puede generar una elevada ansiedad y una baja autoestima cuando un joven cree que todos los que le rodean han planificado su futuro mejor que él” (Apter, 2004:97).

Cuando un adolescente es incapaz de tomar decisiones, de fijarse objetivos o de seguir algún plan, es muy probable que se desinterese por completo del proceso de toma de

decisiones, el desafío consiste en identificar cuáles son los deseos y necesidades del adolescente.

Un concepto al que se refiere Casares (1993), para las personas que están en proceso de planificar su vida, es el de “desperdiciadores del tiempo”, que se refiere al conjunto de fenómenos, obstáculos y barreras que impiden lograr los objetivos en el tiempo; los cuales los clasifica en ocho:

a) *No saber decir “No”*, decir sí siempre a todo, es una manera de abrumarse y cargarse de responsabilidad y perderse. El decir no, en muchas circunstancias es una forma de pensar en sí mismo, de alejarse.

b) *No planificar y señalar objetivos claros*, planificar y fijar un objetivo es una tarea relativamente sencilla si se toma en cuenta la técnica de cuantificación, es decir, el concebir el objetivo a partir de cantidades y datos concretos que responden a las preguntas: ¿Para qué?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Cómo?, ¿Con qué? y ¿Con quién?.

Los planes y objetivos se han clasificado en cuatro plazos o rangos, que son: A plazo inmediato o a corto plazo (6 meses a un año), a mediano plazo (1 a 3 o 5 años) y a largo plazo (3 a 5 años en adelante).

Para la utilización efectiva del propio tiempo es esencial una planificación diaria, realizada la noche anterior o al empezar el día, en relación con los objetivos a plazo inmediato y a corto plazo.

c) *Ausencia de prioridades*, se debe programar o distribuir el tiempo en una secuencia ordenada de prioridades, muchas veces las tareas urgentes exigen acción inmediata y sacan lo importante de nuestra conciencia, perdiéndose el sentido de las prioridades y tareas trascendentes, por la atención puesta a las urgencias.

d) *No delegar, o no delegar con éxito*, hay personas que pudiendo delegar funciones y tareas, no lo hacen y algunos haciéndolo, no delegan eficazmente.

- e) *No manejar las interrupciones*, las interrupciones como telefonazos, visitantes, juntas imprevistas, etc. afectan el tiempo y la calidad con que las tareas deben realizarse.
- f) *Intentar demasiado al mismo tiempo*, muchas veces la ansiedad y premura, obligan consciente o inconsciente a intentar hacer demasiadas cosas al mismo tiempo, y generalmente son ineficaces y las tareas tienen que repetirse con la consiguiente pérdida de tiempo y esfuerzo.
- g) *Falta de motivación y autodisciplina*, es conveniente revisar los objetivos vitales y tomar decisiones que ayuden en la superación de estas actitudes, que además de dar como resultado un mal manejo del tiempo, crean ineficacia y frustración.
- h) *Manejo de la información, papeleo y burocracia*, se refiere a la tendencia de querer leerlo todo, aún cuando no es necesario. La administración del tiempo implica ser una actitud ante la vida y un talento especial dentro de la planificación de vida que toda persona está abocada a realizar.

Ayudas educativas para la elaboración del Proyecto de Vida

De acuerdo con la concepción de Castillo (2000), un proyecto de vida es elegir una forma de vida, basado principalmente en la elección y jerarquización de valores que cada individuo elige.

Es fundamental que el joven elabore su proyecto con la ayuda educativa, ya que es necesario recibir una guía que sirva al joven a ser cada vez más independiente y protagonista de su propia vida.

La tarea principal de toda educación es desarrollar en cada persona su propia vida, para llevar a cabo esta intervención Castillo (2000) propone ayudas educativas relacionadas con elaboración de proyectos personales de vida como:

- Ayudarles a descubrir qué es un proyecto vital, esto es no confundir con simples deseos, sueños o plan de actividades.
- Enseñarles a encontrar temas y problemas para que éstos sean el punto de partida de proyectos valiosos; los adolescentes deben rodearse de amistades que los apoyen, así como llevar a cabo algún trabajo relacionado con sus estudios.
- Enseñarles a elaborar los diferentes elementos de un proyecto como: objetivos, medios y evaluación.
- Enseñarles a relacionar sus proyectos individuales con proyectos similares a otras personas cercanas.
- Orientarles en las dificultades.
- Apelar a su sentido del deber, esto es que el joven se de cuenta de las grandes oportunidades que la vida le ofrece.
- Enseñarles a elegir, lo primero es propiciar a los jóvenes a que se van a dedicar en la vida, después tendrán que elegir como prepararse para lo que quieren hacer, por último tendrán que elegir un puesto de trabajo relacionado con el espacio profesional por el que se optó desde un principio.
- Ayudarles a pasar del deseo al proyecto, una de las cosas principales de que los jóvenes carezcan de proyectos vitales, es la de estar interesados únicamente en la satisfacción inmediata de sus deseos. Es fundamental que los padres no satisfagan caprichos del joven ya que éste no se esforzará por tratar de conseguir lo que desea.
- Ayudarles a ser más creativos, ya que al recurrir a la imaginación podrá desarrollar buenas ideas con respecto a los objetivos, a los medios y a la evaluación de ese proyecto.

La creatividad es una capacidad fundamental que puede ser estimulada en las condiciones del contexto en el que adolescente se desarrolla, es una característica para la elaboración de proyectos de todo tipo que lo conducirá a salir adelante.

Con el proyecto de vida cada persona, grupo y comunidad decide hoy quién será mañana o en un futuro más o menos lejano, y en qué sociedad quiere vivir. Para planificar su propio proyecto la persona no se debe separar del medio en que vive; necesariamente están presentes los dos y se condicionan mutuamente. En términos generales un proyecto de vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana.

De esta forma se reafirma la importancia de que los estudiantes de secundaria desarrollen un proyecto de vida que los lleve a plantearse y a cumplir objetivos a lo largo de su vida; que les permita hacer conciencia del compromiso consigo mismos, con su familia y con la sociedad.

En el siguiente capítulo se describirá el método que se utilizará, en el cual se incluyen los sujetos, el tipo de investigación, el escenario y los instrumentos, así como el programa de intervención que se aplicará y el desarrollo de las sesiones con los estudiantes de secundaria.

Capítulo II

MÉTODO

Tipo de investigación

El tipo de investigación que se emplea es cuasiexperimental ya que los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento, es decir son grupos intactos, esto es, un grupo de tercero de secundaria que surgió y se formó independientemente de la investigación. Este tipo de investigación consta de un pretest, un programa de intervención y un postest.

Sujetos

Un grupo de estudiantes de tercer grado de secundaria, integrado por 44 sujetos; 20 mujeres y 24 hombres, cuyas edades oscilan entre los 14 y 15 años, de un nivel socioeconómico medio.

Escenario

Escuela Secundaria Diurna, ubicada al sur de la ciudad en la Delegación Tlalplan, turno matutino.

Diseño de investigación

El diseño de investigación es de tipo X_1 0 X_2 donde: X_1 es el pretest, 0 es el programa de intervención y X_2 es el postest.

Instrumentos

a) Pretest y postest.

La elaboración del pretest tiene como objetivo determinar qué conocimiento previo tienen los estudiantes de un grupo de tercer grado de secundaria acerca del concepto de proyecto de vida, así como saber, cuál es la noción que tienen respecto a la construcción de un proyecto de vida.

El pretest y postest están conformados por un cuestionario de 3 preguntas abiertas, las cuales se elaboraron con base en los conceptos y criterios sobre proyecto de vida de Arjona (2003).

El postest tiene como objetivo determinar que conocimiento adquirieron los estudiantes de un grupo de tercer grado de secundaria acerca del concepto y construcción de proyecto de vida a través del programa de intervención y obtener información que nos permita determinar en qué medida el programa de intervención fue efectivo (ver anexo 1).

b) Evaluación del programa.

Se elaboró un cuestionario que consta de 5 preguntas abiertas, con el objetivo de obtener información proveniente de los alumnos sobre el diseño curricular del programa (ver anexo 2).

c) Programa de Intervención.

El programa de intervención está conformado por 15 sesiones, con una duración de 50 min. cada una. Se trabajará en una secundaria, con un grupo de estudiantes de tercero de secundaria.

El programa psicoeducativo se diseñó de acuerdo con la propuesta de Arjona (2003), quien abarca cuatro áreas para la construcción del proyecto de vida, que son: a) personal, la cual incluye 3 temas como: adolescencia, autoestima y sexualidad; b) área familiar con dos temas: importancia y rol familiar y comunicación familiar; c) área escolar que incluye tres temas: metas, autodisciplina y vida estudiantil y d) por último, área social con los siguientes dos temas: relaciones interpersonales y tiempo libre.

El diseño de las sesiones contiene un objetivo, una breve explicación de la sesión y posteriormente una actividad relacionada con el tema; las actividades están basadas en diferentes autores: Rodríguez (1989) fue retomado para la sesión establecimiento de metas y área escolar, Erikson (1987) para la sesión de autoestima, Acosta (1997) para el área familiar y Pick (2002) para la sesión de autodisciplina y relaciones interpersonales; al final de cada sesión se evaluará dicha actividad con el fin de comprobar si el objetivo se ha cumplido (ver anexo 3).

Programa de Intervención

Sesión 1

Pretest

OBJETIVO: determinar qué conocimiento previo tienen los estudiantes de un grupo de tercer grado de secundaria acerca del concepto de proyecto de vida, así como saber cuál es la noción que tienen de una construcción de un proyecto de vida.

Actividad

Se aplicará el pretest, que consta de cuatro preguntas.

Evaluación

Resultados del pretest

Sesión 2

Tema: proyecto de vida e importancia del establecimiento de metas.

OBJETIVO: reflexionar acerca del concepto de proyecto vida, así como plantear la importancia de que puedan establecer metas en su proyecto de vida.

Actividad

Juego creativo “La copa”, dibujo en cartel.

Se pedirá a los alumnos que describan lo que ven en el cartel con el objetivo de que ellos reflexionen acerca de las diferentes percepciones de cada individuo al momento de construir un proyecto de vida.

Evaluación

Se aplicarán las siguientes preguntas con la finalidad de evaluar la sesión.

1. ¿Qué es un proyecto de vida?
2. ¿Por qué consideras importante el establecimiento de metas?

Sesión 3

Área Personal

Tema: adolescencia

OBJETIVO: dentro del área personal, explicar la importancia de conocer los cambios tanto físicos como psicológicos en la etapa de la adolescencia.

Actividad

En equipos se realizará un collage, bajo el tema de adolescencia, posteriormente los equipos describirán las imágenes que seleccionaron.

Evaluación

Se realizará la siguiente pregunta

1. Escribe tres aspectos emocionales para la elaboración de tu proyecto de vida.

Sesión 4

Área Personal

Tema: autoestima

OBJETIVO: brindar a los estudiantes información relacionada sobre qué es la autoestima y cómo se puede mejorar.

Actividad

Realizar la lectura del cuento de “Libemor” con la finalidad de discutirlo y relacionarlo con su vida (ver anexo 4).

Evaluación

Se hará la siguiente pregunta

1. ¿Qué es la autoestima?

Sesión 5

Área Personal

Tema: sexualidad

OBJETIVO: proporcionar a los jóvenes información sobre la sexualidad a través de diferentes enfoques como la percepción ética o la emocional, buscando que así cada estudiante que escuche el tema, obtenga y maneje información acertada así como el que pueda externar sus dudas y, haga consciente el proceso que se lleva para llegar a ejercer libremente su genitalidad.

Actividad

Se realizará una dinámica lúdica llamada “Canastas y frutas”, con la finalidad de lograr mayor interacción con los alumnos fuera del salón de clases.

Evaluación

Aplicación de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué características consideras que debe tener un noviazgo a esta edad?
2. ¿Por qué es importante que estés informado sobre tu sexualidad?

Sesión 6

Área Familiar

Tema: importancia y rol familiar

OBJETIVO: explicar la importancia que tiene la familia, así como el sentido de pertenencia que genera en sus miembros.

Actividad

Realizar un listado de áreas en las que se quiere mejorar la relación familiar (ver anexo 5).

Evaluación

Se planteará la siguiente pregunta:

1. ¿De qué forma tu familia puede ayudarte para la realización de tu proyecto de vida?

Sesión 7

Área Familiar

Tema: comunicación familiar

OBJETIVO: proporcionar a los estudiantes información acerca de la importancia que tiene la comunicación dentro del núcleo familiar.

Actividad

Se formarán equipos de 3 integrantes, cada integrante redactará un cuento en su hoja, a los 2 minutos pasará la hoja a la derecha para continuar el cuento, finalmente se leerán los cuentos terminados.

Evaluación

Se hará la siguiente pregunta:

1. ¿Qué aspectos consideras importantes para mejorar la comunicación en tu familia?

Sesión 8

Área escolar

Tema: metas

OBJETIVO: promover en el estudiante el reconocimiento de sus expectativas de vida escolar y establecer las metas respectivas.

Actividad

Se trabajará con un formato donde el alumno tendrá que completar lo siguiente: Sueños de la vida, realidades de la vida y plan de acción (ver anexo 6).

Evaluación

Se plantearán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es una meta?
2. ¿Cuáles son los tipos de metas?

Sesión 9

Área escolar

Tema: autodisciplina

OBJETIVO: promover en el estudiante el reconocimiento de sus sentimientos y emociones, que los acepte y se responsabilice de los mismos.

Actividad

Se dividirá al grupo en dos equipos, se explicará que la actividad tiene como base el juego de timbiriche; cada integrante del equipo convertirá una frase vaga en una clara para llenar más cuadritos del juego.

Evaluación

Se realizará la siguiente pregunta:

1. ¿Cómo puedes mejorar en el área escolar poniendo en práctica la autodisciplina?

Sesión 10

Área escolar

Tema: vida estudiantil

OBJETIVO: explicar al alumno la importancia de establecer una meta profesional en la vida, que asuma su papel como miembro de la comunidad educativa.

Actividad

Cada alumno realizará una gráfica con experiencias significativas y logros escolares, posteriormente expresarán los sentimientos y sensaciones que vivieron con el recuerdo de esos logros.

Evaluación

Se aplicarán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué carrera te gustaría estudiar?
2. ¿Cuáles son las metas que debes plantearte y cumplir para lograr tu objetivo?

Sesión 11

Area social

Tema: relaciones interpersonales

OBJETIVO: que el adolescente identifique las principales características de las relaciones de amistad y pareja.

Actividad

Se realizará la lectura y el análisis del dilema “La isla de los novios” (ver anexo 7).

Evaluación

Se resolverá la siguiente pregunta:

1. ¿Cuáles son las características que tiene un verdadero amigo?

Sesión 12

Área social

Tema: tiempo libre

OBJETIVO: explicar a los estudiantes la importancia de ocupar el tiempo libre en actividades sanas y recreativas.

Actividad

Se dividirá a los alumnos en equipos de 4 integrantes, se entregaran imágenes extraescolares y se discutirá su importancia. Posteriormente se jugará a la empresa publicitaria, donde elaborarán un comercial.

Evaluación

Se pedirá a los alumnos que:

1. Mencionen 3 actividades sanas que puedan realizar en su tiempo libre.

Sesión 13

Tema: construcción de un Proyecto de Vida

OBJETIVO: los alumnos elaborarán su proyecto de vida con base en las cuatro áreas de vida que se explicaron en las sesiones anteriores.

Actividad

Construcción del proyecto de vida a través del formato para su elaboración (ver anexo 8).

Evaluación

Se pedirá contestar la siguiente pregunta:

1. ¿Qué áreas son necesarias para la elaboración de un proyecto de vida?

Sesión 14

Postest

OBJETIVO: determinar qué conocimiento adquirieron los estudiantes de un grupo de tercer grado de secundaria acerca del concepto y construcción de proyecto de vida a través del programa de intervención.

Actividad

Aplicación del postest

Evaluación

Resultados del postest

Sesión 15

Evaluación del programa de intervención

OBJETIVO: conocer la opinión de los estudiantes acerca del programa de intervención.

Actividad

Aplicación de la evaluación del programa de intervención.

Evaluación

Resultados de la evaluación.

Procedimiento

Se acudió a una escuela secundaria pública, donde se habló con los directivos para trabajar con un grupo de tercero de secundaria. Una vez asignado el grupo y los horarios establecidos por parte de la escuela, se presentó al grupo el plan de trabajo por realizar.

Se llevó a cabo la aplicación de dicho programa, el cual consta de 15 sesiones con una duración de 50 minutos aproximadamente por sesión.

En la primera sesión se aplicó el pretest, las sesiones 2 a la sesión 12 están conformadas por las diferentes temáticas correspondientes a las cuatro áreas del proyecto de vida, la sesión 13 corresponde a la construcción del proyecto de vida de cada estudiante y finalmente en las sesiones 14 y 15 se aplicó el posttest así como una evaluación del diseño curricular del programa.

Procedimiento de análisis de resultados

Con la aplicación del pretest se evaluó qué conocimientos previos tienen los alumnos acerca de Proyecto de vida; una vez aplicado el programa de intervención, se les proporcionó el posttest, posteriormente se hizo una comparación entre ambos resultados, con la finalidad de saber si hubo un cambio en los conocimientos de los alumnos.

Los temas del programa de intervención fueron evaluados con una pregunta clave al final de cada sesión, esto para verificar si el tema quedó claro.

Al final de cada sesión se llevó un diario de campo donde se registraron los eventos más importantes de las sesiones, con el propósito de que esta información complemente el análisis de resultados en el rubro desarrollo de las sesiones del programa.

Por último se aplicó un cuestionario para evaluar el diseño curricular del programa.

Criterios para calificar el pretest y postest

A continuación se describen las respuestas correctas de las tres preguntas que contienen el pretest y postest, así como los criterios de calificación para evaluar dichas pruebas.

1. ¿Qué es un proyecto de vida?

Respuesta:

Es un proceso de reflexión y análisis para lograr la autorrealización como ser humano y alcanzar objetivos específicos de vida que impulsen el crecimiento y desarrollo, a través del planteamiento de metas a corto, mediano y largo plazo.

Calificación:

Esta pregunta tiene un valor de 2 puntos, si y solo si contiene en la respuesta, que es un plan o un proceso de reflexión individual, así como el mencionar el establecimiento de metas u objetivos para su realización.

Si el alumno menciona solo uno de los dos criterios tendrá un valor de 1 punto.

2. ¿Qué áreas son necesarias para la construcción de un proyecto de vida?

Respuesta:

Área personal, área familiar, área escolar y área social.

Calificación:

Esta pregunta tiene un valor de 2 puntos, si y solo si el alumno contesta área personal, familiar, escolar y social; también tendrá el mismo valor si responde con palabras relacionadas con dichas áreas. Por ejemplo si área personal es sustituida por: mi vida, vida personal; área familiar: familia, mis papás, casa; área escolar: escuela, maestros, trabajo; área social: amigos, novio (a), reuniones.

Es así como a cada área le corresponde un valor de .5, entendiéndose que si el alumno tiene un acierto, se le da .5; si tiene 2, tendrá 1 punto; si tiene 3 aciertos, tendrá 1.5 y por último si menciona 4 aciertos, tiene el valor total de 2 puntos.

3. Elabora tu proyecto de vida

Respuesta:

Esta pregunta tiene un valor de 6 puntos. En su respuesta el alumno tendrá que dividir su proyecto de vida en área personal, familiar, escolar y social, establecer metas en cada área dividiéndolas en corto, mediano y largo plazo, así como relacionar correctamente cada área con el tema correspondiente. Ejemplo: Es correcto que en el área personal, la meta del alumno sea elevar su autoestima; es incorrecto si dicha meta es planteada en el área familiar.

Calificación:

Se calificará con 2 puntos, si el alumno menciona las cuatro áreas, por lo tanto si menciona 2 se calificará con 1 punto, si menciona 3 se calificará con 1.5 y si menciona solo 1 se calificará con .5

Se le dará un valor de 2 puntos si el alumno divide las metas en corto, mediano y largo plazo, si las divide en 2 se le dará 1 punto y si las divide en 1 se le dará .5

Finalmente tendrá un valor de 2 puntos la relación correcta de las áreas con el tema.

Puntajes para ponderar respuestas del pretest - postest

No. de pregunta	Valor	No. de criterios	Valor
1	2 puntos	1 criterio 2 criterios	1 punto Total: 2 puntos
2	2 puntos	1 criterio 2 criterios 3 criterios 4 criterios	.5 1 punto 1.5 Total: 2 puntos
3	6 puntos	1 criterio 2 criterios 3 criterios	2 puntos 4 puntos Total: 6 puntos
Total	10 puntos		10 puntos

Capítulo III Análisis de resultados

En el siguiente apartado se presentará el análisis de resultados del programa de intervención que consta de la comparación del pretest y postest, la interpretación de los resultados que estos arrojaron, el desarrollo del programa y el análisis de las sesiones por áreas; así como la evaluación por parte de los alumnos del programa de intervención y su respectiva interpretación.

A) **Pretest – Postest.** En la siguiente tabla se presentan los resultados del pretest y el postest de los alumnos, así como la diferencia entre ambos.

Tabla 1. Resultados del Pretest y Postest

Sujetos	Pretest	Postest	Diferencia
1	2	9	7
2	1	10	9
3	3.5	9	5.5
4	2	9	7
5	4.5	9	4.5
6	1.5	5	3.5
7	3	9	6
8	3.5	8.5	5
9	3.5	9	3.5
10	2	9	7
11	1	10	9
12	1	7.5	6.5
13	1.5	9	7.5
14	1.5	2.5	1
15	7	10	3
16	1	4	3
17	4.5	10	5.5
18	1	5.5	4.5
19	5	10	5
20	4	6	2
21	3.5	9	5.5
22	1	7.5	6.5
23	2.5	9	6.5
24	1	5.5	4.5
25	3.5	10	6.5
26	2	9	7
27	2	5	3
28	2	2.5	.5
29	3	9	6
30	5	9	4
31	1.5	8	6.5
32	3	6	3
33	3.5	10	6.5
34	2.5	8	5.5
35	1	7	6
36	2.5	10	7.5
37	4.5	9	4.5
38	5	5.5	.5
39	3.5	9	5.5
40	1	6.5	5.5
41	1	9	8
42	1.5	8	6.5
43	1	6.5	5.5
44	2	9	7

Interpretación de resultados del pretest y postest

De manera general se encontró en los resultados del instrumento, un avance en los alumnos en relación con los conocimientos de proyecto de vida, aunque un 10% de los resultados en el postest no fueron aprobatorios, hubo un avance del puntaje inicial al final.

Este avance se logró con base en la enseñanza de la construcción de proyecto de vida mediante tres tipos de conocimiento: el primero de ellos fue el conocimiento declarativo, que se llevó a cabo partiendo de los conocimientos previos que los alumnos tenían y posteriormente explicar los conceptos de proyecto de vida, metas, autoestima, sexualidad, adolescencia, entre otros; por medio del conocimiento procedimental se trabajó con estrategias de enseñanza – aprendizaje de tipo visual como: dibujos en rotafolios, cuadros sinópticos, ilustraciones; de tipo auditivas como exposiciones, interacción grupal y diálogo; así como el uso de ejemplos de la vida cotidiana en las sesiones y lecturas de textos para reflexionar las temáticas del programa. Todo esto con el propósito de que aplicaran este conocimiento en su vida cotidiana.

Durante el aprendizaje de la construcción del proyecto de vida se clarificó al alumno: las metas por lograr en las áreas de vida propuestas en el taller, la secuencia de acciones por realizar, en la que ellos tenían que reflexionar cómo lograr dichas metas y, la evolución temporal de las mismas por medio de la clasificación de las metas a corto, mediano y largo plazo, que guiaron a los estudiantes para la elaboración de su proyecto de vida.

Es importante mencionar que durante el taller estuvo presente en todo momento, la enseñanza del conocimiento actitudinal, esto a través de la clarificación de valores, orientando a los alumnos hacia el autoconocimiento y análisis en el área personal, familiar, escolar y social, se trabajó la discusión de dilemas en la que se analizó un conflicto relacionado con cuestiones personales, con implicaciones éticas y en la que se promovía la toma de decisiones en torno a situaciones a las que se enfrentan social y cotidianamente.

Se observó en el puntaje del pretest que los conocimientos previos de los alumnos acerca de proyecto de vida eran mínimos, en relación con los resultados obtenidos en el postest, donde el puntaje incrementó significativamente, ya que de acuerdo con los criterios de calificación, los alumnos contestaron acertadamente qué es un proyecto de vida, las áreas que lo componen así como la construcción de su proyecto de vida.

B) Desarrollo del programa

En el siguiente apartado se describirá el desarrollo del programa, reportando aspectos psicoeducativos de las sesiones en un formato de inicio, desarrollo y cierre. En el apartado posterior se presenta el análisis de sesiones por áreas del desarrollo del programa de intervención.

Sesión 1

Pretest

Inicio: Se comenzó el taller, con una dinámica de presentación, cuyo objetivo era conocer a cada integrante del grupo y que ellos conocieran más de sus compañeros, esto a través de preguntas sobre sus gustos, pasatiempos y cuestiones de la vida cotidiana. Durante dicha dinámica los alumnos se limitaron a contestar las preguntas, la mayoría mostraba interés por la respuesta que iba a dar su compañero, algunos contestaban en voz baja y otros de forma extrovertida; cada uno esperó su turno, de esta forma se conocieron sus nombres y un poco acerca de ellos, esto también sirvió para que el grupo conociera de sus compañeros, por ejemplo: cuál era el título de su libro favorito o su película preferida.

Desarrollo: Se llevó a cabo la aplicación del pretest, con el fin de evaluar los conocimientos previos que los alumnos tenían de proyecto de vida, para posteriormente contrastar los resultados con el postest y así saber si el programa de intervención logró su objetivo y fue efectivo en cuanto al aprendizaje de los alumnos sobre el tema.

Se comentó a los alumnos que el cuestionario no era un examen y que contestarán todo lo que supieran y que serviría para conocer qué era lo que sabían del tema, no para asignar una calificación.

El grupo contestó el pretest en tiempo breve; varios alumnos levantaron la mano para obtener la respuesta de la pregunta número 2. ¿Qué áreas son necesarias para la construcción de un proyecto de vida?, se reiteró que contestaran lo que supieran.

Cierre: Se finalizó dando una breve introducción del contenido del programa. Los alumnos se mostraron interesados en la presentación del taller, algunos comentaron que tenían una noción del tema, el resto escuchó la explicación.

Sesión 2

Proyecto de vida e importancia del establecimiento de metas.

Inicio: En esta sesión se comenzó con una dinámica visual, que consistía en mostrarles la figura de “La Copa”, en ella se encontraban diferentes figuras; la instrucción era que cada sujeto describiera lo que veía, con lo cual cada alumno encontró diversas formas. El objetivo de la actividad fue demostrar que cada uno tiene percepciones diferentes de acuerdo con su contexto, sus valores, convicciones, experiencias, anhelos, etc. por lo tanto cada uno elabora un proyecto de vida único con diversas metas.

Los adolescentes participaron voluntariamente, expresando que veían dos rostros de frente, una copa, unos cuernos, etc.; comenzaron a participar todos a la vez, dado esto, se pidió que levantaran la mano para expresarse y así poder escuchar a todos.

Desarrollo: Posteriormente se desarrolló el tema de manera expositiva dando los conceptos principales de proyecto de vida y establecimiento de metas. Los alumnos se mostraron atentos a la exposición, aunque para algunos el tema era conocido, la mayoría estaba interesado en la temática.

Cierre: Al final se realizó una evaluación, que consistía en una pregunta acerca del tema, con la finalidad de verificar si los alumnos tenían claro la temática de esta sesión. Algunos mostraron desagrado en contestar un par de preguntas; se invitó a contestarlas, argumentando que servirían para saber si el grupo había comprendido los conceptos clave.

Sesión 3

Área Personal

Adolescencia

Inicio: En esta sesión se comenzó con una dinámica donde los alumnos realizaron un collage, cuya finalidad era que los estudiantes expresaran qué significado tenía la adolescencia para ellos y cómo la estaban viviendo; mediante el trabajo en equipo resaltaron las principales características de la adolescencia.

Con esta actividad los alumnos mostraron agrado, ya que iban a formar equipos con los compañeros que ellos eligieran; el grupo se dividió en equipos de amigos y cada integrante comenzó a recortar lo que para él representaba la adolescencia.

Un equipo realizó su collage con dibujos en la cartulina, mostrando así su creatividad y talento, situación que enriqueció la actividad, así como la exposición del tema.

Desarrollo: Cada uno de los equipos expuso su collage; esta dinámica fue interesante ya que el trabajo final tenía un elemento de cada integrante y el alumno encargado de exponer el collage tenía que explicar cada imagen; algunos recortaron personas asombradas, los alumnos explicaron que los cambios físicos les causaban desconcierto; la mayoría recortó parejas de novios, expresando así su interés por el sexo opuesto, otros recortaron bebidas alcohólicas, explicando que durante esta edad, su consumo es frecuente en fiestas y reuniones.

Cierre: Se les entregó a los alumnos una pregunta en relación con el tema, donde se constató la comprensión del mismo.

Sesión 4

Área Personal

Autoestima

Inicio: Se les proporcionó un cuento De Castellan (1987), titulado “Libemor”, con el objetivo de resaltar la importancia de la autoestima a lo largo de la vida. Se desarrolló la lectura en voz alta con la participación de algunos alumnos, para mantener la atención del grupo, se realizaron preguntas verbales de comprensión, mismas que fueron contestadas acertadamente por los alumnos.

Desarrollo: Una vez terminado el cuento, se relacionó con conceptos de autoestima, mostrándose el grupo interesado al intercambiar opiniones y puntos de vista en relación con la temática.

A través de las preguntas realizadas, se pudo observar que los adolescentes estaban preocupados por conocer cómo mejorar su autoestima, esto permitió ampliar la exposición de la sesión así como profundizar en la información otorgada a los estudiantes.

Cierre: Se llevó a reflexión a los alumnos, enfatizando en el reconocimiento de sus virtudes, con el fin de valorarse; así como también el reconocimiento de sus defectos, con el objetivo de modificarlos; para llegar así, a un bienestar con él mismo y con los que lo rodean.

Sesión 5

Area Personal

Repaso

Inicio: Se comenzó con una dinámica lúdica en el patio, donde se formaron tríos para iniciar el juego “canastas y frutas”, el cual consistía en cambiar una pareja del equipo a la instrucción de “canastas” y una persona a la instrucción de “frutas”, de manera que a la instrucción “canastas y frutas”, todos buscaban nuevos equipos. Cada vez que una pareja o una persona quedaba sin equipo, se elaboraba una pregunta con el objetivo de reforzar los temas antes vistos de forma divertida.

Desarrollo: Durante la realización del juego los alumnos se divirtieron. Esta sesión inicialmente estaba planeada para el tema de sexualidad, pero se consideró necesario reforzar los temas anteriores para una mejor comprensión, se aclararon dudas que surgieron y se abrió un espacio de preguntas y respuestas logrando así la integración con el grupo.

Cierre: Se concluyó con una pregunta para reforzar el tema visto. Se pudo observar que los adolescentes disfrutaban mucho de las actividades lúdicas, mostrando una actitud cooperativa y de respeto para participar en los temas de manera divertida.

Sesión 6

Área Personal

Sexualidad

Inicio: Esta sesión estaba planeada para recordar a los jóvenes sus logros y experiencias significativas a lo largo de su vida escolar, se consideró necesario remplazarla por la sesión anterior, ya que los alumnos tenían más claras las metas en el área escolar y les resultaría repetitivo.

Para comenzar esta sesión de sexualidad, se dividió al grupo en dos, cada mitad del grupo trabajó en salones diferentes, con la finalidad de facilitar la interacción de los alumnos.

Desarrollo: Se ofreció la información general acerca de noviazgo y sexualidad, tema que los alumnos mostraron gran interés, participaron con preguntas y puntos de vista.

Algunos de los comentarios de los alumnos era su aprobación por tener novio, y el trato que implica la relación de pareja, en la cual debe de existir respeto, afinidad emocional e

intelectual. Se les habló de las consecuencias emocionales de tener una pareja sentimental a su edad, se llevó a reflexión la importancia de tomar la responsabilidad de sus actos, así como la opción de tomar sus propias decisiones.

También se habló de las ventajas de conocer gente del sexo opuesto y la necesidad de tener amigos y saber cultivarlos, basándose en el respeto, la confianza y el apoyo que puede brindar una amistad.

Cierre: Se finalizó con las conclusiones del tema, las diferentes opiniones y la aplicación de la pregunta de evaluación.

Sesión 7

Área Familiar

Importancia y rol familiar

Inicio: Con la finalidad de que el grupo comprendiera la importancia de reconocer el rol en la familia, se trabajó con una dinámica, en la cual se dividió al grupo en dos equipos, y cada integrante tenía como misión repetir al oído al compañero de su derecha un mensaje verbal, en la que el objetivo era transmitir un mensaje entre todos los integrantes.

En general los alumnos mostraron curiosidad por saber cuál era el mensaje, también se mostraron inquietos e impacientes al esperar que el mensaje llegara hasta ellos. El último integrante repitió ante el grupo el mensaje final, el cual llegó distorsionado. Los alumnos por medio de esta actividad se divirtieron mucho y se pudo aplicar el rol de cada integrante de la familia y la importancia de la comunicación clara con sus miembros.

Desarrollo: Con la realización de un formato referente a las áreas dentro de la familia, se reforzó el tema, explicando que cada integrante de la familia cumple con una función dentro de ella, así como la importancia de los valores compartidos, la aceptación de cada miembro y la comunicación.

Algunos adolescentes expresaron que su familia los apoya, otros comentaron que solo los reprenden y los critican.

Cierre: Se concluyó enfatizando en la importancia que la familia tiene para apoyar el proyecto de vida, así como la perseverancia que cada alumno debe de tener, cuando ésta no proporciona apoyo o motivación en el proyecto de vida.

Sesión 8

Área Familiar

Comunicación familiar

Inicio: Se trabajó en equipos pequeños, en la elaboración de un cuento, en el cual cada integrante tenía que escribir una parte del cuento y el siguiente compañero continuar con la historia y así sucesivamente hasta que todos participaran; el objetivo fue rescatar la importancia de trabajar en equipo para lograr una meta en común.

Los alumnos se divertieron con la realización de la historia, ya que cada miembro imaginaba y escribía lo que deseaba.

Desarrollo: Los primeros tres equipos que terminaron su cuento, lo leyeron ante el grupo; el resultado fue un cuento realizado entre todos. Se resaltó la importancia de trabajar en equipo para lograr un fin, comparándolo con las relaciones dentro de una familia, también se explicó la importancia de comunicarse para conocer qué es lo que pensamos y sentimos.

Cierre: Se concluyó con la pregunta de evaluación, en la cual se reforzó la importancia de la comunicación familiar.

Sesión 9

Área Escolar

Metas

Inicio: Este tema en particular, carecía de alguna actividad lúdica ya que el objetivo de la misma fue llevar a la reflexión a los estudiantes en el área escolar; por lo que se mostraron apáticos al realizar un formato en el que tenían que establecer metas que ellos deseaban, los recursos con los que contaban y un plan de acción concreto para cumplirlas.

A pesar de mostrar apatía, se integraron a la actividad, preguntaron sus dudas y llenaron el formato. El objetivo fue que ellos reconocieran sus sueños, posteriormente que ellos se dieran cuenta con los recursos que contaban y finalmente llevarlos a la realidad.

Desarrollo: Junto con la dinámica, se explicó el establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo, resaltando la importancia de plantearse una meta y llegar a lograrla.

Este fue un tema que los estudiantes ya lo tenían trabajado anteriormente, aún así mostraron interés y cooperación.

Cierre: Se aplicó una pregunta del concepto de metas, así como los diferentes tipos de metas que existen.

Sesión 10

Área Escolar

Autodisciplina

Inicio: Se trabajó con el grupo dividido en dos equipos con una actividad, la cual requería la participación de todos los integrantes donde la finalidad era expresar frases claras, evitando decir frases vagas y así reconocer sus opiniones y hacerse responsables de sus decisiones.

Al principio los alumnos estaban confundidos respecto a como expresar una frase clara, para ellos tenía el mismo sentido decirla como quisieran; conforme avanzó la dinámica, ellos pudieron lograr el objetivo de la actividad.

Para motivarlos a participar, se mencionó que habría premios para el equipo ganador, de esta manera la cooperación y la integración en equipo se dio de manera exitosa.

Desarrollo: Se llevó a cabo la exposición del tema, enfatizando en la responsabilidad de la toma de decisiones en el área escolar, posteriormente los alumnos tuvieron oportunidad de comentar la forma en la que podían expresar diferentes situaciones de la vida cotidiana, se sorprendieron al confirmar cómo las palabras y su entonación, pueden modificar la intención de nuestros pensamientos y sentimientos.

Cierre: Se aplicaron dos preguntas para reafirmar lo visto en esta sesión, qué carrera les gustaría estudiar y cuáles son las metas que se deben plantear y cumplir para lograr su objetivo.

Sesión 11

Área Social

Relaciones interpersonales

Inicio: Respondiendo al interés por parte de los alumnos al constante cambio de actividades se decidió trabajar en el patio una vez más. Se comenzó con la lectura del dilema “La isla de los novios”, que consistió en leer en grupo el caso que se presentaba de

una joven que tiene que tomar la decisión de tener relaciones sexuales y los motivos que la llevaron a esto, posteriormente tenían que enumerar en forma de lista a todos los personajes de la historia, incluidos novio, mamá, amigos y lanchero; empezando por el que se consideraba más importante por lo que hizo. El dilema tenía como objetivo reflexionar acerca de los valores en una relación de pareja, amistad y familia. Los alumnos escucharon atentos la lectura del dilema, mostrando interés y asombro.

Desarrollo: Una vez terminada la lectura del dilema, los alumnos leyeron su lista en la que expresaron en orden de importancia las actitudes y valores de los personajes. Los alumnos tuvieron la oportunidad de interactuar con el resto de sus compañeros, escuchando y respetando cada opinión, así como el por qué de sus respuestas. El grupo se mostró interesado defendiendo sus opiniones de acuerdo a sus valores, convicciones y puntos de vista, en relación al tema. La actividad fue reforzada con la explicación de la importancia que tiene su independencia en cuanto a sus creencias y opiniones, así como relacionarse sanamente con las personas que los rodean.

Cierre: Se finalizó con la pregunta de evaluación; cuáles son las características que tiene un verdadero amigo, esto para verificar si el concepto principal había quedado claro.

Sesión 12

Área Social

Tiempo Libre

Inicio: En esta sesión se dividió el grupo en equipos de 8 integrantes. A cada equipo le fue entregado una lámina diferente que contenía un dibujo de actividades extraescolares, como natación, pintura, fútbol, básquetbol, fotografía y actuación. La indicación fue que tenían que elaborar un promocional, en el que debían incluir las ventajas de realizar dicha actividad tratando de convencer a un público para acudir a su oferta. Al finalizar cada equipo expuso su promo, entre todos se reconoció al trabajo mejor elaborado. Los alumnos se divirtieron al escuchar las ideas y creatividad de los equipos; al final se premió al comercial ganador. El objetivo de la dinámica fue discutir la importancia de realizar una actividad extraescolar que enriquezca su desarrollo personal.

Desarrollo: Una vez terminada la dinámica, se les habló de la importancia de realizar una actividad en su tiempo libre, ocupar su tiempo en diversos entretenimientos que pueden ser

desde actividades para el bienestar físico como son los deportes, hasta actividades que conlleven otro tipo de preparación como pintura o fotografía.

Algunos participaron comentando que ya realizaban algunas actividades como danza, fútbol o cocina. A través de la interacción con el grupo se reforzó el tema y se reconoció al equipo que mejor elaboró la actividad.

Cierre: Se concluyó con una reflexión final, donde la mayoría del grupo interactuó con comentarios.

Sesión 13

Construcción de un Proyecto de Vida

Inicio: En esta sesión, se les entregó a los alumnos un formato, para ser guiados en la construcción de su proyecto de vida en las áreas revisadas durante todo el taller. Se realizó un recuento de todos los temas vistos durante el taller, y se les comentó que se iba a revisar su trabajo para conocer lo que habían aprendido durante las sesiones. Los alumnos prestaron atención a la explicación de los temas y llenaron cuidadosamente dicho formato.

Desarrollo: Se proporcionó un ejemplo de cómo trabajar cada área para la construcción de su proyecto de vida y las diferentes metas a corto, mediano y largo plazo, logrando así llevar a cada alumno a la reflexión sobre sus metas y objetivos para finalmente completar un formato de manera individual.

Cierre: Al terminar el formato, cada alumno contestó una pregunta para reforzar el tema que se revisó en la sesión.

Sesión 14

Aplicación del Postest

Inicio: Con la finalidad de poder evaluar el programa de intervención, se les dio a contestar a los alumnos el postest, que constaba de las mismas preguntas del pretest.

Desarrollo: Se les asignó el tiempo de la sesión para contestar el cuestionario.

Cierre: Se recogieron los cuestionarios contestados para poder contrastar los resultados del pretest con los del postest. Al terminar su trabajo se les informó que se había concluido el taller y que se realizaría un convivio para finalizar las sesiones.

Sesión 15

Evaluación del programa de intervención.

Inicio: Se agradeció al grupo por el trabajo realizado durante el taller.

Desarrollo: Se les entregó a los alumnos un cuestionario para evaluar el taller de proyecto de vida, en el cual expresaron su opinión sobre el programa en general, el tema y la actividad que más les agradó, así como la importancia del taller en la vida de los alumnos.

Cierre: Se llevó a cabo el cierre del taller y se concluyó hablando de la importancia de tener presente el proyecto de vida en la toma de decisiones. Al finalizar se realizó el convivio, se tomaron algunas fotos con los alumnos y se hizo la entrega de un separador en agradecimiento a su trabajo cooperativo con el proyecto.

Los alumnos preguntaron si habrían más sesiones del taller y algunos compañeros de otros grupos preguntaron si se trabajaría con ellos, esto nos indicó el interés y la aprobación de su parte.

Al término del programa de intervención “Elaboración de proyecto de vida en estudiantes de tercer grado de secundaria”, los directivos del plantel invitaron a regresar y a trabajar con la escuela en general, expresando su satisfacción con el trabajo realizado.

Análisis de sesiones por áreas de Proyecto de Vida

En el programa de intervención “Proyecto de vida” se pudo observar que los temas que pertenecían al área **personal** como autoestima, sexualidad y adolescencia fueron de mayor interés para los adolescentes, como menciona Martínez (2003), en la construcción de un plan de vida en esta etapa, se parte del conocimiento de lo que es la adolescencia, que inicia con la pubertad con los cambios en el cuerpo, así como los sentimientos de confusión, angustia e incertidumbre.

Un tema de gran interés para los alumnos fue el de autoestima, en el cual expresaron haberse sentido identificados con el mismo. Es importante resaltar que la autoimagen juega un papel muy importante en la formación de las ideas, sentimientos y conducta. Como menciona Gaspar (2003) cuanto más equilibrada sea la autoestima, se está más preparado para afrontar las adversidades en cualquier área.

Otro tema importante de interés para los alumnos fue el de sexualidad, saber de los cambios fisiológicos de la adolescencia y el cuidado y responsabilidad que implica el ejercicio de la sexualidad. No sólo reconocer las consecuencias de comenzar a temprana edad ejerciendo la sexualidad a nivel físico, sino a nivel emocional, como lo explica Soto (2003), la sexualidad es más que el acto sexual, es la expresión total de la forma de ser, se expresa a través de la forma de vestir, los intereses, sentimientos y emociones.

Se considera relevante el área personal en el sujeto, ya que es la base para que el resto de las áreas funcionen óptimamente; es decir si el adolescente trabaja en su autoestima, si se reconoce y acepta, si descubre qué es lo que quiere y cómo lo va a lograr, en primer lugar se valorará a sí mismo y como consecuencia se desarrollará positivamente con su familia, con sus amigos, en la escuela y con el resto de la sociedad.

En el área **familiar** se incluyeron temáticas de interés como el rol que el adolescente ocupa dentro de su familia, y comunicación familiar; a pesar de que estas pláticas no fueron de las favoritas los alumnos expresaron opiniones diversas acerca de la relación con sus padres, ya que algunos comentaron tener una estrecha relación con ellos y otros expresaron falta de comprensión dentro de su núcleo familiar, como lo confirma Crespo (2003), cuando

dice que en las familias se viven períodos de adaptación y equilibrio, así como los desequilibrios o crisis, las cuales se dan generalmente cuando las personas transitan a otras fases de desarrollo, por ejemplo cuando los hijos entran a la pubertad o adolescencia.

El área **escolar** incluía temáticas conocidas por los alumnos, pero otras con información novedosa para ellos, por ejemplo la importancia del establecimiento de metas, que fueron de interés, ya que mostraban que ellos podían plantearse en esta etapa de la vida metas y objetivos hacia el futuro de una manera realista, y la mayoría de los adolescentes no lo habían realizado, como menciona Acosta (2000), imaginar el futuro es crearlo, inventarlo y construirlo mentalmente, llevarlo a la realidad es un compromiso con uno mismo.

En el área **social** los alumnos mostraron gran interés ya que se habló de las características de una verdadera amistad, así como la necesidad de cultivarla, no solo recibir sino dar, al final de estas pláticas los estudiantes se propusieron como meta conservar las amistades actuales, y a largo plazo cultivar más amigos; como lo confirma Romero (2003), durante la adolescencia se presentan experiencias de desajuste familiar, naturales en esta etapa, que llevan a cambiar las formas de percibir y relacionarse, entonces se buscan otros intereses, otra gente, sobre todo de la misma edad que permita probar las nuevas posibilidades de logro.

C) Evaluación del programa de intervención

En el siguiente apartado se analizará cada pregunta de la evaluación del programa de intervención, que los alumnos contestaron, posteriormente se realizará la interpretación de dicha evaluación.

Pregunta 1.- ¿Qué te pareció el programa?

En esta pregunta se observó que la mayoría de los alumnos opinó que le pareció bueno el programa, (33% muy bueno, 33% bueno), a un sector pequeño le pareció que le informó (18%), y a la minoría le pareció muy divertido (8%) y un poco aburrido (8%). En la tabla 1 se presentan de manera detallada los resultados de la pregunta.

Tabla 1.- Opinión sobre el programa

Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
a) Muy bueno	13	33
b) Bueno	13	33
c) Me informó	7	18
d) Muy divertido	3	8
e) Un poco aburrido	3	8
TOTAL	39	100

Interpretación:

Con esta pregunta se pudo observar que a la mayoría de los estudiantes les pareció bueno el programa y que éste les informó acerca de la realización de su proyecto de vida. La mayoría del grupo se mostró interesado en el taller, algunas veces estaban inquietos o distraídos, pero la mayor parte del tiempo participaban en las dinámicas y se interesaban en la temática.

Pregunta 2.- ¿Cuál fue el tema que más te gustó?

En esta pregunta se encontró que a la mayoría (31%) el tema que más les gustó fue el de autoestima, sexualidad (28%) y proyecto de vida (26%), mientras que la minoría (5%) mencionó que el tema de su agrado fue el de familia. En la tabla 2, se presentan de manera sintética los resultados de esta pregunta.

Tabla 2.- Temática de preferencia

Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
a) Autoestima	12	31
b) Sexualidad	11	28
c) Proyecto de vida	10	26
d) Familia	2	5
e) Todos	2	5
f) No contestó	2	5
TOTAL	39	100

Interpretación:

Los alumnos mostraron gran interés por los temas de autoestima, sexualidad y proyecto de vida, respectivamente. A continuación se ejemplificarán algunas de sus respuestas.

Respecto al tema de autoestima

Respuesta prototipo:

“Autoestima, porque aprendí a valorarme más”.

“Autoestima, porque me di cuenta de mis debilidades y fortalezas”.

“Autoestima, es el mejor, es un campo muy importante dentro de la vida de cada persona”.

Respecto al tema de sexualidad

Respuesta prototipo:

“Sexualidad, porque nos informaron”.

“Sexualidad, porque aprendí mucho más de lo que ya sabía”.

Respecto al tema proyecto de vida

Respuesta prototipo:

“Proyecto de vida, porque me ayudo a orientar mi vida”.

“Proyecto de vida, porque me ayudaron a pensar más en mi futuro”.

“Proyecto de vida, porque me ayudó a plantearme más metas y superarlas”.

Como se puede observar el área personal es la que más interesa a los alumnos, ya que fue la que contribuyó a un mejor autoconocimiento y preocupación por las expectativas del futuro en los temas mencionados.

Pregunta 3.- ¿Cuál fue la actividad que más te gustó?

La mayoría de los alumnos (70%) opinó que la actividad que más les gustó fue canastas y frutas, la minoría (25%) manifestó haberle gustado diversas actividades. En la tabla 3, se presentan de manera resumida los datos de dicha pregunta.

Tabla 3.- Actividad de preferencia

Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
a) Canastas y frutas	27	70
b) Todas	4	10
c)Teléfono descompuesto	2	5
d) Cuento	2	5
e) Collage	2	5
f) Ninguna	2	5
TOTAL	39	100

Interpretación:

El grupo mostró agrado por la dinámica “canastas y frutas”, la cual fue una actividad lúdica que implicaba trabajar en equipo y que requería de actividad física. Los adolescentes prefieren trabajar en espacios abiertos, en dinámicas con las cuales puedan aprender y divertirse.

Algunas respuestas prototipo fueron:

“Canastas y frutas, porque fue al aire libre y estuvo divertido”.

“Canastas y frutas, porque ahí reafirmamos lo que habíamos visto anteriormente”.

Pregunta 4.- ¿Cómo aplicarías lo que aprendiste en tu vida cotidiana?

La mayoría de los alumnos (33%) mencionó que aplicación les permitió aprender a poner en práctica lo visto en el taller, o bien a realizar un proyecto de vida (20.5%), mientras que la minoría (18%) manifestó que aprendieron plantearse metas y a lograrlas, y aceptarse tal y como son (18%). En la tabla 4 se presentan los resultados de la pregunta.

Tabla 4.- Aplicación del taller en la vida cotidiana

Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
a) Poniendo en práctica lo que aprendí en el taller.	13	33
b) Realizando un proyecto de vida.	8	20.5
c) Plantearme metas y lograrlas.	7	18
d) Aceptarme tal y como soy.	7	18
e) Aprendí a comunicarme con mi familia.	3	8
f) No aprendí nada.	1	2.5
TOTAL	39	100

Interpretación:

Se observó que el taller tuvo significado en la vida de los alumnos, ya que sus comentarios fueron el querer aplicar lo que aprendieron en su vida cotidiana, la realización de su proyecto de vida, el planteamiento de metas y la aceptación de sí mismo.

Pregunta 5.- ¿Por qué crees que fue importante la construcción de tu proyecto de vida?

La mayoría (43.5%) de los estudiantes mencionó que fue importante la construcción de su proyecto de vida porque ahora tienen más claro qué quieren en la vida, el (20.5%) opinó que es importante para definir metas y objetivos, otro (20.5%) consideró que es importante para pensar en su futuro y la minoría (13%) opinó que fue importante para planear su vida y no tomar malas decisiones. En la tabla 5 se presentan los resultados que arrojó esta pregunta.

Tabla 5. Importancia del proyecto de vida

Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
a) Porque ahora tengo más claro lo que quiero en la vida.	17	43.5
b) Para definir metas y objetivos.	8	20.5
c) Para pensar en mi futuro.	8	20.5
d) Para planear mi vida y o tomar malas decisiones.	5	13
e) Ya lo tenia hecho.	1	2.5
TOTAL	39	100

Interpretación:

En esta pregunta se pudo observar que el taller causó impacto en los adolescentes, si bien no se cambió radicalmente su vida, se llevó a reflexión la claridad de elaborar su proyecto de vida, es decir la definición de metas y objetivos, así como la responsabilidad en la toma de decisiones.

Interpretación de la Evaluación del Programa de Intervención

Se observó que, en general, a los alumnos les pareció muy bueno el programa, ya que éste les dio información sobre lo que es un proyecto de vida; los temas de su interés fueron autoestima, ya que como lo menciona Branden (1995), es una capacidad para enfrentarnos a las circunstancias que se nos presentan, es la confianza en nosotros para lograr metas; como consecuencia en el desarrollo del adolescente, la autoestima y la identidad son la base para que el sujeto tome decisiones y construya su proyecto de vida. Otro tema de interés fue sexualidad, con este tópico se partió desde los cambios físicos y psicológicos que se experimentan en la adolescencia, así como la importancia de los valores como el respeto en las relaciones interpersonales.

Se encontró que los estudiantes prefieren las actividades lúdicas, en las cuales puedan interactuar con sus compañeros, así como el trabajo en equipo, donde cada miembro puede aportar conocimientos para lograr un objetivo.

De forma general, los alumnos podrán plantearse metas y utilizar las estrategias que aprendieron en el taller para construir su proyecto de vida; de igual forma ahora poseen expectativas y opciones en cuanto a qué es lo que desean en las diferentes áreas de su vida.

Conclusiones

Con base en el desarrollo del presente programa de intervención sobre “Elaboración de proyecto de vida en estudiantes de tercer grado de secundaria”, se desprenden las siguientes conclusiones:

- En esta experiencia educativa se observó que la mayoría de los jóvenes con los que se trabajó, reflejan falta de clarificación de valores, desorientación en cuanto a los principios que conforman un proyecto de vida y carecen de espacios educativos que les permitan reflexionar sobre sus deseos, necesidades y expectativas de vida, tanto presentes como futuras.
- Se concluyó que el área en la que los adolescentes mostraron mayor interés, fue el área personal, en la cual se reconoció la importancia del fortalecimiento de la autoestima, a través de herramientas que ayudaron a los estudiantes a reconocerse y valorarse para lograr la toma de decisiones y el planteamiento de metas en su proyecto de vida. Esta temática se consideró trascendente, ya que está involucrada en todas las áreas del ser humano, y es través de ésta que se da el reconocimiento y valoración de uno mismo para poder responder positivamente en cada aspecto que conforma la vida del sujeto.
- También se puede concluir que durante la adolescencia, es importante fomentar la construcción de un proyecto de vida, ya que es la etapa de desarrollo donde se establece el proceso de identidad, en el cual el adolescente necesita recibir orientación, de tal forma que pueda reflexionar sobre sí mismo y lo que quiere lograr en su futuro.
- En el desarrollo de las sesiones del programa, a través de la interacción y la oportunidad que los alumnos tuvieron de expresarse con libertad, se logró despertar su interés y promover su participación dentro del taller; esto por medio de las

temáticas que se impartieron, mismas que les fueron interesantes y de apoyo para la elaboración de su proyecto de vida.

- Se observó la importancia que tienen las dinámicas lúdicas y las estrategias de enseñanza – aprendizaje, como la utilización de exposiciones, discusión de opiniones, dilemas, cuentos, collages, cuadros sinópticos, juegos, dinámicas de integración y trabajo en equipo, para lograr la motivación y el interés para trabajar en las sesiones del programa de intervención.
- También, se puede concluir que la elaboración de estrategias para la enseñanza de la construcción del proyecto de vida en estudiantes de tercer grado de secundaria, tal como lo fue el formato final del programa de intervención, ayudó en el establecimiento de sus metas y en la claridad de su proyecto, por lo que el objetivo general se cumplió que consistió en brindar herramientas para que lograrán elaborar su proyecto de vida.
- Otra conclusión importante fue que, al inicio del taller, los estudiantes sólo tenían un concepto de proyecto de vida relacionado con el aspecto laboral, y únicamente tenían metas en el área escolar; por lo tanto, a través del trabajo realizado con los alumnos, al finalizar el taller la mayoría tenía claro el establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo, así como la clasificación de las cuatro áreas de vida: personal, familiar, escolar y social; con las que se trabajaron durante el programa, ya que ellos contaban con las herramientas conceptuales y procedimentales para construir su proyecto de vida.
- En los resultados se pudo observar que el programa de intervención fue efectivo, ya que se mostró una diferencia favorable en el pretest en contraste con el posttest, en los conocimientos de proyecto de vida, sobre todo en la construcción del proyecto de vida de los alumnos.

Los adolescentes al final del proyecto pudieron plasmar en un formato la estructura de dicha construcción a corto, mediano y largo plazo, haciendo referencia en las

diferentes áreas de su vida personal, familiar, escolar y social. Reconociendo que existen aspectos que consideraron modificar tanto en su persona como en la relación de amigos y familia.

- Se concluye que el campo de la Orientación Educativa dentro de la Psicología Educativa, juega un papel muy importante, pues es aquí donde se tendrá contacto directo con los estudiantes para guiarlos a resolver sus problemas, a través de actividades y experiencias que enriquezcan cada área de su vida.
- De esta manera se puede concluir que el Programa de Intervención Proyecto de Vida en estudiantes de tercer grado de secundaria, cumplió su objetivo, ya que se pudo observar que el taller causó impacto en los adolescentes, si bien no se cambió radicalmente su vida, se llevó a reflexión la claridad de la elaboración de su proyecto de vida, es decir se proporcionaron las herramientas necesarias para que los alumnos establecieran objetivos en las diferentes áreas de su vida y dejarles la oportunidad y la responsabilidad de trabajarlos para alcanzarlos en un futuro.

Recomendaciones

Con base en los resultados obtenidos en este estudio y con el propósito de generar mayores beneficios a las comunidades educativas en donde interviene el psicólogo educativo, y en particular el orientador, se sugieren las siguientes recomendaciones:

- Se sugiere con base en la experiencia en este programa de intervención, trabajar con los adolescentes temas como autoestima, adolescencia y sexualidad, ya que éstos fueron de gran interés para ellos y son la base para su desarrollo humano.
- Se considera importante ampliar las sesiones en el área personal, debido a que es necesario enfatizar y dar mayor información a los alumnos, es decir dedicar dos o más sesiones al tema de autoestima, adolescencia y sexualidad, así como al establecimiento de metas.
- Se sugiere el fomento de valores como el respeto, cumplimiento de normas de conducta y establecimiento de límites, debido a que en esta etapa los adolescentes se encuentran en constante reto con la autoridad.
- Se propone mayor difusión para la elaboración del proyecto de vida en estudiantes de secundaria ya que es esta etapa en la que el ser humano se enfrenta a diferentes cambios, tanto físicos como psicológicos, donde puede tomar conciencia de lo que quiere ser y hacer en su futuro, es por eso que se considera importante guiarlos y orientarlos para fijar objetivos y trabajar para alcanzarlos.
- De manera general se sugiere a los psicólogos educativos que estén interesados en desarrollar esta temática, exista en ellos, un compromiso con el trabajo, es decir potenciar a los adolescentes para que reconozcan sus posibilidades, por medio de estrategias de autoanálisis, para lograr que sean sujetos activos en la construcción de su proyecto de vida. De modo que, a través de una orientación que respete la individualidad de cada joven, éstos sean promovidos a asumir las consecuencias de sus propias decisiones, aun a pesar de no contar con los apoyos necesarios.

REFERENCIAS

- Abarca, A. (1993). Tendencias futuras de la orientación una perspectiva ecológica y de calidad de vida. *Revista Educación*, 17 (1), 15 – 24.
- Aberastury, A y Knobel, M. (1988). *Síndrome de la adolescencia normal*. México: Paidós.
- Acosta, M. (1997). *Planea tu carrera y tu vida*. México: Grupo editorial planeta.
- Aguirre, A. (1996). *Psicología de la adolescencia*. México: Alfaomega.
- Aisenson, D. (2002). *Después de la escuela. Transición, construcción de proyectos, trayectorias e identidad de los jóvenes*. Buenos Aires: Eudeba.
- Alvarez, V. (1994). *Orientación educativa y acción orientadora*. Madrid: EOS.
- Apter, T. (2004). *El mito de la madurez en la adolescencia. Como ayudar a tus hijos a convertirse en adultos*. Barcelona: Paidós.
- Arjona, S. (2003). *Navegando por la adolescencia. unam. mx*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Baez, C. (1999). Los efectos críticos de la adolescencia. *Rompan filas*. 44, 19-23.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares del autoestima*. México: Paidós.
- Cabrerizo, J. (1999). *Orientación Educativa*. España: Servicio de Publicaciones.
- Casares, D. (1993). *Planeación de vida y carrera. Un enfoque teórico y vivencial*. México: Limusa.
- Castillo, G. (2000). *Cautivos en la adolescencia*. Barcelona: Alfaomega.
- Casullo, M. y Cayssials, A. (1994). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. México: Paidós.
- Cava, M. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Cerda, A. (1993). ¿Cómo mirar a los jóvenes? *Cuadernos de Educación*, 214, 49 –52
- De Castellan, M, (1987). *El desarrollo afectivo e intelectual del niño*. Barcelona: Masson.
- De Bartolomeis, F. (1978). *La psicología del adolescente y la educación*. Italia: Roca, S.A.
- Delahanty G. (1992). *Carácter e ideología*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Dulanto, E. (2000). *El adolescente*. México: Mc. Graw-Hill.
- Guido M. (2000). *Ser Adolescente*. México: Trillas.
- Hernández, R. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mc. Graw-Hill

- Ianni, N. (2003). *Discursos y prácticas en Orientación Educativa. Los equipos técnicos de la escuela. Incertidumbre y praxis institucional*. Buenos Aires – México: Naeduc.
- Jáidar, I. (1993). *Caleidoscopio de subjetividades*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Lázaro, A. y Asensi, J. (1989). *Manual de orientación escolar y tutoría*. Madrid: Narcea.
- Martín, E. y Tirado, V (1997). *La orientación educativa y profesional en la educación secundaria*. Barcelona: Horsori.
- Meoly, R. (2000). *Caminos de la orientación: historia, conceptualización y práctica de la orientación educativa en la escuela secundaria*. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Montané, J. Y Martínez, M. (1994). *La orientación escolar en la educación secundaria*. Madrid: PPU.
- Parra, A. Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de Psicología*, 35 (3), 331 – 346.
- Pech, S. (1998). Motivación hacia la profesión: desarrollo de carrera en estudiantes de cinco opciones de nivel profesional en la UADY. *Educación y Ciencia*, (3) 2, 65-67.
- Pick, S. (2002). *Planeando tu vida. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes*. México: Grupo Editorial Planeta.
- Pierini, C.D. (1973). *La identidad en el adolescente*. Buenos Aires: Paidós – Assapia.
- Rappoport, L. (1986). *La personalidad desde lo 13 a los 25 años*. España: Paidós.
- Rodríguez, M. (1989). *Planeación de vida y trabajo*. México: Manual moderno.
- Rojas, E. (2002). *El hombre light. Una vida sin valores*. México: Temas de hoy.
- Romero, S. (1999). *Orientación para la transición de la escuela a la vida activa*. Barcelona: Laertes.
- Sánchez, P. y Valdés, A. (2003). *Teoría y práctica de la Orientación en la escuela. Un enfoque psicológico*. México: Manual Moderno.
- Sartori, G. (2001). *Homo Videns. La sociedad teledirigida*. México: Taurus
- Villarreal, C. (2001). La humanización de la familia: una responsabilidad educativa. *Revista Educación*, (25) 1, 137 – 150.
- Zagal, H. (2002). *Ética para adolescentes posmodernos*. México: Publicaciones Cruz O. S.A.

ANEXOS

Anexo 1: Pretest y postest

Anexo 2: evaluación del programa de intervención

Anexo 3: carta descriptiva

Anexo 4: lectura “Libemor”

Anexo 5: formato: área familiar

Anexo 6: formato: sueños, realidades de la vida y plan de acción

Anexo 7: dilema “La isla de los novios”

Anexo 8: formato: “Construcción de proyecto de vida”

Universidad Pedagógica Nacional

Cuestionario: “Elaboración de Proyecto de vida en estudiantes de tercer grado de secundaria”.

Introducción:

Estamos realizando un estudio que servirá para elaborar una tesis profesional acerca de Proyecto de vida en adolescentes.

Quisiéramos pedir tu ayuda para que contestes algunas preguntas que no llevarán mucho tiempo.

Te pedimos que contestes este cuestionario con la mayor sinceridad posible.

Muchas gracias por tu colaboración.

Anexo 1

Pretest y Postest

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Grado: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y contesta lo que se te pide.

1. ¿Qué es un proyecto de vida?

2. ¿Qué áreas son necesarias para la construcción de un proyecto de vida?

3. Elabora tu proyecto de vida

Anexo 2

Instrumento de Evaluación del Programa de Intervención

1. ¿Qué te pareció el programa?

2. ¿Cuál fue el tema que más te gusto? ¿Por qué?

3. ¿Cuál fue la actividad que más te gustó? ¿Por qué?

4. ¿Cómo aplicarías lo que aprendiste en tu vida cotidiana?

5. ¿Por qué crees que fue importante la construcción de tu proyecto de vida?

Anexo 3

Carta Descriptiva

Sesión 1

Aplicación de Pretest

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
Se proporcionará al alumno el pretest, que consta de un cuestionario de tres preguntas abiertas.	Determinar que conocimiento previo tienen los estudiantes de un grupo de tercer grado de secundaria acerca del concepto de proyecto de vida así como saber, cuál es la noción que tienen de una construcción de un proyecto de vida.	Pretest Lápiz Pluma	Resultados de pretest	

Sesión 2

Proyecto de vida e importancia del establecimiento de metas

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
<p>Mostrar a los alumnos la cartulina de “La Copa”, y pedirles que digan lo que ven en ella, desde muchos puntos de vista y varios ángulos. Comentar a los alumnos que hay 74 figuras en ella. Por ejemplo: pilar que sostiene un puente, botella de champaña, torre con restaurante giratorio, perilla de puerta, reloj de arena, hélice de barco, torre o castillo de ajedrez, frutero, fuente, balanza, mamila con chupón, un tintero y otras.</p>	<p>Reflexionar acerca del concepto de proyecto de vida, así como plantear la importancia de que puedan establecer metas en su proyecto de vida.</p>	<p>Juego creativo “La Copa”, dibujo en cartel.</p>	<p>Cuestionario</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es un proyecto de vida? 2. ¿Por qué consideras importante el establecimiento de metas? 	

Sesión 3**Área Personal
Adolescencia**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
<p>En equipos de cinco integrantes aprox. realizar un collage donde cada participante seleccione a su criterio imágenes relacionadas con el tema de adolescencia.</p> <p>Posteriormente los equipos exponen su trabajo al resto de sus compañeros, explicando el por qué de cada imagen.</p>	<p>Dentro del área personal, explicar la importancia de conocer los cambios tanto físicos como emocionales en la etapa de la adolescencia</p>	<p>Pliegos de papel bond</p> <p>Revistas usadas</p> <p>Diurex</p> <p>Plumones</p>	<p>Cuestionario</p> <p>1. Escribe 3 aspectos emocionales que consideres mejorar para la elaboración de tu proyecto de vida.</p>	

Sesión 4**Área Personal
Autoestima**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
<p>Realizar una lectura de un cuento relacionado con autoestima (Lectura del cuento de Libemor <i>De Castellan, El Desarrollo afectivo</i>); al término se preguntará que entendieron y como lo relacionan con su vida.</p>	<p>Brindar a los estudiantes información relacionada sobre qué es la autoestima y cómo se puede mejorar.</p>	<p>Lápiz Pluma Copias del cuento</p>	<p>Cuestionario 1. ¿Qué es la autoestima?</p>	

Sesión 5

**Área Personal
Repaso**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
<p>Se realizará una dinámica llamada “Canastas y frutas” fuera del salón de clases, la cual consiste en: formar equipos de tres, donde dos integrantes son la canasta y un integrante es la fruta, se dará la indicación de intercambiar canastas y frutas y a la vez reforzar el tema con preguntas y respuestas.</p>	<p>Proporcionar a los jóvenes información sobre la sexualidad a través de diferentes enfoques como la percepción ética o la emocional, buscando que así cada estudiante que escuche el tema, obtenga y maneje información acertada así como el que pueda externar sus dudas, y haga consciente el proceso que se lleva para llegar a ejercer libremente su genitalidad.</p>	<p>Hojas Pluma Lápiz</p>	<p>Cuestionario</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué características consideras que debe tener un noviazgo a esta edad? 2. ¿Por qué es importante que estés informado sobre tu sexualidad? 	<p>Se consideró importante modificar esta sesión para realizar un repaso general. Se omitió una sesión del área escolar, ya que los alumnos tenían más claras sus metas en ese rubro.</p> <p>Una vez que alguno de los integrantes quedaba fuera del juego “canastas y frutas”, se le realizaba una pregunta referente a los temas antes revisados.</p>

Sesión 6**Área Familiar
Importancia y rol familiar**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
De manera individual realizar un listado de áreas en las que se puede mejorar la relación con la familia e indicar cuáles de ellas están bien y en cuales se quiere mejorar.	Explicar la importancia que tiene la familia, así como el sentido de pertenencia que genera en sus miembros.	Formato del listado Hojas Lápiz Pluma	Cuestionario 1. ¿De qué forma tu familia puede apoyarte para la realización de tu proyecto de vida?	

Sesión 7

**Área Familiar
Comunicación familiar**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
<p>Formar equipos de tres y entregarles una hoja a cada integrante. En la hoja, cada integrante redactará un cuento.</p> <p>A los 2 minutos pasará la hoja con el cuento comenzado hacia la derecha, se tendrá que continuar el cuento que le pasaron y así sucesivamente hasta que todos los integrantes hayan escrito su parte del cuento.</p> <p>Al terminar todo el grupo, leerán los cuentos escritos por todos los integrantes del equipo, se escogerán los dos mejores para leerlos ante el grupo.</p>	<p>Proporcionar a los estudiantes información acerca de la importancia que tiene la comunicación dentro del núcleo familiar.</p>	<p>Hojas Lápiz Pluma</p>	<p>Cuestionario</p> <p>1. ¿Qué aspectos consideras importantes para mejorar la comunicación en tu familia?</p>	

Sesión 8

Área Escolar
Metas

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
<p>Se le pedirá a cada alumno que conteste una hoja como la que a continuación se presenta y que lea las instrucciones, para poder llenarla.</p> <p>Sueños de la vida: ¿Qué sueños en la vida tienes?</p> <p>Realidades de la vida: ¿Cuál es la realidad de la vida en relación con tus sueños?. Haz una lista tanto de las realidades que favorecen tus sueños, como las que podrían impedir su realización.</p> <p>Plan de acción: ¿Qué estas haciendo o que puedes hacer para superar los obstáculos que la realidad te plantea y así realizar tus sueños?</p>	<p>Promover en el estudiante el reconocimiento de sus expectativas de vida escolar y establecer las metas respectivas.</p>	<p>Formato Hojas Pluma Lápiz</p>	<p>Cuestionario</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es una meta? 2. ¿Cuáles son los tipos de metas? 	

Sesión 9

**Área Escolar
Autodisciplina**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
<p>Formar dos equipos, asignando los nombres que deseen. Escribir los nombres en el pizarrón.</p> <p>Indicar a los estudiantes que el ejercicio a realizar va a tener como base el juego de timbiriche.</p> <p>Exponer las reglas del juego: Un integrante de cada equipo, alternadamente pasará al frente a sacar un papel de la caja, que contiene una frase escrita de manera vaga. La tarea consiste en decir en voz alta ante todo el grupo usando el pronombre yo.</p> <p>El aplicador será el juez que determine si la forma en que se cambio la frase de vaga a específica usando la palabra “yo” es correcta.</p> <p>En caso de que la evaluación del aplicador sea positiva se tendrá derecho a poner una rayita en el timbiriche, el cual previamente se habrá dibujado en el pizarrón.</p> <p>El equipo que llene más cuadritos con la inicial de su nombre será el ganador.</p> <p>Cerrar el ejercicio resaltando la importancia de aprender a hablar expresando nuestros verdaderos sentimientos y deseos.</p>	<p>Promover en el estudiante el reconocimiento de sus sentimientos y emociones, los acepte y se responsabilice de los mismos.</p>	<p>Caja Pizarrón Gises Frasas con peticiones vagas escritas en papeles que se habrán recortado y doblado con anterioridad.</p>	<p>Cuestionario</p> <p>1. ¿Cómo puedes mejorar en el área escolar poniendo en práctica la autodisciplina?</p>	

Sesión 10

**Área Escolar
Vida estudiantil**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
<p>Pedir a cada alumno que dibuje una gráfica. En la parte baja pondrán las edades de los momentos de logro, experiencias significativas que recuerde y que señalará simbolizando con una letra. Según el grado de vitalidad pondrá un punto en la escala a la izquierda, que va del 1 al 10, tomando en cuenta también el entusiasmo o gozo.</p> <p>Será necesario que el alumno reflexione y vaya recorriendo su vida escolar, desde los primeros años escolares, hasta aquí y ahora.</p> <p>Ejemplo: Mi primer recuerdo a los cinco años, recitar en el kinder, 5 R; a los ocho años un diploma, 8D, etc.</p> <p>El aplicador pedirá a los participantes que expresen los sentimientos y sensaciones que vivieron en el recuerdo de logros y que conclusiones obtienen de la vivencia de su gráfica.</p>	<p>Explicar al alumno la importancia de establecer una meta profesional en la vida, que asuma su papel como miembro de la comunidad educativa</p>	<p>Papel Lápiz</p>	<p>Cuestionario</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué carrera te gustaría estudiar? 2. ¿Cuales son las metas que debes plantearte y cumplir para lograr tu objetivo? 	<p>Esta platica se impartió en la sesión 6, con el tema sexualidad, el cual ya se tenía planeado, sólo se recorrió; se consideró que los alumnos ya tenían claros los conceptos de metas en el área escolar y les resultaría repetitivo.</p> <p>Se dividió al grupo en dos, la mitad del grupo trabajó en salones diferentes, con la finalidad de facilitar la interacción de los alumnos.</p>

Sesión 11**Área social
Relaciones Interpersonales**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
Se proporcionará a los alumnos la lectura del dilema “La isla de los novios” que tiene como objetivo reflexionar acerca de los valores en una relación de pareja y de amistad. Se llevará a cabo una discusión grupal con los diferentes puntos de vista de los alumnos.	Que el adolescente identifique las principales características de las relaciones de amistad y pareja.	Dilema “La isla de los novios”	Cuestionario 1. ¿Cuáles son las características que tiene un verdadero amigo?	Respondiendo al interés por parte de los alumnos al constante cambio de actividades se decidió trabajar en el patio una vez más.

Sesión 12

**Área Social
Tiempo libre**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
<p>Dividir el grupo en equipos de cuatro integrantes</p> <p>Entregarles por equipo una o dos imágenes de actividades extraescolares</p> <p>Discutir en equipo, la importancia de cada una de ellas.</p> <p>Exponer ante el grupo los beneficios de la actividad que discutieron en grupo.</p> <p>Jugar a la empresa publicitaria, entregar revistas y papel bond a los equipos formados, pedirles que elaboren un comercial para revista de una de las actividades extraescolares elegida por el equipo.</p>	<p>Explicar a los estudiantes la importancia de ocupar el tiempo libre en actividades sanas y recreativas.</p>	<p>Papel bond</p> <p>Tijeras</p> <p>Resistol</p> <p>Revistas usadas</p>	<p>Cuestionario</p> <p>1.- Menciona 3 actividades sanas que puedes realizar en tu tiempo libre.</p>	

Sesión 13**Construcción de proyecto de vida**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
<p>Planear la vida, lleva a preguntar cómo un individuo se siente en las diferentes áreas que conforman la vida: personal, familiar, escolar y social, a detectar las necesidades y las expectativas.</p> <p>Los alumnos deberán construir su proyecto de vida, mediante un formato que se les entregará, basándose en dichas áreas, guiados a partir de las temáticas vistas en el programa de intervención.</p>	<p>Los alumnos elaborarán su proyecto de vida con base a las cuatro áreas de vida y el planteamiento de metas que se explicaron en las sesiones anteriores.</p>	<p>Formato de proyecto de vida.</p> <p>Lápiz</p> <p>Pluma</p>	<p>Cuestionario</p> <p>1. ¿Qué áreas son necesarias para la elaboración de un proyecto de vida?</p>	

Sesión 14**Aplicación del Postest**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
Se proporcionará al alumno el postest que consta de un cuestionario que consta de tres preguntas abiertas.	Determinar que conocimiento adquirieron los estudiantes de un grupo de tercer grado de secundaria acerca del concepto y construcción de proyecto de vida a través del programa de intervención.	Hojas Lápiz Pluma	Resultados del postest	

Sesión 15**Aplicación de la evaluación del programa de intervención**

Actividad	Objetivo	Material	Evaluación	Observaciones
Se les proporcionará a los alumnos una hoja de evaluación del programa de intervención.	Determinar a través de una hoja de evaluación, en que medida el programa de intervención fue efectivo.	Evaluación del programa Lápiz Pluma	Resultados de la evaluación.	

Anexo 4

LIBEMOR

Viajaba yo en un tren en el vagón “fumador” y venía absorto observando cómo en el sillón de enfrente una señora jugaba con su hijo de más o menos un año de edad. Ella estaba casi recostada en el cómodo sillón del tren y su hijo yacía encima de ella. Sus rostros se hallaban frente a frente y mantenían un juego secreto que a los dos hacía reír con ganas: se platicaban, se hacían gestos, se hacían cosquillas, se escondían. Y yo descaradamente los veía porque su juego también a mí me acariciaba. De repente escuché una voz que me sacó del trance en que venía.

- Le están tejiendo su “Libemor” – dijo la voz.

Me di la vuelta para ver quién me había hablado y me encontré con una muchacha bonita (después supe que era un Hada).

- Sí, - me dijo, - ¿No puedes verla?
- - No, - le respondí asombrado-. ¿Cómo dijiste?
- Dije que al niño le están tejiendo su “Libemor”.
- Y después de una breve pausa, añadió.
- ¡Ya casi está terminada!

Como en los trenes uno siempre tiene ganas de platicar (especialmente yo). – pregunté intrigado. Explícame ¿qué eso de “Libemor”? El Hada, que ya sabía que yo se lo iba a preguntar, estaba lista para revelarme un gran secreto (Las Hadas no se aguantan las ganas de revelar secretos), y comenzó así:

- El Mago supremo le dio a la humanidad un don maravilloso... le entregó las agujas “Alfaga” que son las agujas mágicas con las que se teje la “Libemor”. Yo la miraba y escuchaba asombrado.
- La “Libemor” -continuó el Hada – *es la capa mágica que cada madre teje a sus hijos y con la cual les confieren un enorme poder, el poder de amar.*

Cada vez que una madre acaricia a su hijo, le habla, lo atiende, lo alimenta o juega con él, vuela las agujas “Alfaga” y dan una puntada; y si el empeño no cesa o la tarea no se interrumpe, más o menos a los dos años la “Libemor” cubre ya por completo al niño. Como la capa es invisible nadie se explica por qué el niño de repente se siente tan confiado, tan seguro de sí mismo, ni por qué de buenas a primeras ya no le importa separarse de su mamá.

Obviamente – dijo el Hada con suficiencia – es el enorme poder de su “Libemor” lo que les permite actuar de esa manera; aunque no siempre es así – añadió el Hada con tristeza-.

-¿Por qué?- le pregunté-.

-Para tejer la “Libemor” de sus hijos las madres tienen que amarlos y atenderlos con ternura y solicitud y la tarea no debe interrumpirse hasta que la capa esté terminada. Si por alguna razón la madre y su hijo se separan antes de que esto ocurra, la capa se desteje, se le van los hilos.

- ¿Y de qué son los hilos? –pregunté-

- Son hilos de energía vital que las madres toman de su propia “Libemor”. Ellas destejen su capa para tejer las de sus hijos. No hay forma más perfecta de amar.

-¿Y si no tienen “Libemor”? – pregunté atemorizado-
-No deben tener hijos –respondió fulminante el Hada.

-¿Y se quedan sin nada al destejer su capa? –volví a preguntar-
Eso a ellas les importa un comino – me respondió el Hada-. Además, a ellas las abrigan las “Libemor” de sus hijos y la de su amado.

-¿De su amado?

-Sí, - me dijo- si ellas se sienten amadas podrán cumplir mejor con su tarea. Para que la “Libemor” te cubra toda la vida debe tener un número exacto de puntadas, no debe quedar ni chica ni grande.

Cuando se atiende solamente al niño para que sobreviva... sin alegría ni esperanza, las “Alfaga” darán muy pocas puntadas y la capa quedará muy cortita, el niño no se sentirá protegido, no tendrá suficiente confianza en sí mismo.

Y si su madre lo sobreprotege porque le tiene miedo a la soledad o porque ella misma necesita amor, entonces las agujas “Alfaga” darán demasiadas puntadas, la “Libemor” quedará demasiado grande y se le enredará entre las piernas al niño y el niño no podrá caminar solo.

-¿Y cómo saben ellas cuantas puntadas dar?

-No te preocupes – me dijo- Cualquier madre sensata lo sabe muy bien.

Un detalle importante que había mencionado – continuó el Hada-, es que hay una clave secreta para que las agujas tejan.

-¿Cuál es? – me apuré a preguntar-.

-La clave es que la madre mire a su hijo a los ojos cuando lo atiende... él la mirará a ella. ¡Y entonces las agujas “Alfaga” se pondrán a trabajar!

-¿Y si no se miran a los ojos?

-Todas las madres miran a sus hijos a los ojos, así como se comunican entre ellos.

Si esto no ocurriera sería muy preocupante. Claro que generalmente las madres aman a sus hijos y les tejen unas “Libemor” preciosas que harán posible que sus hijos puedan amar y confiar en el amor. Si no tienen “Libemor” no podrán amar.

-Añadió el Hada muy seria.

-¿Y si los niños que no tienen mamá? –pregunté preocupado.

-Esa es una pregunta muy importante –dijo el Hada-, porque todos los hombres necesitan una “Libemor”; sin embargo, otra persona puede tejerle la suya a un niño si lo ama incondicionalmente, es decir, si el niño encuentra amor de madre.

Te voy a explicar bien – dijo el Hada-.

Si un niño no encuentra a “alguien” en especial que le dé amor de madre y crece rodeado de “puras tías” o sea, de personas que lo atienden por turno, las agujas darán puntadas pero tejerán solamente retazos, no una “Libemor”.

Sin embargo, si el niño tiene a sus padres tejiéndole la suya y además tiene abuelos, tíos o gente que lo atiende parte del día en una estancia infantil, todas las puntadas de las “Alfaga” vana a dar a la “Libemor” que la madre está tejiendo y el resultado será una “Libemor” de gran lujo.

- ¿Y los papás qué hacen?

-Cuando los papás atienden a sus hijos, también vuelan las agujas y dan unas puntadas muy vigorosas que producen unas capas muy resistentes y vistosas. Esos niños tendrán una enorme confianza en ellos mismos- añadió el Hada-

-¿Y cuando los niños crezcan? –No me cansaba yo de preguntar-

-¡Pues podrán amar! Amar no es otra cosa que quitarle tu “Libemor” y ponerla sobre los hombros de la persona que amas. Ese es el mayor don que los hombres pueden otorgar.

Dicen, - continuó el Hada – que la persona que recibe una “Libemor” siente un enorme bienestar, que es tanta la energía que recibe que hasta cosquillas le hace y también dicen que si esa persona que tú amas coloca su “Libemor” sobre tus hombros te hace profundamente feliz, eso se llama reciprocidad y no hay nada mejor en este mundo.

Sin embargo, es muy importante saber que hay gente que sólo desea ser amada; son personas encantadoras y obsequiosas hasta que te despojan de tu “Libemor”. Como no tienen uno, necesitan el tuyo.

Hay que entender que uno sólo tiene amor cuando lo da, no cuando lo recibe, y es rico en amor el que da mucho no el que recibe mucho.

El problema es que cuando consiguen tu “Libemor” buscan otra porque le tienen miedo enorme a la soledad y te convierten en un fantasma que ronda a esa persona tratando de recuperar su capa. Dicen que eso es muy triste. –Comentó el Hada.

-¿Y cómo puedes saber cuando una persona tan sólo desea tu “Libemor”?

-Es muy sencillo –repuso el Hada –porque te hacen sufrir. No les importa ser crueles pero no por maldad sino por miedo, el miedo adultera su alegría de vivir y por desgracia, en algunas personas es el único sentimiento arraigado.

El miedo lo arruina todo. ¡Pobre gente que por miedo al futuro no goza un solo día de su existencia! Un día te dicen que te aman y que tú eres todo lo bueno del mundo y al otro día ya no se acuerdan de cómo te llamas.

¡La crueldad tiene un terrible efecto paradójico! ¿Lo sabes? Porque te resistes a aceptar una visión tan pobre de la vida y... ¡Vuelves por un nuevo desprecio! La crueldad les da poder sobre ti y no pueden renunciar a ese poder porque no nace de su fuerza sino de su debilidad... quizá porque alguien en quien confiaron las despojó de su “Libemor”.

Cuando tienes amor no haces sufrir a nadie ni provocas celos ni necesitas que te necesiten - terminó diciendo el Hada-

-¿Pero no lo hacen a propósito? –comenté-

-No –me dijo compasiva el Hada-. Lo que sucede es que no han aprendido a amar. La Biblia ordena “ama a tu prójimo como a ti mismo” y esto es a la vez orden y sentencia, porque sólo podemos amar a los demás como nos amamos a nosotros mismos, ni más ni menos.

Sólo los hombres que gustan de la vida y se aman a sí mismos pueden enseñar a sus hijos lo que son el amor y la alegría. No se trata de ocultarse bajo la máscara de la virtud sino de aprender a amar la vida.

-¿Pero... podrían amarte y sin embargo tener miedo? –Pregunté-

-¡No! –Respondió en forma terminante el Hada-. Si un día te aman apasionadamente y al otro día amanecen llenas de dudas es que no te aman.

Te explicaré –me dijo- Amar de verdad es confiarle plenamente tu “Libemor” a la persona amada, sin miedo.

Al confiar en ella la haces crecer, la vuelves libre, y tú también quedas en libertad. Los niños que se sienten amados no reclaman amor, son libres, los adultos también.

-Entonces amar verdaderamente es dar confiando en la integridad del otro –dije yo- pensando en las palabras del Hada-

¡Exacto! –me respondió ella con una sonrisa-. La “Libemor” no se pone con una mano y se quita con la otra.

La “Libemor” se pone con las dos manos y la gente agradecida y plena, ¡íntegra gracias a tu amor! La devuelve a tus hombros junto con la suya, sin esperar nada a cambio.

-¿Las personas adultas pueden aprender a amar verdaderamente? –Le pregunté

-Sí, sí pueden –respondió-, si las amas incondicionalmente aprenderán a amarse y podrán amar.

¡Pero hay un límite! – sentenció el Hada-, si sientes que has perdido la libertad y la integridad debes renunciar a tus deseos.

El amor propio te devolverá tu “Libemor”.

-¿Y cuando alguien te ama y tú no puedes amarle... no siempre las personas se pueden amar? – pregunté-

-¡No es verdad! – me respondió el Hada-. Las personas se pueden amar toda la vida cuando no esperan nada, excepto el bienestar de las personas que aman.

-¿Y si creyendo que amabas despojaste a alguien de su “Libemor”? –pregunté tímidamente –Los hombres tenemos tanto que aprender...

En estos casos hay que devolver la “Libemor” recibida, para que su dueño pueda amar a otra persona.

Cuando dos personas se amaron los hilos de sus capas se enredan y se hacen nudos muy fuertes. –dijo el Hada- estos nudos deben desatarse para que cada quien conserve su “Libemor”. No pueden romperse, solo desatarse.

Si tú deseaste ser amado y te esforzaste en conseguirlo adquiriste un compromiso muy grande. No es sólo halagar tu vanidad. Es una tremenda responsabilidad recibir una “Libemor” hay que entenderlo muy bien para no dejar desnudo a nadie.

-¿Y cómo se desatan las “Libemor”? – pregunté muy interesado-

-¡Pues hablando! Me dijo el Hada-. ¿Qué no sabes que las palabras sirven para desatar nudos? Es muy fácil, las mismas ganas que pusiste para que te amaran debes ponerlas ahora para que te dejen de amar.

Sólo puede renunciar al amor el que tiene amor, Cuando deseabas ser amado, querías ser escuchado. Ahora ponte en el lugar de la otra persona y escucharla. Ella solo necesita decirte cuanto te ama y sentir que te interesa saberlo, eso la hará feliz y podrá recuperar su “Libemor”.

-¡Cómo me gustaría poder amar –suspiró el Hada

-¿Por qué dices eso? – pregunté alarmado- ¿Qué tú no puedes amar?

-No, -me dijo con profunda tristeza-, Solamente pueden amar las mujeres de verdad. Yo soy un Hada. Las Hadas solamente concedemos favores.

-¡Concédeme a mí uno! ¡Yo estoy enamorado! Le confesé al Hada con gran emoción y ella me sonrió con la enorme dulzura con la que le sonríen las Hadas a los que creen en ellas.

-Tú también tienes que aprender a amar –me dijo- No hay tarea más difícil ni más importante que aprender a amar; amar sin miedo a la infelicidad; con espontaneidad; amar a la humanidad; a la vida; amar con responsabilidad; trabajar por lo que se ama.

Mientras se aprende a amar se cometen errores que duelen y que lastiman, pero los errores son parte de la vida y se debe tener el valor de corregirlos. No importa como los hombres empiezan a vivir sino como terminan.

-¿Y es posible? – pregunté - ¿No es soñar con una utopía?

-Los grandes hombres sueñan con utopías y se esfuerzan por hacerlas realidad!

– me dijo- ¿Tú no quieres crecer?

¡Claro que quiero! –respondí- ¡Pero concédeme un favor!

-¡Tú eres un niño sabes! –me dijo el Hada-. Y nos reímos los dos con ganas. ¡Y súbitamente sentí que nos amábamos!

FIN

Anexo 5

Área familiar

A continuación encontraras un listado de áreas en las que puedes mejorar la relación con tu familia, indica en cuáles de ellas estás bien y en cuáles quieres mejorar.



	BIEN	QUIERO MEJORAR
➤ Aceptación de cada uno de los integrantes de mi familia por lo que realmente son.	_____	_____
➤ Valores compartidos con mi familia.	_____	_____
➤ Reconocimiento y aceptación de sus necesidades.	_____	_____
➤ Comunicación con mi familia.	_____	_____
➤ Diversiones e intereses compartidos.	_____	_____
➤ _____	_____	_____
_____	_____	_____

Anexo 6

Área escolar

A continuación escribe lo que se te pide en cada columna.

Convertirlo en realidad	Sueños y realidades de la vida	
1) Sueños de la vida	2) Realidades de la vida	3) Plan de acción

Indicaciones:

Lee en grupo y de manera individual enumera en forma de lista a todos los personajes de la historia, empezando por el que consideres más importante por lo que hizo. Discutir al final, a quién eligieron como principal y por qué.

LA ISLA DE LOS NOVIOS

Hay dos islas separadas por un mar lleno de tiburones.

En la primera isla vive una señorita de 22 años de edad y su mamá.

En la segunda isla viven el novio de la señorita y un amigo del novio.

La única forma de pasar de una isla a otra es una barca a cargo de un lanchero.

Cierto día que la señorita quería pasar a la otra isla para casarse con su novio, fue a ver al lanchero para que la llevara. El lanchero le dijo:

- Con mucho gusto te llevaré, sólo que antes deberás tener relaciones sexuales conmigo.

La señorita fue y le contó a su mamá y le preguntó:

- ¿Mamá que debo hacer?

A lo que la mamá le contestó:

Hija, esta decisión te corresponde tomarla a ti, haz lo que creas que te conviene más.

La señorita decidió pagar el precio al lanchero y éste una vez satisfecho la llevó a la otra isla. Apenas había llegado a la tan anhelada isla, le contó todo lo sucedido a su novio. Entonces él una vez enterado de lo que había pasado le dijo a la señorita:

- Así yo ya no me puedo casarme contigo, lo siento mucho.

Dicho esto se alejó de ella.

En ese momento se acercó a la joven que estaba desolada, el amigo del novio y le dijo:

- Yo siempre he estado enamorado de ti; a mi no me importa lo que tuviste que hacer para llegar hasta acá, y me da mucha tristeza que te hayas quedado así, por favor cástate conmigo.

Anexo 8

MI PROYECTO DE VIDA

ÁREA METAS	Personal	Familiar	Escolar	Social
Corto plazo				
Mediano plazo				
Largo plazo				

Nombre: _____